

THIỆN PHÚC

**THIỀN TẬP**  
**CHO**  
**NGƯỜI TẠI GIA**

**MEDITATION PRACTICES**  
**FOR**  
**LAY PEOPLE**

*Copyright © 2020 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: Tổng Quan Về Người Phật Tử Tại Gia—An Overview of Lay Buddhists</i>	15
<i>Chương Hai—Chapter Two: Đời Sống Hằng Ngày Của Người Tại Gia—Daily Life of Lay People</i>	35
<i>Chương Ba—Chapter Three: Tu Hành Trong Phật Giáo—Cultivation in Buddhism</i>	43
<i>Chương Bốn—Chapter Four: Sự Tu Tập và Tư Tưởng Của Hành Giả Tại Gia—The Cultivation and Thoughts of Lay Practitioners</i>	57
<i>Chương Năm—Chapter Five: Người Tại Gia Nên Tu Thiền Quán, Niệm Phật, hay Lễ Bái?—Should Lay People Practice Meditation, Buddha Recitation, or Bowing to the Buddha?</i>	61
<i>Chương Sáu—Chapter Six: Lời Dạy Của Đức Phật Cho Cư Sĩ Thi Ca La Việt—The Buddha's Advice to Lay Man Sigalaka</i>	69
<i>Chương Bảy—Chapter Seven: Người Tại Gia Luôn Cố Gắng Tu Tập Giáo Pháp Căn Bản—Lay People Always Try to Cultivate Basic Doctrines</i>	83
<i>Chương Tám—Chapter Eight: Mục Đích Tu Tập Thiền Của Người Tại Gia—The Purposes of Meditation Practices of Lay People</i>	93
<i>Chương Chín—Chapter Nine: Hành Giả Tu Thiền Trong Đạo Phật Là Ai?—Who Is A Zen Practitioner in Buddhism?</i>	115
<i>Chương Mười—Chapter Ten: Thiền Là Sự Phát Triển Của Tâm Thức—Meditation Is A Mental Development</i>	119
<i>Chương Mười Một—Chapter Eleven: Thiền Được Dùng Để Phát Triển Toàn Thể Con Người—Meditation Is Used to Develop Man As A Whole</i>	125
<i>Chương Mười Hai—Chapter Twelve: Người Tại Gia Kiểm Soát và Tịnh Tâm Bằng Cách Tu Tập Thiền—Lay People Have Mind-Control and Purification Through Meditation Practices</i>	129
<i>Chương Mười Ba—Chapter Thirteen: Thiền Giúp Giữ Tâm Bình Tĩnh và Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh—Meditation Helps Maintain a Cool and Un-agitated Mind under All Circumstances</i>	133
<i>Chương Mười Bốn—Chapter Fourteen: Thiền Không Phải là Nỗ Lực Phân Tích và Suy Diễn—Meditation Is Not an Exercise in Analysis or Reasoning</i>	137
<i>Chương Mười Lăm—Chapter Fifteen: Thiền Giúp Triệt Tiêu Sự Chấp Ngã—Meditation Helps Elimination of the 'Self'</i>	141
<i>Chương Mười Sáu—Chapter Sixteen: Thiền Giúp Ta Thấy Được Mặt Mũi Của Thực Tại—Meditation Helps Us See the True Face of Reality</i>	145
<i>Chương Mười Bảy—Chapter Seventeen: Thiền Giúp Chúng Ta Có Được Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình—Meditation Helps Us Having the Happiness of Mastering of Ourselves</i>	149
<i>Chương Mười Tám—Chapter Eighteen: Thiền Giúp Chúng Ta Có Thể Thủ Hữu Càng Ít Càng Tốt—Meditation Helps Us to Be Able to Possess As Little As Possible</i>	151
<i>Chương Mười Chín—Chapter Nineteen: Thiền Giúp Chúng Ta Thanh Tịnh Thân Tâm—Meditation helps Us Purify Body and Mind</i>	155
<i>Chương Hai Mươi—Chapter Twenty: Thiền Giúp Chúng Ta Biết Được Bản Chất Thật Của Chính Mình—Meditation Helps Us Know Our's Own Real Nature</i>	159
<i>Chương Hai Mươi Một—Chapter Twenty-One: Thiền Giúp Chúng Ta Dập Tắt Dòng Suy Tưởng Và Làm Sáng Tỏ Tâm Tính—Meditation Helps Us Stop the Flow of Thoughts and to Clear the Mind</i>	161
<i>Chương Hai Mươi Hai—Chapter Twenty-Two: Thiền Quán Thật Sự Cần Thiết Cho Đời Sống Của Người Tại Gia—Meditation Is Really Necessary and Beneficial for A Lay's Life</i>	163

<i>Chương Hai Mươi Ba—Chapter Twenty-Three: Người Tại Gia Và Những Pháp Môn Thiền Định—Lay People and Methods of Meditation</i>	173
<i>Chương Hai Mươi Bốn—Chapter Twenty-Four: Người Tại Gia Tu Tập Thiền Chỉ—Lay People Practice Tranquility of Mind</i>	179
<i>Chương Hai Mươi Lăm—Chapter Twenty-Five: Người Tại Gia Tu Tập Thiền Quán—Lay People Practice Vipasyana</i>	185
<i>Chương Hai Mươi Sáu—Chapter Twenty-Six: Người Tại Gia Quán Tâm Hay Chỉ Theo Dõi Và Khảo Sát Những Gì Đang Xảy Ra?—Lay People Contemplate on the Mind Or Just Following and Studying What Are Going On?</i>	197
<i>Chương Hai Mươi Bảy—Chapter Twenty-Seven: Người Tại Gia Quán Chân Không—Lay People Contemplate on True Emptiness</i>	205
<i>Chương Hai Mươi Tám—Chapter Twenty-Eight: Người Tại Gia Quán Chiếu Cảm Thọ—Lay People's Contemplation of Sensations</i>	209
<i>Chương Hai Mươi Chín—Chapter Twenty-Nine: Người Tại Gia Quán Chiếu Vạn Hữu—Lay People's Contemplation on Everything</i>	213
<i>Chương Ba Mươi—Chapter Thirty: Người Tại Gia Tu Tập Sổ Tức Quán—Lay People Practice Breathing Meditation</i>	217
<i>Chương Ba Mươi Một—Chapter Thirty-One: Tọa Thiền—Sitting Meditation</i>	223
<i>Chương Ba Mươi Hai—Chapter Thirty-Two: Trước Khi Thiền Quán—Before Meditation</i>	239
<i>Chương Ba Mươi Ba—Chapter Thirty-Three: Trong Khi Thiền Quán—During Meditation</i>	243
<i>Chương Ba Mươi Bốn—Chapter Thirty-Four: Xả Thiền—Releasing Meditation</i>	257
<i>Chương Ba Mươi Lăm—Chapter Thirty-Five: Thời Gian Thực Tập Thiền Quán—The Length of Time of Practice Meditation</i>	261
<i>Chương Ba Mươi Sáu—Chapter Thirty-Six: Thiền Hành—Walking Meditation</i>	265
<i>Chương Ba Mươi Bảy—Chapter Thirty-Seven: Sự Thư Giãn Cho Người Tại Gia—Relaxation for Laypeople</i>	275
<i>Chương Ba Mươi Tám—Chapter Thirty-Eight: Hành Giả Tại Gia Nên Cố Giữ Lấy Cái Tâm ‘Không’ Trong Cuộc Sống Hằng Ngày—Lay Practitioners Should Try to Keep the ‘Mind of Emptiness’ In Daily Life</i>	281
<i>Chương Ba Mươi Chín—Chapter Thirty-Nine: Thiền và Lễ Lạy Trong Đời Sống Hằng Ngày—Meditation and Bowing in Daily Life</i>	285
<i>Chương Bốn Mươi—Chapter Forty: Hành Giả Tại Gia Nên Cố Thu Thúc Lục Căn Trong Cuộc Sống Hằng Ngày—Lay Practitioners Should Try to Restrain the Six Senses in Daily Activities</i>	287
<i>Chương Bốn Mươi Một—Chapter Forty-One: Người Tại Gia Nên Luôn Cố Gắng Giảm Thiểu Tham Dục—Lay People Should Always Try to Reduce Lust</i>	295
<i>Chương Bốn Mươi Hai—Chapter Forty-Two: Người Tại Gia Nên Luôn Cố Gắng Giảm Thiểu Sân Hận—Lay People Should Always Try to Reduce Anger</i>	299
<i>Chương Bốn Mươi Ba—Chapter Forty-Three: Buông Bỏ Là Tự Chuyển Hóa Nội Kết—Equanimity (Letting Go) Means Self-Transformation of “Internal Formations”</i>	305
<i>Chương Bốn Mươi Bốn—Chapter Forty-Four: Vượt Qua Những Khổ Đau Trong Đời Sống—Overcome Sufferings in Life</i>	325
<i>Chương Bốn Mươi Lăm—Chapter Forty-Five: Người Tại Gia Luôn Lấy Khổ Đau làm Đối Tượng Trong Tu Tập Thiền Quán—Lay People Should Always Consider Sufferings as Subjects of Meditation Practices</i>	337
<i>Chương Bốn Mươi Sáu—Chapter Forty-Six: Phóng Dật Buông Lung Hay Không Dính Mắc?—Heedlessness and Giving Free Rein to One's Emotion or Non-Attachment?</i>	349
<i>Chương Bốn Mươi Bảy—Chapter Forty-Seven: Đạo Phật: Dòng Suối Giải Thoát—Buddhism: The Stream of Liberation</i>	357
<i>Chương Bốn Mươi Tám—Chapter Forty-Eight: Phước Đức-Công Đức—Blessings-Virtues</i>	361

<i>Chương Bốn Mươi Chín—Chapter Forty-Nine: Hành Giả Tu Thiền Và Giới Luật—Zen Practitioners and Vinaya</i>	379
<i>Chương Năm Mươi—Chapter Fifty: Người Tại Gia Và Chánh Nghiệp—Lay People and the Right Action</i>	397
<i>Chương Năm Mươi Một—Chapter Fifty-One: Người Tại Gia Và Chánh Mạng—Lay People and the Right Livelihood</i>	399
<i>Chương Năm Mươi Hai—Chapter Fifty-Two: Tam Nghiệp Thân Khẩu Ý—Three Karmas of Body, Speech, and Mind</i>	403
<i>Chương Năm Mươi Ba—Chapter Fifty-Three: Khắc Phục Ma Chướng—To Subdue Demonic Obstructions</i>	427
<i>Chương Năm Mươi Bốn—Chapter Fifty-Four: Khắc Phục Sân Hận—To Subdue Ill-Will</i>	439
<i>Chương Năm Mươi Lăm—Chapter Fifty-Five: Thiền Tập Trong Phiền Nao—Meditation in the Affliction</i>	445
<i>Chương Năm Mươi Sáu—Chapter Fifty-Six: Tu Tập Nhẫn Nhục—Cultivation of Endurance</i>	455
<i>Chương Năm Mươi Bảy—Chapter Fifty-Seven: Cố Gắng Trở Về Sự Tĩnh Lặng—Try to Retreat in Silence</i>	469
<i>Chương Năm Mươi Tám—Chapter Fifty-Eight: Luôn Có Cái Nhìn ‘Khách Quan’ Trên Vạn Hữu—Always Have an Objective View on All Things</i>	479
<i>Chương Năm Mươi Chín—Chapter Fifty-Nine: Luôn Tỉnh Thức Nơi Bản Chất Vô Thường Của Vạn Hữu—Always Be Mindful on the Impermanence of All Things</i>	485
<i>Chương Sáu Mươi—Chapter Sixty: Luôn Cố Gắng Tự Mình Phá Vỡ Vô Minh—Always Try to Eliminate Ignorance With Our Own Efforts</i>	495
<i>Chương Sáu Mươi Một—Chapter Sixty-One: Luôn Thân Cận Thiện Hữu Tri Thức Và Tránh Xa Ác Tri Thức—Always Try to Associate With Good-Knowing Advisors and Stay Away From Evil Friends</i>	499
<i>Chương Sáu Mươi Hai—Chapter Sixty-Two: Luôn Kham Nhẫn và Điều Hòa Trong Mọi Tình Huống—Always Maintain Endurance and Moderation Under All Circumstances</i>	507
<i>Chương Sáu Mươi Ba—Chapter Sixty-Three: Luôn Cố Tìm Cách Đối Trị Tham Sân Si—Always Try to Find Ways to Subdue Lust, Anger and Ignorance</i>	511
<i>Chương Sáu Mươi Bốn—Chapter Sixty-Four: Tu Tập Thiền Chữ Không Phải Gom Góp Kiến Thức Phàm Phu—To Practice Meditation, Not to Collect Ordinary Knowledge</i>	517
<i>Chương Sáu Mươi Lăm—Chapter Sixty-Five: Thấy Được Bản Chất Thật Của Mạn-Nghị-Tà Kiến-Ganh Tỵ-Lo Lắng Và Khổ Sở—To See the Real Nature of Pride-Doubt-Wrong View-Envy-Worries and Miseries</i>	521
<i>Chương Sáu Mươi Sáu—Chapter Sixty-Six: Thiếu Dục Tri Túc—Content With Few Desires and Satisfy With What We Have At This Very Moment</i>	529
<i>Chương Sáu Mươi Bảy—Chapter Sixty-Seven: Luôn Cố Gắng Điều Phục Thân-Khẩu-Ý—Always Try to Control the Body-Mouth-Mind</i>	539
<i>Chương Sáu Mươi Tám—Chapter Sixty-Eight: Luôn Nhớ Rằng Tu Là Chuyển Nghiệp—Always Remember That Cultivation Means Changing the Karma</i>	545
<i>Chương Sáu Mươi Chín—Chapter Sixty-Nine: Luôn Duy Trì Sự Tu Hành Tinh Tấn—Always Maintain A Diligent Cultivation</i>	549
<i>Chương Bảy Mươi—Chapter Seventy: Luôn Duy Trì Tiết Độ Trong Tu Tập—Always Maintain Moderation in Cultivation</i>	559
<i>Chương Bảy Mươi Một—Chapter Seventy-One: Tháo Tung Biên Giới Giữa Ngã Và Phi Ngã—Try to Break Through the Barrier Between Self and Other</i>	563
<i>Chương Bảy Mươi Hai—Chapter Seventy-Two: Những Khảo Đảo Trong Tu Tập—Testing Conditions in Cultivation</i>	573
<i>Chương Bảy Mươi Ba—Chapter Seventy-Three: Người Tại Gia Luôn Có Niềm Tin Lớn Vào Sự Tu Tập—Lay People Always Have Great Faith in Cultivation</i>	589

<i>Chương Bảy Mười Bốn—Chapter Seventy-Four: Người Tại Gia Tu Thiền Luôn Vững Tin Nơi Nhân Quả Nghiệp Báo—Lay Zen Practitioners Always Firmly Believe in The Law of Cause and Effect, Karma and Retribution</i>	593
<i>Chương Bảy Mười Lăm—Chapter Seventy-Five: Luôn Cố Gắng Khắc Phục Năm Thử Vọng Tưởng—Always Try to Subdue Five Kinds of False Thinking</i>	619
<i>Chương Bảy Mười Sáu—Chapter Seventy-Six: Người Tại Gia Quán Phật—Contemplate upon the Buddha</i>	625
<i>Chương Bảy Mười Bảy—Chapter Seventy-Seven: Luôn Nghe Thấy Vạn Vật Thuyết Pháp—Always Listen to the Teachings of All Things</i>	633
<i>Chương Bảy Mười Tám—Chapter Seventy-Eight: Tâm Thanh Tịnh-Quốc Độ Thanh Tịnh—Pure Minds-Pure Lands</i>	637
<i>Chương Bảy Mười Chín—Chapter Seventy-Nine: Điều Phục Tâm—Regulate One's Mind</i>	643
<i>Chương Tám Mười—Chapter Eighty-Nine: Thiền Quán Và Sinh Hoạt Trong Cuộc Sống Hằng Ngày—Meditation and Activities in Daily Life</i>	649
<i>Chương Tám Mười Một—Chapter Eighty-One: Thiền Tịnh Song Tu—Simultaneous Practice Of Zen And Pure Land</i>	661
<i>Chương Tám Mười Hai—Chapter Eighty-Two: Sáu Cửa Huyền Diệu Sẵn Sàng Chào Đón Hành Giả Tu Phật Bước Vào—Six Wonderful Doors Are Ready to Welcome Buddhist Practitioners to Enter</i>	689
<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	701

## *Lời Đầu Sách*

Đối với người xuất gia tu tập thiền định nhằm đạt đến giải thoát tối hậu là lìa bỏ mọi trói buộc để được tự tại, giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, cỡi bỏ trói buộc của nghiệp hoặc, thoát ra khỏi những khổ đau phiền não của nhà lửa tam giới. Trong khi đó, đối với người tại gia, ưu tiên tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là nhằm giúp họ thanh tịnh thân tâm ngay trong những giây phút hiện tại của cuộc sống này, để có được cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Tu tập Thiền không phải là một vấn đề mà các học giả không được truyền thụ có thể đương đầu chỉ bằng trí thức hoặc bác học thuần túy. Chỉ có những người đã có kinh nghiệm tự thân mới có thể bàn luận về chủ đề này một cách mật thiết và đáng tin cậy được. Vì thế, nếu không nghe theo lời chỉ dẫn của các Thiền sư đã đạt đạo, không suy nghiệm về những kinh nghiệm về cuộc đời tu hành của họ với đầy những tường thuật về kinh nghiệm thực sự đạt được trong suốt những cuộc tranh đấu trong Thiền của họ, quả thật là không thể nào tu tập Thiền đúng cách được. Các pháp ngữ và tự truyện của những thiền sư đã chứng tỏ, trong suốt nhiều thế kỷ đã qua, là những tài liệu vô giá cho người học Thiền, và những tài liệu đó đã được chấp nhận và quý trọng bởi tất cả những người tìm kiếm Thiền khắp nơi trên thế giới như là các hướng đạo và bạn lữ vô song trên cuộc hành trình tiến đến giác ngộ. Trong tu tập thiền, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng thiền không có sự giải thích; thiền cũng không phân tích thứ gì cả. Đơn giản, Thiền chỉ cho chúng ta thấy cái tâm của mình để mình có thể thức tỉnh và trở thành Phật. Cách đây đã lâu, có người đã hỏi một vị Đại thiền sư: "Để đạt đến tự ngã, có khó lắm không?" "Có, khó lắm đó," vị thiền sư đáp. Sau đó, một vị Tăng khác lại hỏi cũng vị thiền sư ấy: "Để đạt đến tự ngã, có dễ không?" "Có, rất dễ," vị thiền sư đáp. Và về sau này khi có người hỏi: "Việc tu Thiền là thế nào? Khó hay dễ?" Vị thiền sư trả lời: "Khi bạn uống nước, chính bạn là người biết nước nóng hay lạnh."

Riêng đối với người tại gia, tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là cố gắng giúp thanh tịnh thân tâm ngay trong những giây phút hiện tại như Đức Phật dạy: "Tâm Thanh Tịnh-Phật Độ Thanh Tịnh". Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là điều phục vọng tâm ngay trong những giây phút hiện tại. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Tu tập thiền định là con đường trực tiếp nhất để đạt tới giác ngộ. Người tại gia nên ghi nhận những gì mà Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Gì Đặc Biệt': "Tập trung vào cái được gọi là 'Thiền Tập' là không cần thiết. Nếu từ sáng đến tối chúng ta chỉ toàn tâm toàn ý lo hết việc này đến việc khác, mà không có những suy tư như là

'Tôi cũng giỏi làm việc này đó chứ' hay 'Rằng tôi có thể chu toàn hết mọi việc không phải là tuyệt vời lắm sao?' như thế là đủ rồi."

Như trên đã nói, người tại gia nên nhớ rằng trong Thiền, tọa thiền là một cách tu tập, nhưng nó không phải là cách duy nhất. Chúng ta cũng có thể thiền quán trong lúc làm việc. Trong tu tập tọa thiền, chúng ta tập trung vào việc hít thở hay vào một công án. Trong 'Samu' hoặc tu tập trong lao tác, đây là chỗ mà người tại gia nên để ý, chúng ta chú tâm vào công việc của mình. Nếu chúng ta đang cắt cỏ, chúng ta chỉ cắt cỏ. Nếu chúng ta rửa chén, chúng ta chỉ rửa chén. Và nếu chúng ta đang nhập dữ liệu vào máy vi tính, chúng ta chỉ nhập dữ liệu vào máy vi tính. Khi toàn tâm toàn ý vào công việc theo cách này, không có mục tiêu nào. Chúng ta không tự nói: 'Ồ, khi nào thì công việc chấm dứt đây?' hoặc 'Tôi đang làm việc để kiếm tiền.' Chúng ta đang làm việc một cách đơn giản và đầy đủ trong khoảnh khắc hiện tại. Đối với người tại gia, khi chúng ta làm việc theo cách này, chúng ta không lãng phí năng lượng vào những lo âu về những việc lẽ ra chúng ta đã làm trong quá khứ hoặc những gì đó sẽ làm trong tương lai. Đúng hơn, chúng ta dùng công việc để tu tập thiền quán, điều này giúp chúng ta an trú trong hiện tại và tập trung tư tưởng ngay trong lúc này. Khi chúng ta làm việc bằng cách này, thay vì làm cho chúng ta mệt nhọc, công việc sẽ thực sự mang lại cho chúng ta năng lượng và sự yên ổn trong tâm thức."

Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Tuy nhiên, truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Trong những giờ phút trước khi đạt được đại ngộ, chính Đức Phật đã thực hành cách quán chiếu nội tại trong suốt bốn mươi chín ngày, cho đến lúc Ngài đột nhiên đạt được sự giác ngộ và trở thành Phật. Khi Ngài quay lại với chính Ngài, Ngài tìm thấy chân tánh của mình, hay Phật tánh. Nói cách khác, Ngài thấy được chân lý và đã thành Phật. Đó là mục tiêu tối thượng của 'Thiền'. Thiền theo Phật giáo khác hẳn thiền của những tôn giáo khác. Đa số các tôn giáo khác đặt một thượng đế tối cao trên con người, từ đó con người phải lắng lòng cầu nguyện và thờ lạy đáng thượng đế, với quan niệm cho rằng sự thật phải đến từ bên ngoài. Trong khi đó, thiền Phật giáo quan niệm sự thật không phải đến từ bên ngoài, mà từ bên



trong. Sự thật nằm ngay trong tự tánh của chúng ta chứ không phải nơi nào khác. Hành giả, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng thiền tập là cố sống làm sao cho tâm được bất động trong thế giới liên tục biến động này. Thiền tập là cố sống như nước, chứ không như sóng trào hay bọt nổi. Nước thì bất động, vô tác và vô vi; trong khi các đợt sóng sinh rồi diệt, bọt nổi rồi tan. Hành giả, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ tâm mình như một dòng suối bất tận của các niệm, thiền tập là tập nhìn vào tâm một cách liên tục, và cứ sống như nước, bình đẳng cuốn trôi hết tất cả những gì vào dòng suối đang chảy này. Theo Phật giáo, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, và trở thành Phật chỉ là quay vào chính mình để tìm lại cái Phật tánh này mà thôi. Phật tánh này luôn sẵn có ở trong và luôn chiếu sáng. Giống như mặt trời và mặt trăng, luôn luôn chiếu sáng, nhưng khi bị mây che phủ, chúng ta không thấy được ánh nắng hay ánh trăng. Mục đích của người tu thiền là loại trừ những đám mây, vì khi mây tan thì chúng ta lại thấy nắng thấy trăng. Tương tự, chúng ta luôn có sẵn Phật tánh bên trong, nhưng khi tham dục, chấp trước và phiền não che phủ, Phật tánh không hiển hiện được. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Rõ ràng cốt lõi của đạo Phật hay cốt lõi của Thiền là tu tập bằng trí tuệ, chứ không bằng cách đui tu mù luyện. Nếu mục đích tu thiền của chúng ta nhằm đạt được thần thông hay xuất hồn, vân vân, là chúng ta không phải tu theo Phật. Tu thiền trong Phật giáo chúng ta phải thấy được cái thật tánh và phải sống với nó. Vì vậy, Phật tử chơn thuần, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí huệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá.

Thiền định trên các pháp hiển nhiên tự nó không thể nhổ hết gốc rễ tất cả các ác pháp trong lòng chúng ta. Nó không phải là một linh dược, trừ tất cả mọi bệnh, nhưng chỉ là một trong những phương thuốc trong tủ thuốc của Đại Y Sư. Nó được dùng để trợ lực cho sức mạnh tinh thần đến độ khi được nhắc lại khá đầy đủ, có thể gây ra thói quen coi tất cả mọi sự một cách vô ngã. Cái gánh nặng của thế giới sẽ được giảm trừ một cách tương xứng. Sri Aurobindo, trong tác phẩm “Căn Bản Du Già” đã mô tả rất đúng hiệu quả mà sự thiền định trên các pháp có thể xảy ra cho hành vi của chúng ta. “Trong tâm trí bình lặng, chính thực thể của tâm thể vắng lặng, và vắng lặng đến nỗi không có gì

xáo trộn nó. Nếu những tư tưởng hoặc động tính đến, chúng không phát khởi từ tâm thức, nhưng chúng du nhập từ bên ngoài và đi qua tâm thức như những cánh chim bay qua bầu trời lặng gió. Chúng đi qua, không xáo trộn, không để lại dấu vết nào. Dầu cho muôn ngàn ảnh tượng hay những biến cố tàn khốc nhất có đi qua, sự vắng lặng thanh bình vẫn còn đó, như thể sự cấu tạo của tâm là một thực thể thanh bình vĩnh cửu và bất diệt. Một tâm thức đã thành tựu được sự bình lặng này có thể bắt đầu hành động, dù hành động một cách dữ dội và mãnh liệt, vẫn giữ được sự bình lặng căn bản, tự mình không tạo ra một cái gì, nhưng đón nhận từ trên cao và cho nó một hình thức tâm linh không cộng thêm bất cứ cái gì của riêng mình, một cách lặng lẽ, trầm tĩnh, dù với niềm hân hoan của chân lý và quyền lực hạnh phúc và ánh sáng của con đường nó đi qua.” Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng thời gian mà chúng ta dùng cho thiền quán không phải là hoang phí; mà về lâu về dài nó làm cho bản chất của chúng ta mạnh mẽ. Quả là lợi lạc nếu chúng ta có thể tìm thời giờ để tự rút mình ra khỏi những việc làm hằng ngày và bỏ ra một hai ngày để hành thiền. Đây không phải là sự trốn chạy, cũng không phải là chuyện đi tìm sự nhàn rỗi, mà là phương cách tốt nhất để làm mạnh mẽ tâm trí của chúng ta. Đây là phương cách rất có lợi lạc khi nhìn vào bên trong chính mình, vì chính nhờ quan sát tư tưởng và cảm thọ của mình mà chúng ta có thể quán chiếu sâu hơn vào ý nghĩa của sự vật và khám phá ra sức mạnh bên trong. Chính vì thế mà Thiền được đặt tên là một trong những diệu được giúp hành giả khám phá ra chân lý.

Phật tử chân thuần, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng đạo Phật là con đường tìm trở về với chính mình (hướng nội) nên giáo dục trong nhà Phật cũng là nên giáo dục hướng nội chứ không phải là hướng ngoại cầu hình cầu tướng. Như trên đã nói, nguyên nhân căn bản gây ra khổ đau phiền não là tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... và mục đích tối hậu của đạo Phật là nhằm giúp chúng sanh, nhất là những chúng sanh con người loại trừ những thứ ấy để nếu chưa thành Phật thì ít nhất chúng ta cũng trở thành một chân Phật tử có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Quyển sách nhỏ có tựa đề “Thiền Tập Cho Người tại Gia” này không phải là một nghiên cứu chi tiết về Thiền Tập, mà nó chỉ tóm lược về những lời dạy của đức Phật và chư tổ thời xưa, cũng như thiền tập qua một số kinh nghiệm thô thiển của chính bản thân người viết. Cuộc hành trình đi đến giác ngộ đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Trong khi đó, từ giác ngộ đi đến giải thoát lại là con đường cực kỳ khó khăn, không phải dễ làm chút nào. 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 “Thiền Tập Cho Người tại Gia” 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 nhoi nầy sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Thiện Phúc

## *Preface*

For Monks and Nuns, the aim of practices of meditation is to obtain the final emancipation, that means the escaping from bonds and the obtaining of freedom, freedom from transmigration, from karma, from illusion, from suffering of the burning house in the three realms (lokiya). Meanwhile, for lay people, their priority in practicing meditation daily is to help them purify both the body and the mind at this very moment of life, so that they can have a life of peace, mindfulness and happiness. Zen practice is not a subject that uninitiated scholars can deal with competently through intellection or formal pedantry. Only those who have had the self-experience can discuss this topic with authoritative intimacy. Therefore, it would be impossible to practice correct methods of Zen if one would not follow the advice of the accomplished Zen Masters, not to reflect on their life-stories; stories that abound with accounts of the actual experience gained during their struggles in Zen. The discourses and autobiographies of these Masters have proved, in past centuries, to be invaluable documents for Zen students, and they are accepted and cherished by all Zen seekers from all over the world as infallible guides and companions on the journey towards Enlightenment. In practicing meditation, Zen practitioners should always remember that meditation does not explain anything; nor does meditation analyze anything. It merely points back directly to our mind so that we can wake up and become Buddha. A long time ago, someone once asked a great Zen master, "Is attaining our true self very difficult?" The Zen master replied, "Yah, very difficult!" Later someone else asked the same Zen master, "Is attaining our true self very easy?" The Zen master replied, "Yah, very easy!" Someone later asked him, "How is Zen practice? Very difficult or easy?" The Zen master replied, "When you drink water, you understand by yourself whether it is hot or cold."

For lay people, to practice meditation daily is trying to help purify both the body and the mind at this very moment of life as the Buddha taught: "Pure Minds-Pure Lands." To practice meditation daily will help tame the deluded mind at this very moment of life. According to the Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have any thing in it (take the mind of non-existence or the empty mind). Practicing meditation is the most direct way to reach enlightenment. Lay people should note on what Charlotte Joko Beck wrote in *Nothing Special*: "Focusing on something called 'Zen practice' is not necessary. If from morning to night we just took care of one thing after another, thoroughly and completely and without accompanying thoughts, such as 'I'm a good person for doing this' or 'Isn't it wonderful, that I can take care of everything?,' then that would be sufficient."

Lay people should remember that In Zen, sitting meditation, or zazen, is one way to practice, but it's not the only way. We can also meditate while we work. In sitting meditation practice, we concentrate on our breath or a koan. In 'samu' or work-practice, this is what lay people should always notice, we concentrate on our work. If we are cutting grass, we just cut the grass. If we are washing the dishes, we just wash the dishes. And if we are entering data into a computer, we just enter data into the computer. When we concentrate fully on our work in this way, there is no goal. We're not saying, 'Oh, when is this work going to end?' or 'I'm working to gain some money.' We're simply working, fully present in the moment. For lay people, when we work in this way, we don't waste energy by worrying about all the things we should have done in the past or all the things we might do in the future. Rather, we use our work as a meditation practice that helps us stay in the present and aids our concentration at this very moment. When we work in this way, instead of making us tired, our work actually give us energy and peace of mind."

The final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening a knife. We sharpen a knife for a purpose, let's say, in order to cut something easily. Similarly, by means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that's able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and afflictions. Before the moment of 'Enlightenment', the Buddha practiced the inward way for forty-nine days until suddenly He experienced enlightenment and became the Buddha. By turning inward upon Himself, he discovered His true nature. In other words, He saw the truth or Buddha-nature and became a Buddha. This is the ultimate aim of Zen. Zen in Buddhism differs from meditation in other religions. Most other religions place a supreme God above man and then ask that man should pray to God and worship Him, implying that reality is to be sought externally. While Zen in Buddhism holds that reality is to be gotten hold of, not externally, but inwardly. Zen practitioners, especially lay people, should always remember that Zen practice means trying to have a mind unmoved while living in this continuously moving world. Zen practice means trying to be like the water, not like waves or bubbles. The water is unmoved, uncreated and unconditioned while the waves rise and fall, and the bubbles form and pop endlessly. Zen practitioners, especially lay people,

should always remember that our mind is like an endless stream of thoughts, Zen practice means to try to watch the mind continuously, and be like water, which equally flows all things thrown into that stream. According to Buddhism, every living being has within himself the Buddha-nature, and to become a Buddha is simply to turn inward to discover this Buddha-nature. This Buddha-nature is always present within, and eternally shining. It is like the sun and the moon. The sun and the moon continually shine and give forth light, but when the clouds cover them, we cannot see the sunlight or the moonlight. The goal of any Zen practitioner is to eliminate the clouds, for when the clouds fly away, we can see the light again. In the same way, human beings always have within ourselves the Buddha-nature, but when our desires, attachments and afflictions cover it up, it does not appear. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it's impossible to see anything clearly. Similarly, if we don't meditate correctly, we can't never obtain the wisdom that can penetrate the darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. It is obvious that the essentials of Buddhism or Zen focus on the practice with wisdom, not on ignorance. If our purpose to practice Zen is to gain supernatural powers, i.e., to release our soul from our body, and so forth, we are not practicing Zen Buddhism. To cultivate Zen in Buddhism, we have to realize our true nature and live in it. Therefore, sincere Buddhists, especially lay people, should always remember that meditation is only a means, one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

The meditation on dharmas by itself alone can obviously not uproot all the evil in our hearts. It is not a panacea, a cure-all, but just one of the medicines in the chest of the Great Physician. It is, however, bound to contribute to our mental health to the extent that, when it is repeated often enough, it may set up the habit of viewing all things impersonally. The burden of the world should be correspondingly diminished. Sri Aurobindo, in his *Bases of Yoga* has well set out the effect which meditation on dharmas may have on our perspective: "In the calm mind, it is the substance of the mental being that is still, so still that nothing disturbs it. If thoughts or activities come, they do not arise at all out of the mind, but they come from outside and cross the mind as a flight of birds crosses the sky in a windless air. It passes, disturbs nothing, leaving no trace. Even if a thousand images, or the most violent events pass across it, the calm stillness remains as if the very texture of the mind were a

substance of eternal and indestructible peace. A mind that has achieved this calmness can begin to act, even intensely and powerfully, but it will keep its fundamental stillness, originating nothing from itself, but receiving from Above and giving it a mental form without adding anything of its own, calmly, dispassionately, though with the joy of the Truth and the happy power and light of its passage.” Zen practitioners should always remember that time spent in secluded contemplation is not wasted; it goes a long way to strengthen our 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 certainly not escapism or living in idleness, but the best way to strengthen our mind. This is beneficial introspection; for it is by examining our thoughts and feeling that we can probe into the inner meaning of things and discover the power within. Therefore, Zen is named one of the Wonderful Medicines that help Zen practitioners discover the truth.

Devout Buddhists, especially lay people, should always remember that Buddhist religion is the path of returning to self (looking inward), the goal of its education must be inward and not outward for appearances and matters. As mentioned above, the main causes of sufferings and afflictions are greed, anger, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on... and the ultimate goal of Buddhism is to help sentient beings, especially, human beings to eliminate these troubles so that if we are not able to become a Buddha, at least we can become a real Buddhist who has a peaceful, mindful and happy life. This little book titled “Meditation Practices For Lay People” is not a detailed study of meditation practices, but a book that only summarizes on some core teachings from the Buddha and ancient patriarches, as well as meditation practices through this own writer's rough experience. The journey leading to enlightenment demands continuous efforts with right understanding and practice. Meanwhile, the path from enlightenment to emancipation is an extremely difficult one, and it is not easy to do at all. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled “Meditation Practices For Lay People” 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, mindfulness and happiness.

Thiền Phúc

## *Chương Một* *Chapter One*

### *Tổng Quan Về Người* *Phật Tử Tại Gia*

Người tại gia nam hay nữ, còn gọi là cận sự nam và cận sự nữ, hai trong chín chúng đệ tử, là những người tại gia nhưng trì giữ năm giới hay tám giới. Chín chúng đệ tử bao gồm bảy chúng xuất gia: Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Thức Xoa Ma Na, Sa Di, Sa Di Tập Sự trì giữ 8 giới, Sa Di Ni, Tập sự Sa Di Ni trì giữ 8 giới. Hai chúng tại gia: Cận Sự Nam (Ưu Bà Tắc), và Cận Sự Nữ (Ưu Bà Di). Cộng đồng Phật giáo bao gồm hai nhóm: Tăng già và Phật tử tại gia. Từ “Tăng già” có nghĩa là “Cộng đồng thân hữu”. Từ này thường được dùng để chỉ chư Tăng Ni; họ sống trong các tự viện. Phật tử tại gia bao gồm cả người nam lẫn người nữ, những người Phật tử nhưng không trở thành Tăng Ni. Phật tử tại gia có nghĩa là các cư sĩ tại gia, chứ không phải tu sĩ xuất gia. Tất cả Phật tử thuần thành đều hướng đến chỉ một mục đích hoàn toàn giống nhau, đó là diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân. Nói chung, sự hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận thấy như là sự điềm tĩnh, sự thanh khiết, tánh vô chấp (buông xả), sự quan tâm và từ ái với người khác. Phật tử tại gia còn được gọi là cận Trụ giới, một trong tám loại biệt giải thoát giới cho tám chúng. Cũng được gọi là “Ngoại chúng,” tức Ngoại Tục Chúng tại gia để phân biệt với chúng xuất gia hay nội chúng Tăng Ni. Cũng được gọi là “Bạch Y,” tức hàng áo trắng (nói về Phạm thiên và những người thuộc giai cấp cao), nhưng bây giờ danh từ này là dành cho người thường, đặc biệt là những người Phật tử tại gia.

Tín đồ Phật giáo tại gia tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử, người tại gia phải thọ Tam Quy, trì ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật. Bên cạnh đó, người tại gia cũng nên hiểu cốt lõi của Đạo Phật: “Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này. Người Phật tử tại gia phải luôn nhớ những điều sau đây: “Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội

lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn trưởng và hết thảy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối. Người Phật tử, nhất là người tại gia, phải luôn dụng công ưu tiên thanh tẩy cho thanh tịnh tam nghiệp thân khẩu ý trước mọi việc khác. Phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần. Phải quay tâm về hướng giác. Phải y theo lời Phật dạy mà tu hành.” Người Phật tử tại gia phải luôn không Thấy Lỗi Người. Đức Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nể vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: “Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì.” Người Phật tử phải luôn “Thiểu Dục Tri Túc.” Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Dầu biết rằng với Phật tử tại gia, cuộc sống hầy còn ràng buộc với thế tục; tuy nhiên, một Phật tử thuần thành luôn sống theo lời Phật dạy. Bước đầu tiên để trở thành thành viên của cộng đồng tại gia là quy-y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Sau đó thọ trì ngũ giới trong cuộc sống hằng ngày. Những người tại gia giữ một vai trò quan trọng trong Phật giáo, vì họ hộ trì Tăng già, họ xây dựng tự viện. Họ cúng dường thực phẩm, quần áo, nơi ngủ nghỉ và thuốc men cho chư Tăng Ni. Đổi lại, chư Tăng Ni gánh vác Phật sự và thuyết giáo Phật pháp cho cộng đồng tại gia. Bằng cách này cả chư Tăng Ni và Phật tử tại gia đều làm lợi ích cho nhau, họ cùng nhau duy trì Phật pháp. Dù là thành viên của Tăng già hay tại gia, tất cả đều là Phật tử và họ nên cố gắng hết sức mình sống một đời sống phạm hạnh cao cả, nêu gương từ bi tốt đến chúng sanh muôn loài. Dù đang làm việc hay đang thiền định, mục đích là làm lợi lạc cho tha nhân và cho chính mình.

Nhằm giúp cho người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ,



vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà dâm biến thành giới không dâm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường (điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình. Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định 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. Tu tập thiền quán 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. Tu tập thiền quán là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Mục đích chủ yếu của sự tu tập thiền quán 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.

Phật tử là người tin vào Phật, Pháp, Tăng, và chấp nhận đạo Phật là tôn giáo cho mình, sống theo nghi thức Phật giáo. Tuy nhiên, Phật tử, nhất là nam nữ Phật tử tại gia chỉ giữ ngũ giới (không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, và uống rượu), chứ không phải 250 giới như Tỳ Kheo hay 348 giới như Tỳ Kheo Ni. Bước đầu tiên để trở thành một Phật tử là quy-y Tam Bảo để xác quyết niềm tin trong nghịch cảnh. Điều này cũng đưa chúng ta đến với một cuộc sống đúng và có ý nghĩa hơn. Phật tử tại gia thuần thành bao gồm hai chúng: cận sự nam và cận sự nữ. Các môn đồ tại gia của đạo Phật, trong cả hai trường phái

Nguyên Thủy và Đại Thừa, đều tuyên thệ gia nhập Phật giáo bằng việc tuyên thệ trì giữ Tam qui ngũ giới, bát quan trai giới, cũng như luôn tuân thủ Bát Chánh Đạo. Họ là những người hộ trì Tam bảo bằng cách dâng cúng những phương tiện của cải vật chất như thức ăn, áo quần, v.v. Lễ thọ trì Tam qui Ngũ giới tại các nước theo truyền thống Phật giáo rất quan trọng vì đây chính là điểm tựa tinh thần cho người tại gia tuân giữ và sống đời đạo đức trong cuộc sống hằng ngày.

Để trở thành một Phật tử thuần thành, người tại gia, ngoài việc giữ ngũ giới hay thập thiện, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản, chúng ta cần phải có những tiêu chuẩn Phật dạy. Trước tiên, người Phật tử đó phải giữ tròn năm đạo làm người (Ngũ Thường). Thứ nhất là lòng nhân hay lòng thương người thương vật. Đức hạnh thứ nhất là “Nhân,” liên hệ tới thái độ mà người quân tử mong muốn hòa thuận với người khác. Người quân tử biết không thể nào làm tròn vai trò của mình trong đời sống hằng ngày trừ phi người ấy sẵn lòng cộng tác và giúp đỡ tha nhân. Lòng nhân chính đáng biểu lộ qua hạnh kiêu. Ai cũng có mầm nhân như vậy trong bản thân mình, nhưng nó phải được giúp phát triển. Đôi khi thái độ đức hạnh này được coi là phép tự chủ bên trong. Thứ nhì là nghĩa hay cách cư xử phải với mọi người. Người quân tử phát triển dũng khí luân lý cần thiết để trung thành với chính mình và đem lòng nhân ái tới láng giềng. Thứ ba là “Lễ” hay biết kẻ lớn người nhỏ. Lễ là một đức tánh quan trọng trong ngũ thường. Người quân tử phải biết lễ nghi. Người ấy phải biết cách học hỏi và áp dụng tất cả những lễ nghi trong mọi tình huống mà người ấy phải đương đầu. Người ấy biết tất cả phép tắc xã giao trong mỗi hoàn cảnh xã hội nhân bản. Người ấy biết tất cả những nghi lễ và nghi thức tập trung vào việc thờ phụng tổ tiên. Người cách biết cách ngồi, cách đứng, cách đi, cách nói chuyện, và cách biểu lộ diện mạo sắc thái của mình trong mọi trường hợp. Tuy nhiên, những nghi thức và thủ tục này sẽ không có giá trị nếu con người ấy không có một thái độ thích đáng. “Người không có lòng nhân ái trong tâm thì làm được gì với những nghi lễ cứng nhắc này?” Thứ tư là Trí hay biết phương kế mưu lược lương thiện. Người quân tử là một người hiểu biết, vì con người phải được giáo dục nhằm ứng phó với mọi tình huống một cách đứng đắn. Mục tiêu của người theo Khổng Giáo là phát triển dần dần những phép tắc thành thói quen. Khi Đức Khổng Tử nhấn mạnh đến tầm quan trọng của giáo dục, Ngài không đề xuất cái gì mới mẻ mà chỉ nhắc lại và nhấn mạnh

những điều tổ tiên đã nói. Trật tự xã hội tùy thuộc vào luân lý căn bản, luân lý trong lời nói và hành động đứng đắn. Cũng giống như người xưa, Đức Khổng Phu Tử tin tưởng luân lý phải được áp dụng vào bình diện cuộc sống, đồng thời nó cũng rất có ý nghĩa trên bình diện chính quyền. Vì người cầm quyền là thầy của tất cả. Những vị thầy này dạy luân lý một cách rất hiệu quả khi họ là những tấm gương tốt về luân lý và khi họ cai trị dân một cách nhân từ. Thứ năm là “Tín” hay biết giữ sự tin cậy. Người quân tử bao giờ cũng giữ chữ tín cho mình, nói sao làm vậy, nghe sao nói vậy. Một khi đã hứa, cho dù cái gì xảy ra đi nữa, người ấy cũng cố công thực hành cho kỳ được lời hứa của mình. Ngoài ra, người quân tử lúc nào cũng biết bốn phạm của mình và bao giờ cũng tìm cách thực hành những bốn phạm ấy. Vì người quân tử đã phát triển hạt giống đức hạnh trong bản tính của mình cho nên người ấy luôn sống hòa hợp với mọi thứ trong vũ trụ.

Để trở thành Phật tử tại gia thuần thành, lẽ dĩ nhiên, người Phật tử đó phải thọ tam quy trì ngũ giới hay bất cứ giới luật nào dành cho Phật tử tại gia. Quy-y Phật, vị Đạo Sư Tối Thượng; quy-y Pháp, giáo pháp cao thượng của Đức Thế Tôn; quy-y Tăng, những vị đã cắt ái ly gia để tinh chuyên hành trì Phật Pháp. Trì Ngũ Giới bao gồm không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không uống những chất cay độc. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành, nhất là người tại gia, luôn tín tâm nghe chánh pháp; luôn biết cứu cánh chính của Đạo Phật; luôn làm những việc lành; luôn tránh làm những việc ác; và luôn thanh tịnh tâm ý. Người Phật tử thuần thành luôn tôn kính người già; luôn thương mến người trẻ; và luôn an ủi vỗ về người lâm hoạn nạn. Người Phật tử thuần thành luôn thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này và luôn cố gắng thực hành đúng đắn những lời dạy của Đức Phật. Mỗi khi có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ; phải bỏ sự dơ bẩn nơi tình thần; phải quay tâm về hướng giác; và phải y theo lời Phật dạy mà tu hành. Bên cạnh đó, có bốn trọng ân mà Phật tử tại gia nên luôn ghi nhớ. Thứ nhất là “*Ân Tam Bảo*”: Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và dễ bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. Thứ nhì là “*Ân cha mẹ Thầy tổ*”: Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bốn phạm ta chẳng những phải cung

kính, phụng sự những bậc này, mà còn cố công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. *Thứ ba là “Ân thiện hữu tri thức”*: Nhờ thiện hữu tri thức mà ta có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. *Thứ tư là “Ân chúng sanh”*: Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác nông phu ta lấy gạo đâu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đâu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát.

Người Phật tử thuần thành nên cố gắng tu luyện theo những tấm gương mà chư Phật, giáo pháp, và chư Tăng đã thiết lập. Nếu chúng ta đặt những tính hạnh ấy làm mẫu mực cho chính mình thì cuối cùng chúng ta cũng sẽ đạt được những mẫu mực ấy. Người Phật tử thuần thành, nhất là người tại gia, nên tránh buông thả và chạy theo mọi đối tượng của ham muốn mà chúng ta từng gặp gỡ. Lại nữa, chúng ta không nên ham muốn tiền bạc và địa vị, vì ham muốn tiền bạc và địa vị đưa chúng ta đến tình trạng bị ám ảnh và thường xuyên cảm thấy không thỏa mãn. Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều khi chúng ta hưởng thụ những niềm vui giác quan một cách điều độ. Người Phật tử thuần thành nên tránh cao ngạo chỉ trích những điều mà chúng ta không thích. Chúng ta thường có khuynh hướng thấy rõ lỗi người và quên mất lỗi của mình. Điều này không làm cho mình và người sung sướng hạnh phúc hơn. Vì vậy, Phật tử thuần thành nên tự sửa lỗi mình, chứ đừng vạch ra lỗi của người khác. Người Phật tử thuần thành nên cố gắng hết mình tránh làm mười điều tổn hại, đồng thời cố làm mười thiện nghiệp. Đức Phật khuyên chúng ta nên tránh làm mười điều tổn hại. Quyết định tránh khỏi mười hành động tổn hại cũng có nghĩa là chúng ta tham dự vào mười điều thiện lành. Thí dụ quyết định không nói dối chủ về khoảng thời gian mình đã dùng để thực hiện một đồ án nào đó chính là hành động tích cực và có lợi, vì trong tương lai chủ sẽ tin vào lời nói của mình, chúng ta lại được sống theo những quy tắc đạo đức, và chúng ta cũng tạo ra nhân lành để có hạnh phúc trong hiện tại và những chứng ngộ tâm linh về sau này.

Theo theo Cổ Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển II, *trước hết*, người Phật tử thuần thành, nhất là người tại gia, không nên tranh hơn thua. Nếu không tranh sẽ không dẫn đến sát sanh. Sát sanh là do tâm tranh hiện lên tác quái. Khi tranh thì chỉ muốn mình

thắng, đối phương thua, dù có chết chóc vô số đi nữa cũng mặc. Phật tử thuần thành nên cố gắng dứt trừ lòng tranh hơn nguy hiểm này. *Thứ nhì*, người Phật tử thuần thành không tham. Không tham thì sẽ không trộm cắp. Tại sao lại đi ăn cắp đồ của người khác? Do bởi mình có tâm tham. Nếu mình không có tâm tham lam, thì dù có kẻ tặng hiến, chưa chắc gì mình muốn lấy, huống là đi ăn cắp. Phật tử thuần thành nên cố gắng dứt trừ lòng tham. *Thứ ba*, người Phật tử thuần thành không truy cầu vật dục. Không truy cầu thì sẽ không khởi ý niệm dâm dục. Dâm dục là do mình mong cầu. Con gái mong con trai, con trai mong con gái. Nếu không có sở cầu thì làm sao có ý niệm tà dâm? *Thứ tư*, người Phật tử thuần thành không ích kỷ. Không ích kỷ sẽ giúp mình không nói láo. Mình nói dối vì sợ mất đi lợi ích riêng của mình, nên tâm ích kỷ mới tác quái được. Từ đó mình cam tâm đi lừa dối người khác, nói lời dối trá, muốn người khác không biết được bộ mặt thật của mình. *Thứ năm*, người Phật tử thuần thành không truy cầu tư lợi. Không truy cầu tư lợi sẽ giúp mình có cơ hội phát triển lòng vị tha nhiều hơn. *Thứ sáu*, người Phật tử thuần thành không uống những chất cay độc. Không uống những chất cay độc là không phạm tửu giới. Con người vì sao uống rượu? Vì muốn hưởng thụ, muốn thân thể mình sung sướng. Nhưng về lâu về dài thì sự sung sướng tạm thời ấy sẽ làm tâm mình mê loạn, khủng hoảng. Khi đã say rượu thì lại chửi rủa người khác, muốn làm gì thì làm, tăng trưởng thêm lòng dâm dục.

Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã đề nghị năm điều ích lợi thực tiễn cho hành giả tại gia. *Thứ nhất* là cố tạo những tư tưởng tốt, trái nghịch với loại tư tưởng trở ngại, như khi bị lòng sân hận làm trở ngại thì nên tạo tâm từ. *Thứ nhì* là suy niệm về những hậu quả xấu có thể xảy ra, như nghĩ rằng sân hận có thể đưa đến tội lỗi, sát nhân, vãn vãn... *Thứ ba* là không để ý, cố quên lãng những tư tưởng xấu xa ấy. *Thứ tư* là đi ngược dòng tư tưởng, phăng lần lên, tìm hiểu do đâu tư tưởng ô nhiễm ấy phát sanh, và như vậy, trong tiến trình ngược chiều ấy, hành giả quên dần điều xấu. *Thứ năm* là gián tiếp vận dụng năng lực vật chất. Ngoài ra, Đức Phật cũng dạy: “Thi ân bất cầu báo, còn cầu báo là thi ân có mưu đồ và sự thi ân như vậy sẽ đưa tới ham muốn danh lợi.” Tuy nhiên, trong bất cứ xã hội nào, biết ơn là một đức tính quý báu, và người Phật tử nên luôn ghi nhớ lòng tốt và sự giúp đỡ của người khác. Dù Đức Phật bảo người bố thí đừng mong cầu được báo đáp, nhưng Ngài luôn xem sự biết ơn là một đại phúc, một phẩm hạnh

cao tột mà Phật tử cần nên phát triển. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành nên tu tập cả thân lẫn tâm. Thân tu tâm chẳng tu nghĩa là có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu này là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Người Phật tử thuần thành phải luôn hiếu kính mẹ cha không chỉ có nghĩa là không làm cho các người khổ đau phiền não, mà còn phải cố gắng làm cho các người được sung sướng hạnh phúc. Vì thế hiếu kính cha mẹ là phải tỏ lòng từ bi với các người, không nhứt thiết là phải vâng lời trong mọi trường hợp. Hiếu kính cha mẹ cũng còn có nghĩa là cố gắng hướng dẫn cha mẹ đi trên con đường đạo đức. Đức Phật dạy khi mình hiếu kính mẹ cha cũng có nghĩa là mình hiếu kính với chúng sanh vạn loài, vì trong vòng sanh tử không gián đoạn, tất cả chúng sanh đã từng một thời là mẹ là cha của mình. Vì thế Đức Phật dạy: “Trước khi gia nhập Giáo đoàn, chư Tăng Ni nên quỳ lạy cha mẹ để tỏ lòng biết ơn một lần chót, rồi sau đó không bao giờ lạy các người nữa.” Làm một Phật tử thuần thành, bạn phải có hạnh kiểm thích hợp của một người con Phật chơn thuần. Bạn phải luôn hành xử theo những lời Phật dạy. Làm được như vậy chẳng những bạn trở thành một con người cao thượng, đạt được hạnh phúc ngay trong đời này, mà còn có thể bạn sẽ rời khỏi cõi này không chút sợ sệt vì bạn không phạm phải lỗi lầm nào.

Phật tử thuần thành, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng chư Phật và chư Bồ Tát luôn gia hộ cho chúng ta trên bước đường tu tập. Chư Phật và chư Bồ Tát khuyến hạnh những tín đồ, giúp họ xa lìa tham, sân, si, bảo vệ họ chống lại những ma quỷ và những người có thể quấy nhiễu những sự tu tập về tâm linh. Chư Phật và chư Bồ Tát ban cho những lợi lộc vật chất. Chư Phật và chư Bồ Tát vì lòng từ bi vô lượng, dĩ nhiên, và một cách nào đó, chắc chắn sẽ quan tâm đến những lời cầu xin của tín đồ mình, bảo vệ số phận trần gian của họ, ngăn ngừa những tai ương. Quán Thế Âm chẳng hạn, bảo vệ thương nhân khỏi nạn trộm cướp, thủy thủ khỏi đắm thuyền, những kẻ phạm tội khỏi bị hành hình. Nhờ Ngài mà những thiếu phụ có những đứa con mà họ mong ước. Người ta chỉ cần nghĩ tới Ngài Quán Thế Âm, lửa sẽ tắt, gươm giáo sẽ gãy vụn, quân thù sẽ trở nên nhân ái, xiềng xích sẽ tan biến, những lời nguyện rửa sẽ trở về lại nơi xuất phát, ác thú tìm

đường trốn tránh, rần rết hết nọc độc. Khía cạnh này của đạo Phật thường được dùng để trấn an những kẻ sơ cơ gặp cơn hoạn nạn mà thôi. Chư Phật và chư Bồ Tát cung cấp những điều kiện thuận lợi cho chúng sanh đạt tới giác ngộ và giải thoát cho chư Phật tử. Cuối cùng, Phật tử thuần thành luôn xem chư Phật và chư Bồ Tát là những đối tượng của ước vọng yêu thương cho các tín đồ.

Trong Kinh Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về bốn loại hạnh phúc của người cư sĩ. *Thứ nhất là hạnh phúc có được 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. *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. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 37, Đức Phật dạy: “Đệ tử ta tuy xa ta nghìn dặm, mà luôn nghĩ đến và thực hành giới pháp của ta thì chắc chắn sẽ chứng được đạo quả. Ngược lại, kẻ ở gần bên ta, tuy thường gặp mà không thực hành theo giới pháp của ta, cuối cùng vẫn không chứng được đạo.” Cũng theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 27, 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.”

### *An Overview of Lay Buddhists*

Lay man and lay woman, two of the nine classes of disciples, who remain at home and observe the eight commandments. Nine classes of

disciples include seven classes of those who left home: a Bhiksu (monk), a Bhiksuni (a female observer of all the commandments), a Siksamana (or a novice nun or observer of the six commandments), a Sramanera (a male observer of the minor commandments), a Junior monk who has received the eight commandments, Sramanerika or a female observer of the minor commandments, a Junior nun or a novice nun who has received the eight commandments. Two classes of laypeople are those who still remain at home: an Upasaka or a lay man, and an Upasika a lay woman. The Buddhist Community consists of two groups of people, the Sangha and the Laity. The word "Sangha" means "friendly community". It usually refers to the Buddhist monks and nuns; they live in monasteries. The laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns. Laymen or laywomen who remain at home and observe the eight commandments. Buddhism does not demand of the lay follower all that a member of the Order is expected to observe. But whether monk or layman, moral habits are essential to the upward path. One who becomes a Buddhist by taking the three refuges is expected, at least, to observe the five basic precepts which is the very starting point on the path. They are not restricted to a particular day or place, but are to be practiced throughout life everywhere, always. There is also the possibility of their being violated, except those who have attained stages of sanctity. However, according to Buddhism, wrongdoing is not regarded as a 'sin', for the Buddha is not a lawyer or a judge who punished the bad and rewarded the good deeds of beings. Laypeople should always remember that the doer of the deed is responsible for his actions; he suffers or enjoys the consequences, and it is his concern either to do good things, or to be a transgressor. A lay person is one who resides at home (in a family), not leaving home as a monk or a nun. All sincere Buddhists have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Also called "Outer Company". In contrast with the inner company or the monks and nuns. Also called "White clothes" (said to be that of Brahmans and



other high-class people), but now the term is used for common people, especially laity or lay men.

A lay person is one who believes, accepts Buddhism as his religion, studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, a lay person should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism. Besides, lay people should know the core of Buddhism: “Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal.” A lay Buddhist should always remember the followings: “Must be willing to change and repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. A lay Buddhist should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. A lay Buddhist should always not to look for people’s mistakes. The Buddha taught: “When we do not see others’ mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors.” According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: “Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one’s own deeds done and undone.” A lay Buddhist should always be content with few desires. Content with few desires. “Thiểu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha’s guidance in his daily life. The first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and

Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. The laity plays an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the Sangha carries on the work of Buddhism and teaches the laity on the Dharma. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves.

To help lay people overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day. In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life. Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is also 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 practice meditation and meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Practicing meditation and contemplation is the most direct way to reach enlightenment. The main purpose of practicing meditation and contemplation 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.

Buddhist is the one who believes in the Buddha, the Dharma, and the Sangha, and accepts Buddhism as his religion. One who studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. There are no special rites to observe to become a Buddhist. However, a Buddhist, especially a lay man and lay woman should follow the five precepts (not to kill, not to steal, not to commit adultery, not to lie, and not to drink liquor). Lay people need not to observe 250 precepts as monks or 348 precepts as nuns. The first step to become a Buddhist is to take refuge in the Triple Gem to affirm our spiritual strength by empowering the confidence and rationale in us during times of adversity and confrontation. This also steers us in the right direction of living our lives in a more meaningful way. Devout lay disciples including two classes of upasaka and upasika. Disciples in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, is a person who vows to join the religion by striving to take refuge in the Triratna and to keep the five Precepts at all times, and the Eight Precepts on Uposatha days, and who tries to follow the Eightfold Path whilst living in the world. They are Buddhist supporters by offering material supplies, food, clothes, and so on. Countries with Buddhist tradition, Formal ordination of lay followers is extremely important for this is the central ceremony of faith for them to lead a virtuous life.

To become a devoted (good) Buddhist, beside keeping five or ten basic precepts, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma, one must meet the criteria taught by the Buddha. First of all, that Buddhist must observe the five cardinal virtues (Five Constant Virtues). The first Constant Virtue is the Benevolence which concerns attitude. The noble man desires to be in harmony with other men. He knows that he cannot fulfill his role in

daily life unless he is co-operative and accommodating. The right benevolence is revealed through conduct. People have the seed of such a benevolence within them, but it must be helped to develop. This virtuous attitude is sometimes thought of as an inner law of self-control. The second Constant Virtue is the Righteousness or right moral courage. The noble man should develop the righteousness necessary to remain loyal to himself and charitable toward his neighbors. The third Constant Virtue is the propriety or Civility or right procedure. Constant Virtue of the propriety is one of the most important virtues of the five constant virtues. The man of noble mind has made a study of the rules of conduct. He has learned how to apply them in every incident he faces. He knows all the rules for etiquette, which set forth what each social situation requires of the completely humanized person. He knows all the ceremonies and rituals centering around ancestor reverence. He knows how to sit, how to stand, how to walk, how to converse, and how to control his facial expression on all occasions. Yet all these rituals and procedures are without value if a man does not have the proper attitude. "A man without charity in his heart, what has he to do with these rigid ceremonies?" The fourth Constant Virtue is the Good knowledge is the fourth Constant Virtue. The noble man is a knowing man, for a person must be educated in order to respond to all circumstances in the right way. The Confucianists' goal is to grow gradually from rules to habits. When Confucius stressed the importance of education, he was not suggesting a new idea. he was repeating and emphasizing what the ancients had said. The social order depends upon fundamental morality, the morality of proper words and actions. Also like the ancients, Confucius believed that morality was to be applied in all levels of life, but in a very significant way to the ruling level. For the rulers were the teachers of all. They taught the needed morality most effectively when they set a good example and when they governed kindly. The fifth Constant Virtue is Loyalty. The noble man should keep for himself the loyalty, does what he speaks and speaks only what he hears. When he promise something, even though whatever happens, he still does his best to fulfill his promise. Furthermore, the noble man always knows what his duty is on each occasion, and he always knows how to do that duty. Because he has

developed the seeds of virtue within his nature, he is in harmony with everything in the universe.

In order to become a devout Buddhist, naturally that Buddhist must take refuge in the Triratna and to keep the basic five precepts or any other precepts for laypeople. To take refuge in Sakyamuni Buddha, the founding master; to take refuge in the Dharma, the supreme teachings of the Buddha; and to take refuge in the Sangha, the congregation of monks and nuns who have renounced the world and have devoted their effort to a lifelong practice of the Dharma. To keep the basic five precepts include not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to lie, and not to drink liquor. Besides, a devout Buddhist always hears the truth with a faith mind; always knows the main purpose of Buddhism; always does good deeds; always tries not committing any evils, or not to do evil deeds; and always tries to purify the body and mind. Devout Buddhists, especially lay people, should always venerate (respect) the elderly; should always love and care for the young; and should always comfort those who encounter calamities. A devout Buddhist should always understand the path to that goal and always try to practice the Buddha's teachings correctly. That Buddhist must be willing to change and repent when mistakes are made; must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters; must be willing to return to follow the Way of enlightenment; and must practice just as the Buddha taught. Besides, there are four Great Debts which lay people should always remember. *The first debt* is the debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, Sangha). *The second debt* is the debt to our parents and teachers. *The third debt* is the debt to our spiritual friends. *The fourth debt* is the debt we owe all sentient beings.

Devout Buddhists, especially lay people, should try to train ourselves in accordance to the examples set by the Buddhas, Dharma and Sangha. If we take their behavior as a model, we will eventually become like them. Devout Buddhists should avoid being self-indulgent, and running after any desirable object we see. In addition, we should not crave for money because craving for money and position leads us to obsession and constant dissatisfaction. We will be much happier when we enjoy pleasures of the senses in moderation. Devout Buddhists should avoid arrogantly criticizing whatever we dislike. We

have a tendency to see others' faults and overlook our own. This doesn't make us or others any happier. So, devout Buddhists had better correct our own faults than point out those of others. Devout Buddhists should try our best to avoid the ten destructive actions, at the same time, try to do the ten good deeds. The Buddha advised us to avoid ten destructive actions. By deliberately refraining from these ten destructive actions, we engage in the ten constructive or positive actions. For example, deciding not to lie to our employer about the time spent working on a project is in itself a positive action. This has many benefits: employer will trust our word in the future, we will live according to our ethical principles, and we will create the cause to have temporal happiness and spiritual realizations.

According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in the Dharma Talks, Book II, *first of all*, devout Buddhists, especially lay people, are not to contend. If we do not contend, then we will not try to kill sentient beings. Killing occurs because thoughts of contention take control. When we start contending, we have the attitude of 'get out of my way or die!' The casualties that result are beyond count. Devout Buddhists should try to get rid of this dangerous contention. *Second*, devout Buddhists are not to be greedy. If we are not greedy, then we will not steal. Why do we want to steal others' things? It is because of greed. If we are not greedy, then even if people want to offer us something, we would not want to take it. Devout Buddhists should try to get rid of greed. *Third*, devout Buddhists are not to seek for desires. If we seek for nothing, we will not have thoughts of lust. Thoughts of lust arise because we seek for them. Women seek men, and men seek women. If we do not seek anything, then how could we have thoughts of sexual misconduct? *Fourth*, devout Buddhists are not to be selfish. If we are not selfish, then we do not tell lies. We tell lies because they are afraid of losing personal benefits. Overcome by selfishness, we cheat people and tell lies, hoping to hide our true face from others. *Fifth*, devout Buddhists are not to seek for personal benefits. If we do not seek for personal benefits, we will have opportunities to develop our unselfishness. *Sixth*, devout Buddhists are not to drink intoxicated drinks. If we do not drink intoxicated drinks, we will not violate the precept against taking intoxicants. Why do people take intoxicants? It is because they want to delight their bodies and minds. However, this

temporary delight will mess up their bodies and confuse their mind in the long run. Once intoxicated, they will scold people and do as they please, and their lustful desires increase.

During the time of the Buddha, the Buddha recommended five practical suggestions that would be beneficial to Laypeople. *First*, harbouring a good thought opposite to the encroaching one, e.g., loving-kindness in the case of hatred. *Second*, reflecting upon possible evil consequences, e.g., anger sometimes results in murder. *Third*, simple neglect or becoming wholly inattentive to them. *Fourth*, tracing the cause which led to the arising of the unwholesome thoughts and thus forgetting them in the retrospective process. *Fifth*, direct physical force. Besides, the Buddha also taught: “One should not wish to be repaid for good deeds. Doing good deeds with an intention of getting repayment will lead to greed for fame and fortune.” However, in any society, gratitude is a precious virtue and Buddhists should always remember the kindness and assistance others have given you. Even though the Buddha asked the giver not to wish to be repaid for good deeds, He always considered gratitude to be a great blessing, an extremely high quality to develop for every Buddhist. Besides, devout Buddhist should always cultivate both the body and the mind. Body cultivates but mind does not meaning, there are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha’s teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Devout Buddhists, especially lay people, should always have filial piety toward one’s parents means not only to avoid causing them pain, but also to strive to make them happy. To be filial, therefore, is to have loving-kindness and compassion towards our parents, not necessarily to obey them in any circumstances. Filial piety also means to strive to guide our parents to tread on the virtuous way. The Buddha taught when one is filial towards one’s parents, it is the same as one has compassion for all sentient beings for in the uninterrupted cycle of birth and death, beings had been one’s parents at some time in the past. Thus, the Buddha taught: “Before joining the Order, monks and nuns should bow down before their parents one last

time in gratitude, and then never again.” To be a good Buddhist, you should have an appropriate conduct of a real Buddhist. You should always conduct yourself according to the Buddha’s teachings. To achieve these, you will not only become a noble man and attain happiness in this very life, but you will also be able to leave this world without fear for you have committed no sins.

Devout Buddhists, especially lay people, should always remember that the Buddhas and Bodhisattvas always support us in our cultivation. They always promote the virtues of the followers, help them remove greed, hate and delusion, and protect them from ghosts and men who may maliciously try to interfere with their spiritual practices. They bestow material benefits. Since the Buddhas and Bodhisattvas are all-merciful, it was natural, and, in some ways, logical to assume that they should concern themselves with the atheal wishes of their adherents, protect their earthly fortunes and ward off disasters. Avalokitesvara, for example, protects caravans from robbers sailors from ship wreck, criminals from execution. By his help women obtain the children they wish. If one but thinks of Avalokitesvara, fire ceases to burn, swords fall to pieces, enemies become kind-hearted bonds are loosened, spells revert to where they came, beasts flee, and snakes lose their poison. However, this aspect of Buddhism is only used to help calm the mind of Buddhist beginners who encounter problems. The Buddhas and Bodhisattvas provide favorable conditions for the attainment of enlightenment and liberation for Buddhist followers. Finally, devout Buddhists should always look up the Buddhas and Bodhisattvas and consider them as objects of desire to love for all Buddhist followers.

In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoys. *The first happiness is the bliss of ownership:* 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 called the bliss of ownership. *The second happiness is the bliss of possession of property:* 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. *The third happiness is the bliss of debtlessness:* 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 happiness is the bliss of blamelessness:* 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. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 37, the Buddha said: “My disciples may be several thousands miles away from me but if they remember and practice my precepts, they will certainly obtain the fruits of the Way. On the contrary, those who are by my side but do not follow my precepts, they may see me constantly but in the end they will not obtain the Way.” Also according to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 27, 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.”



## *Chương Hai* *Chapter Two*

### *Đời Sống Hằng Ngày* *Của Người Tại Gia*

Đạo Phật không bao giờ tự tách mình ra khỏi đời sống thế tục. Ngược lại, Đức Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, ưu bà tắc và ưu bà di, luôn sống đời cao đẹp đúng nghĩa nhất, luôn thụ hưởng những phần lợi lạc nhất trong đời. Tuy nhiên, những phần lợi lạc trong đời sống theo đạo Phật không nên được hiểu là khoái lạc vật chất, mà là hạnh phúc thanh thản và an vui trong tinh thần. Phật tử thuần thành, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng quả thật chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nhà Phật, nhưng quan trọng hơn ở đây là chúng ta phải hằng sống hằng tu với những giáo lý ấy trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Làm được như vậy, chúng ta đang thực sự là đệ tử của đạo Phật sống, ví bằng ngược lại, chúng ta chỉ ôm cái xác của đạo Phật chết mà thôi.

Mọi người đều hy vọng rằng một ngày nào đó những ước nguyện của họ sẽ được thành tựu. Hy vọng tự nó không có gì sai trái vì hy vọng giúp con người cố gắng vươn lên tới những hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi con người bắt đầu mong muốn mọi việc đều được như ý mình, họ sẽ gặp phiền muộn khi sự việc không xảy ra đúng như ý họ muốn. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Cầu bất đắc khổ,” tức là những mong cầu không toại nguyện gây nên đau khổ, đây là một trong bát khổ. Và cũng chính vì vậy mà Đức Phật khuyên mọi người nên thiếu dục tri túc. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập.

Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật

bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến (thấy đúng như thật) và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được trụ lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không náo, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối với bi quan và lạc quan rất sáng tỏ: Phật giáo không bi quan mà cũng chẳng lạc quan về cuộc sống con người. Hai thái cực lạc quan và bi quan đều bị chặn đứng bởi học thuyết trung đạo của Phật giáo.

Tại các xứ theo Theravada, “Pirit” là một từ thông dụng trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ sự hộ trì của Phật tử tại gia, trong đó xem việc trì tụng kinh văn Phật giáo như là một cách phát khởi công đức. Thường thường người tại gia hay cúng dường chư Tăng nào trì tụng kinh điển, tin tưởng rằng sinh hoạt này có phước đức cho cả hai bằng cách hộ trì chư Tăng và làm cho kinh điển được trì tụng. Người ta tin rằng sinh hoạt này giúp những ai muốn tích lũy công đức góp phần cho việc tái sinh vào một cõi tốt hơn, và người ta cũng nghĩ rằng việc này sẽ mang lại lợi lạc cho ngay kiếp sống hiện tại. Hình thức thông dụng nhất của việc hộ trì là một nhóm chư Tăng cùng trì tụng công phu khuya, rồi hồi hướng công đức ấy đến tất cả chúng sanh mọi loài. Một cuộc sống xứng đáng, theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, không

phải là chỉ trải qua một cuộc sống bình an, tĩnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi người ta nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác nhiều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người.

Phật giáo có một quan điểm hết sức đặc biệt về “hình tướng bên ngoài hay thế giới nội tâm”. Để có thể có được sự hiểu biết về thế giới bên trong, có lẽ kiến thức khoa học sẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thật cùng tột này không thể nào tìm thấy được trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học thì tri thức là điều gì đó ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại, đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mông lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất toại nguyện. Đối với họ chân tri kiến tùy thuộc vào câu hỏi “sự học này có hợp với thực tế hay không? Nó có hữu ích cho chúng ta trong cuộc chinh phục chân an lạc và tĩnh lặng nội tâm hay không? Nó có đạt đến chân hạnh phúc hay không?” Để hiểu được thế gian bên trong này chúng ta cần phải có sự hướng dẫn, sự chỉ dẫn của một bậc toàn tri có đầy đủ khả năng và chân thật, một bậc mà trí và minh của họ đã thể nhập được vào những phần sâu kín nhất của cuộc đời và nhận ra bản chất thật sự nằm trong mọi hiện tượng. Vị ấy phải đích thực là một triết gia, một khoa học gia chân chính có thể nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của những đổi thay vô thường và đã biến sự hiểu biết này thành sự chứng đắc những sự thật thâm sâu nhất mà con người không thể dò được, những sự thật của tam tướng (Tilakkhana): Vô thường, khổ và Vô Ngã. Những khốn khổ của cuộc sống không còn làm cho vị ấy bối rối hoặc những điều phù du không còn làm cho vị ấy

xúc động nữa. Đối với vị ấy, một quan niệm mơ hồ về mọi hiện tượng là điều không thể có, vì vị ấy đã vượt qua mọi khả năng có thể gây ra lầm lỗi nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn, sự vô nhiễm mà chỉ có thể phát sanh từ trí tuệ nội quán (Vipassananana). Người tu Đạo phải bỏ lại sau lưng mọi thứ, phải y theo chánh tri chánh kiến, coi đó là mẫu mực để tinh tấn thực tập. Lúc tu là lúc “lìa tướng ngôn thuyết”, bởi không còn gì để nói ra nữa; cũng là lúc “lìa tướng tâm duyên” vì không còn duyên nào để tâm theo đuổi cả; “lìa tướng văn tự” vì không còn chữ nghĩa gì để diễn tả ra. Nếu đã không nói được ra, thì có thứ gì để ghi nhớ, còn thứ gì để chúng ta không buông bỏ được, hay còn gì nữa để chúng ta quan tâm? Phật tử chơn thuần, nhất là người tại gia, hãy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì.

Trong cuộc sống hằng ngày, người tại gia tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định 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. Tu tập thiền quán 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. Tu tập thiền quán là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Mục đích chủ yếu của sự tu tập thiền quán 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. Người tại gia nên luôn nhớ rằng ngoài việc tu tập, lúc nào mình cũng nên nhẫn nhục, chúng ta chẳng những không nóng tánh mà còn kham nhẫn mọi việc. Người tại gia cũng nên tu tập thân khẩu ý trong mọi lúc và mọi hoàn cảnh. Bên cạnh đó, người tại gia cũng nên luôn nhớ rằng mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Làm được những điều này, cuộc sống của chúng ta sẽ có nhiều an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn.

### *Daily Life of Lay People*

Buddhism never separates itself from the secular life. On the contrary, the Buddha always reminded his followers, monks, nuns, upasakas and upasikas, to live the best and highest life and to get the most out of life. However, the best joy in life according to Buddhism are not the pleasures and materials, but the light-hearted and joyful happiness at all time in mind. Sincere Buddhists, especially lay people, should always remember that it is true that we must study the Buddha's teachings, but it is more important that we must live or practice them in our daily life. If we can do this, we are truly Buddhists of a living Buddhism. If not, we are only embracing the corpse of a dead Buddhism.

Everyone has hopes that his wishes will be fulfilled someday. Hope itself is not wrong, for hope will help people try to reach to better situations. However, when a person begins to expect things have to happen the way he or she wishes, he or she begins to have trouble with disappointment. Thus, the Buddha taught: "Suffering of frustrated desire," or unfulfilled wishes cause suffering (suffering due to unfulfilled wishes), or cannot get what one wants causes suffering. The pain which results from not receiving what one seeks, from disappointed hope or unrewarded effort, one of the eight sorrows. And therefore, the Buddha advised his disciples "content with few desires." "Content with few desires" means having few desires; "knowing how to feel satisfied" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation

There are some people who regard this life as a life of suffering or pessimists may be tolerated as long as they are simply feeling dissatisfied with this life, but when they begin to give up this life as hopeless and try to escape to a better life by practicing austerities or self-mortifications, then they are to be abhorred. Some people believe that Buddhism is pessimistic because its significant viewpoint on the

idea that there is nothing but hardship in this world, even pleasures end in hardship. It is totally wrong thinking that way. Buddhism believes that in this present life, there are both pleasures and hardships. He who regards life as entirely pleasure will suffer when the so-called “happiness” ceases to exist. The Buddha believes that happiness and sufferings intertwine in our daily life. If one is ignorant of the fact that pleasures can cause hardships, one will be disappointed when that fact presents itself. Thus the Buddha teaches that one should regard hardship as hardship, accepting it as a fact and finding way to oppose it. Hence his emphasis on perseverance, fortitude, and forbearance, the latter being one of the six Perfections. In short, according to the Buddhist view, there are both pleasures and hardships in life, but one must not be discouraged when hardship comes, or lose oneself in rapture of joy when pleasure comes. Both pleasures and hardships must be taken alike with caution for we know that pleasures end in hardship. From this understanding, sincere Buddhists will be determined to cultivate diligently to turn both worldly pleasures and hardships to an eternally transcendental joy. It is to say that we are not bound to both worldly pleasures and hardships at all times. They come and go naturally. We are always live a life without worries, without afflictions because we know for sure that everything will pass. The Buddhist point of view on both optimism and pessimism is very clear: Buddhism is not optimistic nor pessimistic on human life. Two extremes of both optimism and pessimism are prevented by the moderate doctrine of Buddhism.

In Theravada countries, “Pirit” is a Pali term for a common practice for protecting of the Three Gems of laypeople, which involves reciting Buddhist texts as a way of generating merit. Often laypeople make donations to monks who do the recitation, believing that this activity makes merit both by supporting the monks and by causing the texts to be chanted. It is believed that this activity helps those who engage in it to accrue merit, which is conducive to a better rebirth, and it is also thought to bring benefits in the present life. The most common form of pirit involves a group of monks who chant a set of texts during the course of a night, then dedicate the merit to all beings. A worthwhile life, according to Mahayana Buddhist point of view, does not consist in merely spending one’s life in peace and quiet but in creating something



good for other beings. When one tries to become a better person through his practice, this endeavor is the creation of good. When he does something for the benefit of other people, this is the creation of a still higher standard of good. The various arts are the creation of beauty, and all honest professions are the creation of various kinds of energy that are beneficial to society. Creation is bound to bring with it pain and hardship. However, one finds life worth living when one makes a strenuous effort for the sake of something good. He endeavors to become a little better a person and to do just a little more for the good of other people, through such positive endeavor we are enabled to feel deep joy in our human lives.

Buddhism has a very special point of view in “outer appearance or inner world”. For the understanding of the world within, science may not be of much help to us. Ultimate truth can not be found in science. To the scientist, knowledge is something that ties him more and more to this sentient existence. That knowledge, therefore, is not saving knowledge. To one who views the world and all it holds in its proper perspective, the primary concern of life is not mere speculation or vain voyaging into the imaginary regions of high fantasy, but the gaining of true happiness and freedom from ill or unsatisfactoriness. To him, true knowledge depends on this question: “Is this learning according to actuality? Can it be of use to us in the conquest of mental peace and tranquility, of real happiness?” To understand the world within we need the guidance, the instruction of a competent and genuine seer clarity of vision and depth of insight penetrate into the deepest recesses of life and cognize the true nature that underlies all appearance. He, indeed, is the true philosopher, true scientist who has grasped the meaning of change in the fullest sense and has transmuted this understanding into a realization of the deepest truths fathomable by man, the truths of the three signs or characteristics: Impermanence, Unsatisfactoriness, Non-self. No more can he be confused by the terrible or swept off his feet by the glamor of thing ephemeral. No more is it possible for him to have a clouded view of phenomena; for he has transcended all capacity for error through the perfect immunity which insight alone can give. Cultivator of the Way must leave behind everything, must use proper knowledge and views as their standard and cultivate vigorously. Our goal is to ‘leave behind the mark of speech’, so that there is nothing

left to say. We also want to 'leave behind the mark of the mind and its conditions,' so that there is nothing left to climb on. We want to 'leave behind the mark of written words.' Once words also are gone, they can not represent our speech at all. Since there is no way to express with words, what is there to remember? What is there that we can not put down? What is left to take so seriously? We, devout Buddhists, especially lay people, should apply ourselves to this, and stop toying with superficial aspects.

In our daily life, lay people practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is also 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 practice meditation and contemplation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Practicing meditation and contemplation is the most direct way to reach enlightenment. The main purpose of practicing meditation and contemplation 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. Lay people should always remember that besides our cultivation, we should practice patience, we must not only be hot tempered, but we should also endure everything. Lay people should also cultivate our own body-mouth-mind in all circumstances and at all times. Besides, lay people should always remember that ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. To be able to do all these, our life will have more peace, mindfulness, and happiness.

## *Chương Ba* *Chapter Three*

### *Tu Hành Trong Phật Giáo*

Tu hành trong Phật giáo là thực hành những giáo pháp của Đức Phật trên căn bản liên tục và đều đặn. Tu tập trong Phật giáo cũng có nghĩa là trưởng dưỡng Bồ Đề bằng cách tu tập giới, định, tuệ. Như vậy tu tập trong Phật giáo không chỉ thuần là ngồi thiền hay niệm Phật, mà nó bao gồm cả việc tu tập lục ba la mật, thập ba la mật, hay ba mươi bảy phẩm trợ đạo, và tu tập ngay trong những sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, vân vân. Phật tử chân thuần, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ rằng thời gian rất ư là quý báu, một tắc thời gian là một tắc mạng sống, chớ nên để cho thời gian trôi qua một cách lãng phí. Có người nghĩ rằng: “Hôm nay khoan hẩn tu, chờ đến ngày mai rồi hãy tu.” Nhưng khi ngày mai đến thì họ lại hẹn lần hẹn lượt đến ngày mai nữa, rồi ngày mai nữa, hẹn mãi cho đến lúc đầu bạc, răng long, mắt mờ, tai điếc. Lúc đó dầu có muốn tu đi nữa thì thân thể cũng đã rã rời, chẳng còn linh hoạt, thân nào còn có nghe mình nữa đâu. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chúng ta sống trên đời này nào khác chi cá nằm trong vũng nước nhỏ, chẳng bao lâu sau, nước sẽ cạn, rồi mình sẽ ra sao? Bởi thế cổ đức có dạy: “Một ngày trôi qua, mạng ta giảm dần. Như cá trong nước, thử hỏi có gì mà vui sướng? Hãy siêng năng tinh tấn tu hành, như lửa đốt đầu. Chỉ nhớ vô thường, đừng có buông lung.” Từ vô lượng kiếp, chúng ta không có cơ may gặp được Phật Pháp nên không biết làm sao tu hành, nên hết sanh rồi lại tử, hết tử rồi lại sanh. Thật đáng thương làm sao! Hôm nay chúng ta có duyên may, gặp được Phật Pháp, thế mà chúng ta vẫn còn chần chờ chẳng chịu tu. Quý vị ơi! Thời gian không chờ đợi ai, thoáng một cái là thân ta đã già, mạng ta rồi sẽ kết thúc.

Pháp môn tu Đạo thì có đến tám mươi bốn ngàn thứ. Nói về hiểu biết thì thứ nào chúng ta cũng nên hiểu biết, chớ đừng tự hạn hẹp mình trong một thứ mà thôi. Tuy nhiên, nói về tu tập thì chúng ta nên tập trung vào pháp môn nào thích hợp với chúng ta nhất. Tu có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiếu, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những

thối hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lánh dữ. Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đây là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người tu hành khi gặp cảnh khổ nên tự nghĩ như vậy: “Ta từ bao kiếp trước buông lung không chịu tu hành, nặng lòng thương ghét, gây tổn hại không cùng. Đời nay tuy ta không phạm lỗi, nhưng nghiệp dữ đã gieo từ trước nay kết trái chín, điều ấy nào phải do trời hoặc người tạo ra đâu, vậy ta đành nhẫn nhục chịu khổ, đừng nên oán trách chi ai. Như kinh đã nói ‘gặp khổ không buồn.’ Vì sao vậy? Vì đã thấu suốt luật nhân quả vậy. Đây gọi là hạnh trả oán để tiến bước trên đường tu tập.”

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Chuyên làm những việc không đáng làm, nhác tu những điều cần tu, bỏ việc lành mà chạy theo dục lạc, người như thế dù có hăm mộ kẻ khác đã cố gắng thành công, cũng chỉ là hăm mộ suông (209).” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, có một vị sa Môn ban đêm tụng kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông buồn bã như tiếc nuối muốn thối lui. Đức Phật liền hỏi: “Xưa kia khi ở nhà ông thường làm nghề gì?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, con thích chơi đàn cầm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Khi dây đàn chùng thì ông làm sao?” Ông bèn trả lời: “Bạch Thế Tôn, khi dây đàn chùng thì đàn không kêu được.” Phật hỏi lại: “Khi dây đàn căng quá thì ông làm sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi đàn căng quá thì mất tiếng.” Phật lại hỏi: “Không căng không chùng thì sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi dây không căng không chùng thì tiếng kêu tốt với âm thanh đầy đủ.” Đức Phật bèn dạy: “Người Sa Môn học đạo lại cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới đắc đạo. Đối với sự **Tu Hạnh** mà căng thẳng quá, làm cho thân mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm ý sanh phiền não. Tâm ý đã sanh phiền não thì công hạnh sẽ thối lui. Khi công hạnh đã thối lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc, đạo mới không mất được.” Chúng ta có thể tu tập bị điên”. Thương xót những người nghèo hay cùng khổ, đây là cơ hội cho bố thí. Chúng ta cũng có thể tu tập kính điên. Kính trọng Phật và Hiền Thánh Tăng. Hoặc học nhân điên, hay tu tập phước bằng cách cúng dường những người hãy còn đang tu học. Hoặc vô học nhân điên, hay tu tập phước bằng cách cúng dường cho những người đã hoàn thành tu tập.

Theo Thập Trụ Tỳ Bà Sa Luận, có hai lối tu hành. *Thứ nhất là “Nan Hành Đạo”*: Nan hành đạo là chúng sanh ở cõi đời ngũ trước ác thế này đã trải qua vô lượng đời chư Phật, cầu ngôi A Bệ Bạt Trí, thật là rất khó được. Nỗi khó này nhiều vô số như cát bụi, nói không thể xiết; tuy nhiên, đại loại có năm điều: ngoại đạo đẩy đẩy làm loạn Bồ Tát pháp; bị người ác hay kẻ vô lại phá hư thắng đức của mình; dễ bị phước báo thế gian làm điên đảo, có thể khiến hoại mất phạm hạnh; dễ bị lạc vào lối tự lợi của Thanh Văn, làm chướng ngại lòng đại từ đại bi; và bởi duy có tự lực, không tha lực hộ trì, nên sự tu hành rất khó khăn; ví như người què yếu đi bộ một mình rất ư là khó nhọc, một ngày chẳng qua được vài dặm đường. *Thứ nhì là “Dị Hành Đạo”*: Dị hành đạo là chúng sanh ở cõi này nếu tin lời Phật, tu môn niệm Phật nguyện về Tịnh Độ, tất sẽ nhờ nguyện lực của Phật nhiếp trì, quyết định được vãng sanh không còn nghi. Ví như người nương nhờ sức thuyền xuôi theo dòng nước, tuy đường xa ngàn dặm cũng đến nơi không mấy chốc. Lại ví như người tầm thường nương theo luân bảo của Thánh Vương có thể trong một ngày một đêm du hành khắp năm châu thiên hạ; đây không phải do sức mình, mà chính nhờ thế lực của Chuyển Luân Vương. Có kẻ suy theo lý mà cho rằng hạng phàm phu hữu lậu không thể sanh về Tịnh Độ và không thể thấy thân Phật. Nhưng công đức niệm Phật thuộc về vô lậu thiện căn, hạng phàm phu hữu lậu do phát tâm Bồ Đề cầu sanh Tịnh Độ và thường niệm Phật, nên có thể phục diệt phiền não, được vãng sanh, và tùy phần thấy được thô tướng của Phật. Còn bậc Bồ Tát thì cố nhiên được vãng sanh, lại thấy tướng vi diệu của Phật, điều ấy không còn nghi ngờ chi nữa. Cho nên Kinh Hoa Nghiêm nói: “Tất cả các cõi Phật đều bình đẳng nghiêm tịnh, vì chúng sanh hạnh nghiệp khác nhau nên chỗ thấy chẳng đồng nhau.”

Theo các truyền thống Phật giáo, có hai phương cách hay giá trị của trì giới. *Thứ nhất là “Chỉ trì”*: Chỉ trì tức là tránh làm những việc ác. *Thứ nhì là “Tác trì”*: Lý trì tức là làm những điều lành. Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, niệm Phật có Sự Trì và Lý Trì. Hành giả niệm Phật giữ mãi được sự trì và lý trì viên dung cho đến trọn đời, ắt sẽ hiện tiền chứng “Niệm Phật Tam Muội” và khi lâm chung sẽ được “Vãng Sanh về Kim Đài Thượng Phẩm nơi cõi Cực Lạc.” *Thứ nhất là “Sự Trì”*: Người “sự trì” là người tin có Phật A Di Đà ở cõi tây Phương Tịnh Độ, nhưng chưa thông hiểu

thế nào là “Tâm mình tạo tác ra Phật, Tâm mình chính là Phật.” Nghĩa là người ấy chỉ có cái tâm quyết chí phát nguyện cầu vãng sanh Tịnh Độ, như lúc nào cũng như con thơ nhớ mẹ chẳng bao giờ quên. Đây là một trong hai loại hành trì mà Hòa Thượng Thích Thiển Tâm đã nói đến trong Liên Tông Thập Tam Tổ. Tin có Phật A Di Đà ở phương Tây, và hiểu rõ cái lý tâm này làm Phật, tâm này là Phật, nên chỉ một bề chuyên cần niệm Phật như con nhớ mẹ, không lúc nào quên. Rồi từ đó chí thiết phát nguyện cầu được Vãng Sanh Cực Lạc. Sự trì có nghĩa là người niệm Phật ấy chỉ chuyên bề niệm Phật, chứ không cần phải biết kinh giáo đại thừa, tiểu thừa chi cả. Chỉ cần nghe lời thầy dạy rằng: “Ở phương Tây có thế giới Cực Lạc. Trong thế giới ấy có Đức Phật A Di Đà, Bồ Tát Quán Thế Âm, Bồ Tát Đại Thế Chí, và chư Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát.” Nếu chuyên tâm niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” cho thật nhiều đến hết sức của mình, rồi kể đến niệm Quán Thế Âm, Đại Thế Chí, và Thanh Tịnh Đại Hải Chúng Bồ Tát. Rồi chí thiết phát nguyện cầu vãng sanh Cực Lạc mãi mãi suốt cuộc đời, cho đến giờ phút cuối cùng, trước khi lâm chung cũng vẫn nhớ niệm Phật không quên. Hành trì như thế gọi là Sự Trì, quyết định chắc chắn sẽ được vãng sanh Cực Lạc. *Thứ nhì là “Lý Trì”*: Đây là một trong hai loại hành trì mà Hòa Thượng Thích Thiển Tâm đã nói đến trong Liên Tông Thập Tam Tổ. Lý Trì là tin rằng Đức Phật A Di Đà ở phương Tây là tâm mình đã sẵn có đủ, là tâm mình tạo ra. Từ đó đem câu “*Hồng Danh*” sẵn đủ mà tâm của mình tạo ra đó làm cảnh để buộc Tâm lại, khiến cho không lúc nào quên câu niệm Phật cả. Lý trì còn có nghĩa là người niệm Phật là người có học hỏi kinh điển, biết rõ các tông giáo, lâu thông kinh kệ, và biết rõ rằng. Tâm mình tạo ra đủ cả mười giới lục phạm tứ Thánh. Vì vậy cho nên họ biết rằng Phật A Di Đà và mười phương chư Phật đều do nơi tâm mình tạo ra cả. Cho đến cảnh thiên đường, địa ngục cũng đều do tâm của mình tạo ra hết. Câu hồng danh A Di Đà Phật là một câu niệm mà ở trong đó đã có sẵn đủ hết muôn vạn công đức do nguyện lực của Phật A Di Đà huân tập thành. Dùng câu niệm Phật “Nam Mô A Di Đà Phật” đó làm sợi dây và một cảnh để buộc cái tâm viên ý mã của mình lại, không cho nó loạn động nữa, nên ít ra cũng định tâm được trong suốt thời gian niệm Phật, hoặc đôi ba phút của khóa lễ. Không lúc nào quên niệm cả. Phát nguyện cầu vãng sanh.

Cũng theo các truyền thống Phật giáo, có ba phép tu. Thứ nhất là Pháp Tu Từ Bi. Thứ nhì là Pháp Tu Nhẫn Nhục. Thứ ba là Pháp Tu Pháp Không. Tánh không hay sự không thật của chư pháp. Mọi vật đều tùy thuộc lẫn nhau, chứ không có cá nhân hiện hữu, tách rời khỏi vật khác. Đối với Phật tử tại gia, Đức Phật thường nhắc nhở về ba phương tiện tu hành trong cuộc sinh hoạt hằng ngày. *Thứ nhất là “Kềm thân”*: Kềm thân tức là kềm không cho thân làm điều ác. *Thứ nhì là “Kềm khẩu”*: Kềm khẩu tức là kềm không cho miệng nói những điều vô ích hay tổn hại. *Thứ ba là “Kềm tâm”*: Kềm tâm tức là kềm không cho tâm dong ruổi tạo nghiệp bất thiện. Riêng hàng Thanh Văn cũng có ba cách tu. Đây cũng là ba mặt thực hành của Phật giáo không thể thiếu trên đường tu tập. Ba cách theo truyền thống Phật giáo Đại Thừa. *Thứ nhất là “Vô thường tu”*: Thanh văn tuy biết sự thường trụ của pháp thân, song chỉ quán tưởng lẽ vô thường của vạn pháp. *Thứ nhì là “Phi lạc tu”*: Tuy biết Niết Bàn tịch diệt là vui sướng, song chỉ quán tưởng lẽ khổ của chư pháp. *Thứ ba là “Vô ngã tu”*: Tuy biết chơn ngã là tự tại, nhưng chỉ quán tưởng lẽ không của ngũ uẩn mà thôi. Còn theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, ba cách tu hành là “Giới-Định-Huệ”. *Thứ nhất là “Giữ Giới”*: Giữ giới có nghĩa là huấn luyện đạo đức, từ bỏ những hoạt động nghiệp không trong sạch. *Thứ nhì là “Định”*: Định có nghĩa là huấn luyện tâm linh, thực hiện sự tập trung. *Thứ ba là “Huệ”*: Huệ có nghĩa là huấn luyện trí năng, để phát triển sự hiểu biết về chân lý. Đây cũng là ba phần học của hàng vô lậu, hay của hạng người đã dứt được luân hồi sanh tử. Trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp nào mà không có giới. Giới như những chiếc lồng nhốt những tên trộm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Tương tự như “giới,” trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không tu luyện cho tâm định tĩnh. Nếu bạn muốn đoạn trừ tam độc tham lam, sân hận và si mê, bạn không có con đường nào khác hơn là phải tu giới và định hầu đạt được trí tuệ ba la mật. Với trí huệ ba la mật, bạn có thể tiêu diệt những tên trộm này và chấm dứt khổ đau phiền não.

Phật tử thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, Phật tử chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Thờ cúng Phật, tổ tiên, và cha mẹ quá vãng đáng được khuyến khích. Tuy nhiên, chữ “thờ cúng” tự nó đã không thích đáng theo quan điểm của

đạo Phật. Từ “Bày tỏ lòng tôn kính” có lẽ thích hợp hơn. Phật tử không nên mù quáng thờ phụng đến nỗi quên đi mục tiêu chính của chúng ta là tu hành. Người Phật tử quỳ trước tượng Phật để tỏ lòng tôn kính đáng mà hình tượng ấy tượng trưng, và hứa sẽ cố gắng đạt được những gì Ngài đã đạt 25 thế kỷ trước, chứ không phải sợ Phật, cũng không tìm cầu ân huệ thế tục từ hình tượng ấy. Thực hành là khía cạnh quan trọng nhất trong đạo Phật. Dem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là “tu hành.” Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: “Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta.”

Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn tu vì sau khi hưu trí họ sẽ có nhiều thì giờ trống trải hơn. Những người này có lẽ không hiểu thật nghĩa của chữ “tu” nên họ mới chủ trương đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn tu. Theo đạo Phật, tu là sửa cho cái xấu thành cái tốt, hay là cải thiện thân tâm. Vậy thì khi nào chúng ta có thể đổi cái xấu thành cái tốt hay khi nào chúng ta có thể cải thiện thân tâm chúng ta? Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới khâu cương thì quá trễ; hay đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vãn vãn.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trừ trừ hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới trôn mới chịu nhảy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hưu trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành, nhất là những người tại gia, phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức.

### ***Cultivation in Buddhism***

Cultivation in Buddhism is to lead a religious life. Cultivation in Buddhism is to put the Buddha's teachings into practice on a continued



and regular basis. Cultivation in Buddhism also means to nourish the seeds of Bodhi by practicing and developing precepts, dhyana, and wisdom. Thus, cultivation in Buddhism is not only practicing Buddha recitation or sitting meditation, it also includes cultivation of six paramitas, ten paramitas, thirty-seven aids to Enlightenment, and cultivation right in daily life activities, etc. Sincere Buddhists, especially lay people, should always remember that time is extremely precious. An inch of time is an inch of life, so do not let the time pass in vain. Someone is thinking, “I will not cultivate today. I will put it off until tomorrow.” But when tomorrow comes, he will put it off to the next day. He keeps putting it off until his hair turns white, his teeth fall out, his eyes become blurry, and his ears go deaf. At that point in time, he wants to cultivate, but his body no longer obeys him. Sincere Buddhists should always remember that living in this world, we all are like fish in a pond that is evaporating. We do not have much time left. Thus ancient virtues taught: “One day has passed, our lives are that much less. We are like fish in a shrinking pond. What joy is there in this? We should be diligently and vigorously cultivating as if our own heads were at stake. Only be mindful of impermanence, and be careful not to be lax.” From beginningless eons in the past until now, we have not had good opportunity to know Buddhism, so we have not known how to cultivate. Therefore, we undergo birth and death, and after death, birth again. Oh, how pitiful! Today we have good opportunity to know Buddhism, why do we still want to put off cultivating? Sincere Buddhists! Time does not wait anybody. In the twinkling of an eye, we will be old and our life will be over!

There are as many as eighty-four thousand Dharma-doors for cultivating the Path. For the sake of understanding, we should be familiar with each one of these Dharma-doors. You should not limit yourself in just a single method of cultivation. However, for the sake of practicing, we should focus on the dharma-door that is the most appropriate for us. “Tu” means correct our characters and obey the Buddha’s teachings. “Tu” means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real “Tu” are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In

reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, “Tu” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). According to the first patriarch Bodhidharma, “Requite hatred” is one of the four disciplinary processes. What is meant by ‘How to requite hatred?’ Those who discipline themselves in the Path should think thus when they have to struggle with adverse conditions: “During the innumerable past eons I have wandered through multiplicity of existences, never thought of cultivation, and thus creating infinite occasions for hate, ill-will, and wrong-doing. Even though in this life I have committed no violations, the fruits of evil deeds in the past are to be gathered now. Neither gods nor men can foretell what is coming upon me. I will submit myself willingly and patiently to all the ills that befall me, and I will never bemoan or complain. In the sutra it is said not to worry over ills that may happen to you, because I thoroughly understand the law of cause and effect. This is called the conduct of making the best use of hatred and turned it into the service in one’s advance towards the Path.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “He who applies himself to that which should be avoided, not cultivate what should be cultivated; forgets the good, but goes after pleasure. It’s only an empty admiration when he says he admires people who exert themselves in meditation (Dharmapada 209).” According to the Forty-Two Sections Sutra, one evening a Sramana was reciting the Sutra of Bequeating the Teaching by Kasyapa Buddha. His mind was mournful as he reflected repentantly on his desire to retreat. The Buddha asked him: “When you were a householder in the past, what did you do?” He replied: “I was fond of playing the lute.” The Buddha said: “What happened when the strings were slack?” He replied: “They did not sound good.” The Buddha then asked: “What happened when the strings were taut?” He replied: “The sounds were brief.” The Buddha then asked again: “What happened when they were tuned between slack and taut?” He replied: “The sounds carried.” The Buddha said: “It is the same with a Sramana who *cultivates or studies the Way*. If his mind is harmonious, he can obtain (achieve) the Way. If he is impetuous about the Way, this impetuosity will tire out his body, and if his body is tired, his mind

will give rise to afflictions. If his mind produces afflictions, then he will retreat from his practice. If he retreats from his practice, it will certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way.” We can cultivate in charity. The pitiable, or poor and needy, as the field or opportunity for charity. We can also cultivate the field of religion and reverence of the Buddhas, the saints, the priesthood. We can also cultivate of happiness by doing offerings to those who are still in training in religion. Or we can cultivate by making Offerings to those who have completed their course.

According to The Commentary on the Ten Stages of Bodhisattvahood, there are two paths of cultivation. *The first way is “the Difficult Path”*: The difficult path refers to the practices of sentient beings in the world of the five turbidities, who, through countless Buddha eras, aspire to reach the stage of Non-Retrogression. The difficulties are truly countless, as numerous as specks of dust or grains of sand, too numerous to imagine; however, there are basically five major kinds of difficulties: externalists are legion, creating confusion with respect to the Bodhisattva Dharma; evil beings destroy the practitioner’s good and wholesome virtues; worldly merits and blessings can easily lead the practitioner astray, so that he ceases to engage in virtuous practices; it is easy to stray onto the Arhat’s path of self-benefit, which obstructs the Mind of great loving kindness and great compassion; and relying exclusively on self-power, without the aid of the Buddha’s power, make cultivation very difficult and arduous; it is like the case of a feeble, handicapped person, walking alone, who can only go so far each day regardless of how much effort he expends. *The second way is the Easy Path*: The easy path of cultivation means that, if sentient beings in this world believe in the Buddha’s words, practice Buddha Recitation and vow to be reborn in the Pure Land, they are assisted by the Buddha’s vow-power and assured of rebirth. This is similar to a person who floats downstream in a boat; although the distance may be thousands of miles far away, his destination will be reached sooner or later. Similarly, a common being, relying on the power of a ‘universal monarch’ or a deity, can traverse the five continents in a day and a night, this is not due to his own power, but, rather, to the power of the monarch. Some people, reasoning according

to ‘noumenon,’ or principle may say that common beings, being conditioned, cannot be reborn in the Pure Land or see the Buddha’s body. The answer is that the virtues of Buddha Recitation are ‘unconditioned’ good roots. Ordinary, impure persons who develop the Bodhi Mind, seek rebirth and constantly practice Buddha Recitation can subdue and destroy afflictions, achieve rebirth and, depending on their level of cultivation, obtain vision of the rudimentary aspects of the Buddha (the thirty-two marks of greatness, for example). Bodhisattvas, naturally, can achieve rebirth and see the subtle, loftier aspects of the Buddha, i.e., the Dharma body. There can be no doubt about this. Thus the Avatamsaka Sutra states: “All the various Buddha lands are equally purely adorned. Because the karmic practices of sentient beings differ, their perceptions of these lands are different.”

According to Buddhist traditions, there are two modes or values of observing commandments. *First*, prohibitive or restraining from evil. *Second*, constructive or constraining to goodness. According to Most Venerable Thích Thiện Tâm in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*, Buddha Recitation has two components: Practice-Recitation and Theory-Recitation. The application of harmonizing Theory and Practice. If cultivators are able to practice Buddha Recitation in this way and maintain it throughout their lives, then in the present life, they will attain the Buddha Recitation Samadhi and upon death they will gain Rebirth to the Highest Level in the Ultimate Bliss World. *The first way is the “Practice-Recitation”*: Reciting the Buddha-name at the level of phenomenal level means believing that Amitabha Buddha exists in His Pure Land in the West, but not yet comprehending that he is a Buddha created by the Mind, and that this Mind is Buddha. It means you resolve to make vows and to seek birth in the Pure Land, like a child longing for its mother, and never forgetting her for a moment. This is one of the two types of practices that Most Venerable Thích Thiện Tâm mentioned in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*. Practice-Recitation means having faith that there is a Buddha named Amitabha in the West of this Saha World, the cultivators should be about the theory: mind can become Buddha, and mind is Buddha. In this way, they practice Buddha Recitation diligently and vigorously like children missing their mother, without a moment of discontinuity. Thereafter, sincerely vow and pray to gain rebirth in the

Ultimate Bliss World. Practice-Recitation simply means people reciting Buddha's name without knowing the sutra, the doctrine, Mahayana, Hinayana teachings, or anything else. It is only necessary for them to listen to the teaching of a Dharma Master that in the Western direction, there is a world called Ultimate Bliss; in that world there are Amitabha Buddha, Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, and Great Ocean Assembly of Peaceful Bodhisattvas. To regularly and diligently practice Reciting Amitabha Buddha's Name as many times as they possibly can, follow by reciting the three enlightened ones of Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, and Great Ocean Assembly of Peaceful Bodhisattvas. Thereafter, sincerely and wholeheartedly vow and pray to gain rebirth in the Pureland of Ultimate Bliss. After hearing the above teachings, practitioners should maintain and cultivate as they were taught, making vows to pray for rebirth in the Ultimate Bliss World for the remainder of their lives, to their last birth, and even after they have passed away, they continue to remember to recite Buddha's name without forgetting. This is called Practice-Recitation. Cultivators are guaranteed to gain rebirth in the Ultimate Bliss World. *The second method is the "Theory-Recitation":* This is one of the two types of practices that Most Venerable Thích Thiền Tâm mentioned in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism. Theory-Recitation is to have faith that Amitabha Buddha in the Western Direction is pre-existing and is an inherent nature within everyone because Buddha arises from within cultivator's mind. Thereafter, the cultivators use the "Virtuous Name" already complete within their minds to establish a condition to tame the mind and influence it to "Never ever forget to recite the Buddha's name." Theory-Recitation also means "the people reciting Buddha" are individuals who learn and examine the sutra teachings, clearly knowing different traditions, doctrines, and deepest and most profound dharma teachings, etc. Generally speaking, they are well-versed knowledgeable, and understand clearly the Buddha's Theoretical teachings such as the mind creates all ten realms of the four Saints and the six unenlightened. Amitabha Buddha and Buddhas in the ten directions are manifested within the mind. This extends to other external realities such as heaven, hell, or whatever, all are the manifestations within the mind. The virtuous name of Amitabha Buddha is a recitation that already encompasses all the infinite virtues

and merits accumulated through the vow-power of Amitabha Buddha. Use the one recitation of “Namo Amitabha Buddha” as a rope and a single condition to get hold of the monkey-mind and horse-thoughts, so it can no longer wander but remain undisturbed and quiescent. At minimum, this will allow the cultivator to have a meditative mind during the ritual or at least for several minutes of that time. Never forgetting to maintain that recitation. Vowing to gain rebirth.

Also according to Buddhist traditions, there are three sources of cultivation. The *first method* is the cultivation of Compassion and pity. The *second method* is the cultivation of Patience. The *third method* is the cultivation of emptiness or unreality of all things. Everything is being dependent on something else and having no individual existence apart from other things; hence the illusory nature of all things as being composed of elements and not possessing reality. For lay people, the Buddha always reminded about the three means to cultivate or practice Buddha dharma in their daily activities. *First*, to control one’s body for not doing bad deeds. *Second*, to control one’s mouth for not speaking vain talk or harsh speech. *Third*, to control one’s mind for not wandering with unwholesome karma. For the hearers, there are also three ways of cultivation. These are also three ways of discipline of Sravaka. These three trainings are the three inseparable aspects for any cultivators. The three Universal Characteristics (Existence is universally characterized by impermanence, suffering and not-self). Three methods according to the Mahayana Buddhism. *First*, practice on the impermanence. No realization of the eternal, seeing everything as everchanging and transient. *Second*, practice on suffering. Joyless, through only contemplating misery and not realizing the ultimate nirvana-joy. *Third*, practice on non-self. Non-ego discipline, seeing only the perishing self and not realizing the immortal self. While according to the Theravadan Buddhism, three ways to Enlightenment are “Sila-Samdhi-Prajna”. First, keeping the precepts, or training in Moral discipline by avoiding karmically unwholesome activities. Cultivating ethical conduct. Second, mental discipline, or training the mind in Concentration, or practicing concentration of the mind. Third, wisdom or prajna, meaning always acting wisely, or training in Wisdom, the development of prajna through insight into the truth of Buddhism. These are also the three studies or endeavors of the non-

outflow, or the those who have passionless life and escape from transmigration. In Buddhism, there is no so-called cultivation without discipline, and also there is no Dharma without discipline. Precepts are considered as cages to capture the thieves of greed, anger, stupidity, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lust, and lying. In the same manner with keeping precepts, in Buddhism, there is no so-called cultivation without concentration, or training the mind. The resulting wisdom, or training in wisdom. If you want to get rid of greed, anger, and ignorance, you have no choice but cultivating discipline and samadhi so that you can obtain wisdom paramita. With wisdom paramita, you can destroy these thieves and terminate all afflictions.

It is traditional for Buddhists to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists never pray to idols. The worship of the Buddha, ancestors, and deceased parents, are encouraged. However, the word “worship” itself is not appropriate from the Buddhist point of view. The term “Pay homage” should be more appropriate. Buddhists do not blindly worship these objects and forget their main goal is to practice. Buddhists kneel before the image of the Buddha to pay respect to what the image represents, and promise to try to achieve what the Buddha already achieved 25 centuries ago, not to seek worldly favours from the image. Buddhists pay homage to the image not because they are fear of the Buddha, nor do they supplicate for worldly gain. The most important aspect in Buddhism is to put into practice the teaching given by the Buddha. The Buddha always reminded his disciples that Buddhists should not depend on others, not even on the Buddha himself, for their salvation. During the Buddha’s time, so many disciples admired the beauty of the Buddha, so the Buddha also reminded his disciples saying: “You cannot see the Buddha by watching the physical body. Those who see my teaching see me.”

Some people believe that they should wait until after their retirement to cultivate because after retirement they will have more free time. Those people may not understand the real meaning of the word “cultivation”, that is the reason why they want to wait until after retirement to cultivate. According to Buddhism, cultivation means to

turn bad things into good things, or to improve your body and mind. So, when can we turn bad things into good things, or when can we improve our body and mind? Ancient virtues taught: “Do not wait until you are thirsty to dig a well, or don’t wait until the horse is on the edge of the cliff to draw in the reins for it’s too late; or don’t wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it’s too late, and so on”. Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it’s too late, no way we can escape the drown if we don’t know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don’t care about proper or improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists, especially lay people, should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.



## ***Chương Bốn*** ***Chapter Four***

### ***Sự Tu Tập Và Tư Tưởng*** ***Của Hành Giả Tại Gia***

Theo Phật giáo, trong tu tập thì tư tưởng và sự thanh tịnh thân tâm đóng một vai trò cực kỳ quan trọng; tuy nhiên, trong bước đầu tu tập, người tại gia phải thọ tam quy, trì ngũ giới. Nhằm giúp cho người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ, vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà dâm biến thành giới không dâm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường (điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình.

Nói về tư tưởng của người tại gia trên bước đường tu tập, theo Kinh Satipatthana, Đức Phật đã trình bày sự tỉnh thức về con đường giác ngộ. Nơi đây đối tượng tỉnh thần được chú tâm thẩm tra và quan sát khi chúng phát sinh trong tâm. Nhiệm vụ ở đây là tỉnh thức về những tư tưởng sinh diệt trong tâm. Bạn sẽ từ từ hiểu rõ bản chất của những tư tưởng. Bạn phải biết cách làm sao sử dụng những tư tưởng thiện và tránh cái nguy hiểm của những tư tưởng có hại. Muốn thanh tịnh tâm

thì tư tưởng của bạn lúc nào cũng cần được kiểm soát. Về phương cách tỉnh thức về những tư tưởng, Đức Phật dạy: “Ngồi một mình tập trung tâm vào những tư tưởng. Quan sát những tư tưởng thiện và ảnh hưởng tinh thần của chúng. Quan sát những tư tưởng có hại và thấy chúng làm tinh thần xáo trộn thế nào. Đừng cố ý cưỡng lại những tư tưởng, vì càng cưỡng lại bạn càng phải chạy theo. Hãy quan sát những tư tưởng một cách vô tư và tạo cơ hội để vượt qua chúng. Sự chuyển động vượt qua tư tưởng và kiến thức mang lại an lạc, hòa hợp và hạnh phúc. Chỉ quan sát những tư tưởng, từ từ bạn sẽ hiểu được cách kiểm soát những tư tưởng tội lỗi và khuyến khích các tư tưởng thiện. Trong sinh hoạt hằng ngày, cố gắng quan sát tiến trình suy nghĩ của bạn. Chỉ quan sát chứ đừng đồng nhất với tiến trình.” Làm được những điều này, các bạn sẽ trải nghiệm một niềm hạnh phúc và an lạc triền miên nơi nội tâm các bạn dù các bạn đang sống trong một xã hội đầy bất trắc với vô vàn khổ đau phiền não. Chuyển hóa tâm thức là một trong các phương pháp tu tập có thể giúp người tại gia đạt được an lạc, tỉnh thức, và giải thoát hay giác ngộ ngay trong đời này kiếp này. Đây là cách giúp chúng ta sống từng giây từng phút một cách viên mãn, thí dụ như khi chúng ta rửa chén đĩa hay giặt quần áo, 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 u mê.’

Theo Sư Đại Ấn, một danh Tăng Ấn Độ: “Ý như con ngựa, hãy để cho nó đi tự do như chim bồ câu được thả ra từ một chiếc tàu ở giữa đại dương vô tận. Vì cũng giống như con chim không tìm thấy ra nơi nào để đậu trừ phi nó trở lại chiếc tàu, ý cũng không có nơi nào để đi khác hơn là trở về với nguồn gốc của chúng.” Chính vì thế mà Ngài đã viết bài kệ về Ý như sau:

Mây trôi trên bầu trời không có gốc rễ.  
 Chúng không có nơi cư trú.  
 Những ý nghĩ trôi nổi trong trí cũng vậy  
 Khi chúng ta thấy bản chất của tâm,  
 Mọi sự phân biệt đều chấm dứt.

### *The Cultivation and Thoughts of Lay Practitioners*

According to Buddhism, thoughts and purification of the body and mind play an extremely important role in cultivation; however, in the

beginning steps, lay people must take refuge in the triple jewel, and observe the five precepts. To help laypeople overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day (see Eight precepts). In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

Concerning the ideas of a Buddhist in the Path of Cultivation, in the Satipatthana Sutra, the Buddha explained His Way of Enlightenment. Here, mental objects are mindfully examined and observed as they arise within. The task here is to be aware of the thoughts that arise and pass away within the mind. You must slowly understand the nature of thoughts. You must know how to make use of the good thoughts and avoid the danger of the harmful thoughts. Your thoughts need constant watching if the mind is to be purified. Concerning the methods of mindfulness of thoughts and mental states, the Buddha taught: "To sit alone and concentrate the mind on the thoughts. To watch the good thoughts and observe how they affect your mental state. To watch the harmful thoughts and observe how they disturb your mental state. Do not try to fight with the thoughts, for the more you try to fight them, the more you have to run with them. Simply observe the thoughts

dispassionately and so create the opportunity to go beyond them. The moving beyond all thoughts and knowledge bring peace, harmony, and happiness. Simply observe these thoughts, you will slowly come to understand how to control evil thoughts and to encourage good thoughts. In the course of your working day, try to observe your thinking process. Simply observe and do not identify with this process.” To be able to do these, you will experience an endless inner happiness and peace even though you are living in a society that is full of troubles, sufferings and afflictions. Thought transformation is one of the methods of cultivation that can help laypeople achieve peace, mindfulness, liberation or enlightenment in this very life. This is a way to live each moment to the fullest, for example, when we wash dishes or clothes, we think ‘may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.’

According to Mahamudra Master, an Indian famous monk: “Thought is like a horse, let it go free, just like a dove released from a ship in the middle of the infinite ocean. For just as the bird finds nowhere to land but back on the ship, thoughts have no place to go other than returning to their place of origin.” Thus, Mahamudra Master wrote a verse on “Thought” as follow:

Clouds that drift in the sky have no roots.  
 They have no home.  
 Conceptual thoughts that float  
 in the mind are the same.  
 When we see the nature of mind,  
 All discrimination ends.

## *Chương Năm* *Chapter Five*

### *Người Tại Gia Nên Tu* *Thiền Quán, Niệm Phật, Hay Lễ Bái?*

Giáo pháp của Phật hay Phật pháp được coi như là cửa ngõ (những lời nói này làm chuẩn tắc cho đời) vì qua đó chúng sanh đạt được giác ngộ. Chúng sanh có 8 vạn 4 ngàn phiền não, thì Đức Phật cũng đưa ra 8 vạn bốn ngàn pháp môn đối trị. Vì biết rằng căn tánh của chúng sanh hoàn toàn khác biệt nên Đức Phật chia ra nhiều pháp môn nhằm giúp họ tùy theo căn cơ của chính mình mà chọn lựa một pháp môn thích hợp để tu hành. Một người có thể tu nhiều pháp môn tùy theo khả năng sức khỏe và thời gian của mình. Tất cả các pháp môn đều có liên hệ mật thiết với nhau. Tu tập những giáo pháp của Phật đòi hỏi liên tục, thường xuyên, có lòng tin, có mục đích và sự cả quyết. Trầy lưỡi và vôi vã là những dấu hiệu của thất bại. Con đường đi đến giác ngộ Bồ Đề chỉ có một không hai, nhưng vì con người khác nhau về sức khỏe, điều kiện vật chất, tính thông minh, bản chất và lòng tin, nên Đức Phật dạy về những quả vị Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát Đạo, cũng như những con đường của kẻ xuất gia hay người tại gia. Tất cả những con đường này đều là Phật đạo. Không ai có thể không đi mà đến. Đạo không thể nào không học, không hiểu, không hành mà có thể đạt được giác ngộ.

Trong Phật giáo, thiền quán là phương cách khó thực tập nhất. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép “Tứ Niệm Xứ,” quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyễn, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày. Vài người cố gắng thật nhiều để tập trung tư tưởng và loại bỏ những lời cuốn bên ngoài, nhưng tâm họ vẫn bấn loạn đủ thứ. Tuy nhiên, nếu họ cố gắng niệm Phật thì họ có thể dễ dàng đạt đến nhất tâm bất loạn. Hơn nữa, Kinh điển Tịnh Độ đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành. Nếu có đầy đủ tín, hạnh nguyện và dụng công niệm Phật, thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ gia hộ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Hoặc khởi từ một câu thoại đầu gọi là tham thiền, hoặc ngồi mà dứt niệm gọi là tọa

thiền. Tham hay tọa đều là thiền cả. Thiền hay Phật đều là tâm cả. Thiền tức là thiền của Phật. Phật tức là Phật của Thiền. Pháp môn niệm Phật đâu có gì mâu thuẫn với pháp tham thiền, tọa thiền? Vả lại, người tham thiền có thể dùng bốn chữ A Di Đà Phật làm một câu thoại đầu, niệm đến, niệm lui, niệm xuôi, niệm ngược, trở lại, xoay qua không rời đương niệm, mặc dù không nói tham thiền, mà thiền ở trong đó rồi. Người tọa thiền cần phải đến giai đoạn một niệm tương ứng, hoát nhiên như vin vào chỗ hư không, mới là đắc thủ. Niệm Phật đến lúc nhứt tâm bất loạn, không phải tương ứng là gì? Niệm đến lúc tâm không, không phải vĩnh viễn tương ứng sao? Trong lúc niệm Phật, không hôn trầm, không tán loạn, chỉ, quán, định, huệ mỗi niệm viên thành; nếu muốn tìm thiền, thiền ở đâu nữa? Là Phật tử, bạn có thể áp dụng bất cứ phương pháp nào mà Đức Phật đã đề nghị. Tuy nhiên, bạn phải vô cùng cẩn trọng khi chọn pháp môn trước khi thực hành. Một khi đã chọn pháp môn thích hợp nhất cho mình, bạn phải tinh chuyên tu hành pháp môn ấy cho đến rốt ráo. Có nhiều người luôn lang thang trong vọng tưởng. Hôm nay họ tu tập thiền quán, nhưng ngày mai nghe ai đó nói niệm Phật dễ vãng sanh lưu xá lợi với nhiều công đức nên họ bỏ thiền theo niệm Phật. Ít lâu sau đó, nghe nói công đức trì chú là tối tuyệt, họ bèn ngưng niệm Phật và bắt đầu trì chú. Cứ thế mà hôm nay họ theo pháp môn này, ngày mai họ theo pháp môn khác, để rồi cuối cùng họ chẳng được gì ngoài thân tâm rã rời. Phật tử thuần thành, nhất là những người tại gia, nên luôn cẩn trọng, chọn minh sư và pháp môn trước khi bắt đầu cuộc hành trình trở về đất Phật. Trong thời Đại Sư Diên Thọ, người đời còn đang bị phân vân, ngờ vực giữa Thiền tông và Tịnh Độ, chưa biết phải tu môn nào để được kết quả chắc chắn, nên ngài Diên Thọ đã làm bài kệ TỨ LIỆU GIẢN để so sánh với Thiền Tông: 1) Hữu Thiền Vô Tịnh Độ, thập nhân cửu thác lộ. Ấm cảnh nhược hiện tiền, miết nhĩ tùy tha khứ (Có Thiền không Tịnh Độ, mười người chín lạc đường. Ấm cảnh khi hiện ra, chớp mắt đi theo nó). 2) Vô Thiền Hữu Tịnh Độ, vạn tu vạn như như. Đản đặc kiến Di Đà, hà sâu bất khai ngộ (Không Thiền có Tịnh Độ, muôn tu muôn thoát khổ. Vãng sanh thấy Di Đà, lo gì không khai ngộ). 3) Hữu Thiền Hữu Tịnh Độ, do như đái giác hồ. Hiện thế vi nhân sự, lai sanh tác Phật Tổ (Có Thiền có Tịnh Độ, như thêm sừng mãnh hổ. Hiện đời làm thầy người, về sau thành Phật Tổ). 4) Vô Thiền Vô Tịnh Độ, thiết sàng tỉnh đồng trụ. Vạn kiếp dữ Thiên sanh, một cá như y hồ (Không Thiền không

Tịnh Độ, giường sắt cột đồng lửa. Muôn kiếp lại ngàn đời, chẳng có nơi nương tựa).

Theo cổ tục, Phật tử chúng ta thờ cúng tổ tiên là để tỏ lòng biết ơn. Theo đạo Phật thì thờ cúng tổ tiên, không phải là một phong tục xấu, với hy vọng mong cho họ được nhẹ nghiệp. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng tu hành tinh tấn là cách đền đáp tổ tiên xứng đáng nhất. Tuy nhiên, một số Phật tử vì hiểu lầm Phật giáo nên xem chuyện thờ cúng là tối quan trọng trong đạo Phật. Tại Ấn Độ, sau khi Đức Phật nhập diệt, các tín đồ dành cho Đức Phật tất cả những tôn vinh của một vị thần hiện thân trong Ấn Độ giáo. Họ chuyển qua thờ cúng tượng Phật, bởi những lý do giống như tín đồ Ấn Độ giáo, đó là để kích thích cảm nghĩ và thiền định. Ngày nay ai cũng biết sự thờ cúng thần tượng trong Ấn Độ giáo đã có từ khoảng từ năm 500 đến 450 trước Tây Lịch. Ngày nay ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Trung Hoa, Việt Nam, và các nước Phật giáo khác, người ta cũng thờ tượng Đức Phật theo kiểu người Ấn Độ giáo thờ thần, bằng cách dâng cúng hoa quả, thức ăn, vải vóc, nhang đèn và sự cầu khẩn. Thậm chí, họ còn điểm nhãn bức tượng mới làm ra. Đây là một nghi thức thần bí của Ấn Độ. Họ tin tưởng rằng làm như vậy thì bức tượng sẽ trở nên linh thiêng hơn. Tuy nhiên, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Đức Phật chẳng bao giờ chấp nhận việc dựng tượng Ngài để thờ cúng trong tháp như vậy. Theo Ngũ Đăng Hội Nguyên, quyển IV, một hôm, Thiền sư Hoàng Bá đang lễ Phật trong điện Diêm Cung, một trong những đệ tử của ngài đến gần và nói: "Khi Thiền nói không cầu Phật, không cầu Pháp, không cầu Tăng, hành động cung kính lễ bái Phật của Hòa Thượng là để cầu cái gì?" Hoàng Bá nói: "Lão Tăng không cầu Phật, không cầu Pháp, không cầu Tăng, lão Tăng chỉ đang làm cái việc kính lễ Phật." Vị đệ tử lầm bầm: "Vậy thì làm như tin vào thần thánh để làm gì?" Hoàng Bá vả vào mặt vị đệ tử một cái, vị đệ tử nói: "Hòa Thượng thô lỗ làm sao ấy!" Hoàng Bá nói: "Đây là đầu mà nói thô với tể?" Nói xong Hoàng Bá lại vả vào mặt vị đệ tử một cái nữa. Theo vẻ bề ngoài, chúng ta thấy trong thái độ này của Hoàng Bá dường bề ngoài có thô lỗ, nhưng Hoàng Bá có vẻ lo lắng muốn truyền đạt một cái gì đó cho đệ tử của mình. Hành giả tu Thiền muốn hiểu chiều sâu của Thiền phải nên luôn nhớ điều này.

Muốn có nội tâm thanh tịnh, hành giả tu thiền không chỉ ngồi thiền là đủ. Thật ra, muốn có nội tâm thanh tịnh, hành giả tu thiền trước hết phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp trong cuộc sống hằng ngày. Bên

cạnh đó, hành giả tu thiền chân chính phải luôn tôn kính và lễ bái Đức Thế Tôn, vì sự tôn kính Đức Phật là một việc làm cực kỳ quan trọng trong cuộc đời tu tập của chúng ta. Hành giả tu tập thiền định phải sắp xếp thời gian lễ Phật mỗi ngày và phải lễ với tất cả lòng tôn kính cao tuyệt. Trong khi đánh lễ Đức Thế Tôn, hành giả tu thiền cũng phải phát nguyện: “Xin cho con có đủ lòng yêu thương đến tất cả chúng sanh mọi loài, và cầu cho chúng sanh mọi loài đều thương yêu nhau! Xin cho con luôn giữ được tâm khiêm cung, từ tốn, luôn luôn tôn trọng mọi người, và luôn tự thấy mình như cát bụi cỏ rác! Xin cho con luôn giữ vững sự tinh tấn không dừng nghỉ cho đến khi đạt được sự đạo quả viên mãn, để con mãi mãi giúp đỡ chúng sanh về với chơn lý Phật đạo!” Vì vậy, trước khi vào thiền, hành giả tu thiền nên lễ Phật cầu sự gia hộ. Đây không phải là tùy thuộc vào tha lực, mà cầu sự gia hộ của chư Phật như một thái độ nhớ ơn đến các Ngài. Tuy nhiên, chính sự gia hộ của chư Phật sẽ hỗ trợ cho hành giả vượt qua những giai đoạn khó khăn nhất trong cuộc đời tu tập. Hành giả tại gia nên luôn nhớ rằng ngoài việc tu tập, lúc nào hành giả cũng nên nhẩn nhục, chúng ta chẳng những không nóng tánh mà còn kham nhẫn mọi việc. Hành giả cũng nên tu tập thân khẩu ý trong mọi lúc và mọi hoàn cảnh. Bên cạnh đó, hành giả cũng nên luôn nhớ rằng mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, lúc nào cũng chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Làm được những điều này, cuộc sống của chúng ta sẽ có nhiều an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn.

***Should Lay People Practice Meditation,  
Buddha Recitation, or Bowing to the Buddha?***

The doctrine or wisdom of Buddha regarded as the door (method) to enlightenment. The meaning is that the dharma is something like a gate, because through it sentient beings attain the enlightenment. As the living have 84,000 delusions, so the Buddha provides 84,000 methods of dealing with them. Knowing that the spiritual level of sentient beings is totally different from one another, the Buddha had allowed his disciples to choose any suitable Dharma they like to practice. A person can practice one or many dharmas, depending on his physical conditions, his free time, since all the dharmas are closely related. Practicing Buddhist Dharma requires continuity, regularity,



faith, purpose and determination. Laziness and hurriedness are signs of failure. There is only one path leading to Enlightenment, but, since people differ greatly in terms of health, material conditions, intelligence, character and faith, the Buddha taught more than one path leading to different stages of attainment such as stage of Hearers, that of Pratyeka-buddhas, that of Bodhisattvas, that of laymen, and that of monks and nuns. All of these ways are ways to the Buddhahood. Nobody can reach final attainment without following a path, and no enlightenment can be reached without studying, understanding and practicing.

In Buddhism, meditation is the most difficult way to practise. The Buddha taught: “Zen practitioners who want to cultivate must, first of all, practice the Four Foundations of Mindfulness, to contemplate the body is impure, all feelings as suffering, the ordinary mind as impermanent and all phenomena as lacking self-nature. When we realize that body, feelings, mind and phenomena are impure, the source of suffering, impermanent, without self-nature, false, dream-like and illusory, the True Thusness Nature will manifest itself. Some people have tried very hard to concentrate and abandon all distractions, their mind is still preoccupied with all delusions. However, if they try to focus on recitation the Buddha’s name, they can reach single-mindedness. Furthermore, the Pure Land Sutras are simple and easy to understand and practice. If you are utterly sincere in your faith, conducts and vows with all efforts, you will be welcome by Amitabha Buddha and other Saints in the Western Pure Land. Meditation based on a koan is called koan meditation. Meditation in which the practitioner sits and stops the thought process is referred to sitting meditation. Koan and sitting meditation are both Zen. Zen and Buddha are both Mind. Zen is the Zen of Buddha. Buddha is Buddha in Zen. Buddha Recitation does not conflict with koan or sitting meditation. Moreover, the meditator can use the words “Amitabha Buddha” as a koan, reciting forward, reciting backward, reciting in one direction, reciting in another, upside down, turning around, without leaving his current thought. Even if it is not called Zen, Zen is still part of it. The Zen practitioner, to succeed in his cultivation, must practice to the stage of “one thought in resonance with the Mind” or samadhi, and enter suddenly into the realm of Emptiness. To recite the Buddha’s name to

the level of one-pointedness of mind, if this is not resonance (samadhi), what else can it be? To recite to the point where the mind is empty, is it not perpetual samadhi? In alert, focused Buddha recitation there is samatha, vipassana, samadhi, wisdom, each recitation is perfect. Where else can Zen be found if not here? As a Buddhist cultivator, you can apply any methods recommended by the Buddha; however, you must be very careful to choose the method that is most appropriate for you before you practice. Once you have chosen the most suitable method for you, you should stick to that method to the end. There are a lot of people with wandering thinking. Today they practice meditation, but tomorrow they hear that Buddha Recitation has a lot more merit and virtue, can leave relics and easily be reborn in the Pure Land... So they give up meditation and start reciting the Buddha's name. Later, they hear the merit and virtue of reciting mantras is supreme, so they stop reciting the Buddha's name and begin to recite the mantras. They keep changing the dharma-door, today this dharma door, and tomorrow the other dharma door. They end up achieving nothing but an exhausted body and mind. Sincere Buddhists, especially lay people, should always be very careful in choosing a good teacher and dharma-door before starting the journey of going back to the Buddha-land. During the time of Den Suu, many Buddhists were skeptical and unclear about the differences between Zen and Pureland, not knowing which tradition to practice to obtain guaranteed results; therefore, Den-Suu wrote a poem entitled "Four Clarifications" to make comparisons: 1) Having Zen but not having Pureland, nine out of ten cultivators will be lost. When life images flash before death, in a split second, must follow that karma. 2) Without Zen but having Pureland, thousand cultivators, thousand find liberation. Gain rebirth, witness Amitabha Buddha, what worry is there for not becoming awakened! 3) Having Zen and having Pureland, is similar to giving horns to a tiger. Present life one will be the master of men; in the future one will become Buddha and Patriarch. 4) Without Zen and without Pureland, iron beds and copper poles await. In tens and thousands of lifetimes, having nothing to lean on.

According to our old customs, Buddhists worship ancestors to show our appreciations. According to Buddhism, worshiping ancestors, with the hope of relieving their karma, is not a bad custom. Buddhists

diligently cultivate is the best way to show our appreciations to our ancestors. However, some Buddhists misunderstand about Buddhism and consider the worshipping the most important issue in Buddhism. In India, after the Buddha's parinirvana, Buddhists give the Buddha all the honours due to a Hindu Incarnate God. They began to worship the image of the Buddha for the same reasons as the Hindu, namely to stimulate feeling and meditation. It is now everyone accepted that the worship of idols among the Hindus is as old as 500 to 450 B.C. Nowadays, in Ceylon, Burma, China, Vietnam, and other Buddhist countries, people worship the Buddha's image in the same fashion as the Hindus do in India, by offering flowers, food, cloth, incense and prayers. They also act in the making of an image is the painting of the eyes, a magical rite as in India. They believe that to do this the image is vivified into godship. However, sincere Buddhists should always remember that the Buddha never approved of the idea of installing his image for worship in stupas. According to the Wudeng Huiyuan, Volume IV, one day, Zen master Huang-po was paying reverence to the Buddha in the sanctuary, one of his disciples approached and said, "When Zen says not to seek it through the Buddha, nor through the Dharma, nor through the Sangha, why do you bow to the Buddha as if wishing to get something by this pious act?" "I do not seek it," answered the master, "through the Buddha, nor through the Dharma, nor through the Sangha; I just go on doing this act of piety to the Buddha." The disciple grunted, "What is the use, anyway, of looking so sanctimonious?" The master gave him a slap in the face, whereupon the disciple said, "How rude you are!" "Do you know where you are," exclaimed the master; "here I have no time to consider for your sake what rudeness or politeness means." With this another slap was given. Superficially, we will see in this attitude of Huang-po something he is anxious to communicate in spite of his apparent brusqueness to his disciple. He forbids outwardly, and yet in the spirit he is affirming. Zen practitioners who want to know the depth of Zen should always remember this.

In order to achieve a still mind, it is not enough for Zen practitioners just to practice sitting meditation. In fact, in order to achieve a still mind, first of all, Zen practitioners must earn many good deeds in life. Besides, a good Zen practitioner must always revere the

World Honorable One, for our reverence for the Buddha is an extremely important deed in our cultivation. Zen practitioners must arrange time for bowing to the Buddha with highest reverence daily. While prostrating the Buddhas, Zen practitioners must vow: "Let me love all beings and let all beings love one another! Let me be modest, respect others and consider myself as grass or dust! Let me be diligent until gaining perfect result, so that I could help all beings coming back to Buddhist truth." Therefore, before entering meditation, Zen practitioners should bow to the Buddha. This is not relying on the other's power, but rather, this is a showing of our gratitude toward all Buddhas. However, believe or not, the Buddhas' blessing and support will support the Zen practitioners to overcome the most difficult stages. Lay people should always remember that besides our cultivation, we should practice patience, we must not only be hot tempered, but we should also endure everything. Practitioners should also cultivate our own body-mouth-mind in all circumstances and at all times. Besides, practitioners should always remember that ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. To be able to do all these, our life will have more peace, mindfulness, and happiness.

**Chương Sáu**  
**Chapter Six**

**Lời Dạy Của Đức Phật Cho**  
**Cư Sĩ Thi Ca La Việt**

Tôi nghe như vậy, một thuở nọ Thế Tôn sống trong thành Vương Xá, trong vườn Trúc Lâm. Lúc bấy giờ Thi Ca La Việt, con của một gia chủ dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đánh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, và hướng Thượng. Rồi buổi sáng Thế Tôn đắp y, cầm y bát vào thành Vương Xá khát thực. Thế Tôn thấy Thi Ca La Việt, con của gia chủ, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đánh lễ các phương hướng.

Thấy vậy Đức Thế Tôn bèn nói với con của gia chủ Thi Ca La Việt: “Này vị con của gia chủ, vì sao người dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đánh lễ các phương hướng?”

Thi Ca La Việt đáp: “Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: ‘Này con thân yêu, hãy đánh lễ các phương hướng. Bạch Thế Tôn, con kính tín, cung kính, tôn trọng, đánh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đánh lễ các phương hướng. Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: ‘Này con thân yêu, hãy đánh lễ các phương hướng.’ Bạch Thế Tôn, con kính tín, cung kính, tôn trọng, đánh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đánh lễ các phương hướng.’”

Đức Phật hỏi: “Này Thi Ca La Việt, con của gia chủ, trong luật pháp của các bậc Thánh, lễ bái sáu phương không phải như vậy.”

Thi Ca La Việt cung kính trả lời Phật: “Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của các bậc Thánh, thế nào là lễ bái sáu phương? Lành thay! Xin Ngài hãy giảng dạy pháp ấy cho con.”

Đức Phật nói: “Này gia chủ tử! Hãy nghe và suy nghiệm cho kỹ, ta sẽ giảng.”

Thi Ca La Việt bạch: “Thưa vâng, bạch Thế Tôn.”

Đức Phật nói: “Này gia chủ tử, đối với vị Thánh đệ tử, bốn nghiệp phiền não được diệt trừ, không làm ác nghiệp theo bốn lý do, không theo sáu nguyên nhân để phung phí tài sản. Vị này từ bỏ mười bốn ác pháp, trở thành vị che chở sáu phương, vị này đã thực hành để chiến thắng hai đời, vị này đã chiến thắng đời này và đời sau. Sau khi thân hoại mạng chung, vị này sanh ở thiện thú, Thiên giới. Thế nào là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ? Đó là sát sanh, trộm cắp, tà dâm, và nói láo. Đó là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ. Sát sanh, trộm cắp, nói láo, lấy vợ người; kẻ trí không tán thán. Những hạnh nghiệp như vậy. Thế nào là không làm ác nghiệp theo bốn lý do? Ác nghiệp làm do tham dục, ác nghiệp làm do sân hận, ác nghiệp làm do ngu si, ác nghiệp làm do sợ hãi. Này gia chủ tử, vì vị Thánh đệ tử không tham dục, không sân hận, không ngu si, không sợ hãi, nên vị ấy không làm ác nghiệp theo bốn lý do.”

Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài lại giảng thêm: “Ai phản lại Chánh Pháp, vì tham, sân, bố, si, thanh danh bị sút mẻ, như mặt trăng đêm khuyết. Ai không phản Chánh Pháp, vì tham, sân, bố, si, thanh danh được tròn đủ, như mặt trăng đêm đầy.”

Đức Thế Tôn dạy tiếp: “Thế nào là không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản? Này gia chủ tử, đây là *sáu nguyên nhân phung phí tài sản*: đam mê các loại rượu; du hành đường phố phi thời; la cà đình đám hý viện; đam mê cờ bạc; giao du ác hữu; quen thói lười biếng. Này gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm: tài sản hiện tại bị tổn thất; tăng trưởng sự gây gỗ; bệnh tật dễ xâm nhập; thương tổn danh dự; để lộ âm tàng; trí lực tổn hại. Này gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm: tự mình không được che chở hộ trì; vợ con không được che chở hộ trì; tài sản không được che chở hộ trì; bị tình nghi là tác nhân của ác sự; nạn nhân của các tin đồn thất thiệt; tự rước vào thân nhiều khổ não. Này gia chủ tử, la cà đình đám hý viện có sáu nguy hiểm: luôn luôn tìm xem chỗ nào có múa; chỗ nào có ca; chỗ nào có nhạc; chỗ nào có tán tụng; chỗ nào có nhạc tay; chỗ nào có trống. Này gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm: kẻ thắng thì sanh thù oán, người bại thì sanh tâm sầu muộn, tài sản hiện tại bị tổn thất, tại hội trường hay trong đại chúng, lời nói không hiệu lực, bằng hữu đồng liêu khinh miệt, vấn đề cưới gả không được tin

nhệm. Vì thế, người đam mê cờ bạc không thể quán xuyến lo lắng được vợ con.

Này gia chủ tử, thân cận ác hữu có *sáu mối nguy hiểm*: nguy hiểm của những kẻ cờ bạc, nguy hiểm của những kẻ loạn hành, nguy hiểm của những kẻ nghiện rượu, nguy hiểm của những kẻ trá ngụy, nguy hiểm của những kẻ lường gạt, và nguy hiểm của những kẻ bạo động. Này gia chủ tử, quen thói lười biếng có *sáu nguy hiểm*: vì nghĩ rằng trời quá lạnh, nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng trời quá nóng, nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng hãy còn quá sớm nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng đã quá trễ để làm việc; vì nghĩ rằng tôi quá đói nên không thể làm việc; và vì nghĩ rằng quá no để làm việc.

Đấng Thiện Thệ giảng xong, Ngài lại tiếp theo: “Có bạn gọi bạn rượu, có loại bạn chỉ bằng mồi. Bạn gặp lúc thật hữu sự, mới xứng danh bạn bè. Ngủ ngày, thông vợ người, ưa đấu tranh, làm hại. Thân ác hữu, xan tham, sáu sự náo hại người. Ác hữu, ác bạn lữ, ác hành, hành ác xứ. Đời này và đời sau, hai đời, người bị hại. Cờ bạc và đàn bà, rượu chè, múa và hát, ngủ ngày, đi phi thời, thân ác hữu, xan tham, sáu sự náo hại người. Chơi xúc xắc, uống rượu, theo đuổi đàn bà người, lẽ sống của người khác, thân cận kẻ hạ tiện, không thân cận bậc trí. Người ấy tự héo mòn, như trăng trong mùa khuyết. Rượu chè không tiền của, khao khát, tìm tẩu điểm, bị chìm trong nợ nần, như chìm trong bồn nước, mau chóng tự hại mình, như kẻ mất gia đình. Ai quen thói ngủ ngày, thức trọn suốt đêm trường, luôn luôn say sướt mướt, không thể sống gia đình. Ở đây ai hay than: ôi quá lạnh, quá nóng, quá chiều, quá trễ giờ, sẽ bỏ bê công việc, lợi ích điều tốt lành, bị trôi giạt một bên. Ai xem lạnh và nóng, nhẹ nhàng hơn cỏ lau, làm mọi công chuyện mình, hạnh phúc không từ bỏ.”

Này gia chủ tử, có *bốn hạng người phải xem không phải bạn*, dầu họ tự cho là bạn mình. Người mà vật gì cũng lấy phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem như không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Thứ nhất là loại người gặp bất cứ vật gì cũng lấy. Thứ nhì là loại người cho ít mà xin nhiều. Thứ ba là loại người vì sợ mà làm. Thứ tư là loại người làm vì mưu lợi cho mình. Người chỉ biết nói giỏi phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người chỉ biết nói giỏi phải

được xem như không phải là bạn. Thứ nhất là loại người tỏ lộ thân tình việc đã qua. Thứ nhì là loại người tỏ lộ thân tình việc chưa đến. Thứ ba là loại người mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ. Thứ tư là loại người khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình.

Người khéo nịnh hót phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Đây gia chủ tử, có bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem như không phải là bạn: đồng ý các việc ác, không đồng ý các việc thiện, trước mặt tán thán, sau lưng chỉ trích. Người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Đây gia chủ tử, có bốn trường hợp người tiêu pha xa xỉ phải được xem như không phải là bạn, dầu họ tự cho là bạn của mình. Thứ nhất là bạn khi mình đam mê các loại rượu. Thứ nhì là bạn khi mình du hành đường phố phi thời. Thứ ba là bạn khi mình la cà đình đám hý viện. Thứ tư là bạn khi mình đam mê cờ bạc. Thiện Thệ thuyết xong, Ngài dạy tiếp: “Người bạn gì cũng lấy, người bạn chỉ nói giỏi, người nói lời nịnh hót, người tiêu pha xa xỉ. Cả bốn, không phải bạn, biết vậy, người trí tránh, như đường đầy sợ hãi.

Đây gia chủ tử, *bốn loại bạn này phải được xem là bạn chân thật. Thứ nhất* là người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật. Đây gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn giúp đỡ phải được xem là bạn chân thật: che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi, và khi bạn có công việc sẽ giúp đỡ của cải cho bạn gấp hai lần những gì bạn thiếu. *Thứ nhì* là người bạn chung thủy trong khổ cũng như vui phải được xem là bạn chân thật. Đây gia chủ tử, có bốn trường hợp người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật: nói cho bạn biết điều bí mật của mình, giữ gìn kín điều bí mật của bạn, không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn, và dám hy sinh thân mạng vì bạn. *Thứ ba* là người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn chân thật. Đây gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn: ngăn chặn bạn không cho làm điều ác, khuyến khích bạn làm điều thiện, cho bạn nghe điều bạn chưa nghe, và cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên. *Thứ tư* là người bạn có lòng thương tưởng phải được xem là bạn chân thật. Đây gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật: không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn,



hoan hỷ khi bạn gặp may mắn, ngăn chặn những ai nói xấu bạn, và khuyến khích những ai tán thán bạn.

Đấng Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài dạy tiếp: “Bạn sẵn sàng giúp đỡ, chung thủy khổ vui, khuyến khích lợi ích, và có lòng thương tưởng. Biết rõ bốn bạn này, người trí phục vụ họ, như mẹ đối con ruột. Người trí giữ giới luật, sáng như lửa đồi cao. Người tích trữ tài sản, như cừ chỉ con ong. Tài sản được chồng chất, như ụ mối đùn cao. Người cư xử như vậy, chất chứa các tài sản, vừa đủ để lợi ích cho chính gia đình mình. *Tài sản cần chia bốn*, để kết hợp bạn bè: một phần mình an hưởng, hai phần dành công việc, phần tư, mình để dành, phòng khó khăn hoạn nạn.”

Này gia chủ tử, Thánh đệ tử hộ trì sáu phương như thế nào? Này gia chủ tử, sáu phương này cần được hiểu như sau. Thứ nhất, phương Đông cần được hiểu là cha mẹ. Này gia chủ tử, có *năm trường hợp*, người con phải phụng dưỡng cha mẹ như phương Đông: được nuôi dưỡng, tôi sẽ nuôi dưỡng lại cha mẹ; tôi sẽ làm bốn phận đối với cha mẹ; tôi sẽ gìn giữ gia đình và truyền thống; tôi bảo vệ tài sản thừa tự; và tôi sẽ làm tang lễ khi cha mẹ qua đời. Này gia chủ tử, được con phụng dưỡng như vậy, *cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách*: ngăn chặn con làm điều ác, khuyến khích con làm điều thiện, dạy con nghề nghiệp, cưới vợ xứng đáng cho con, và đúng thời trao của thừa tự cho con. Này gia chủ tử, được con phụng dưỡng như phương Đông theo năm cách như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách. Như vậy phương Đông được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Nam cần được hiểu là sư trưởng. Này gia chủ tử, có *năm cách*, đệ tử phụng dưỡng các bậc sư trưởng như phương Nam: đứng dậy để chào, hầu hạ thầy, hăng hái học tập, tự phục vụ thầy, và chú tâm học hỏi nghề nghiệp. Này gia chủ tử, được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách như vậy, các bậc sư trưởng có lòng thương tưởng đến các đệ tử theo năm cách: huấn luyện đệ tử những gì mình đã được khéo huấn luyện, dạy cho bảo trì những gì mình được khéo bảo trì, dạy cho thuần thục các nghề nghiệp, khen đệ tử với các bạn bè quen thuộc, và bảo đảm nghề nghiệp cho đệ tử về mọi mặt. Này gia chủ tử, như vậy là bậc sư trưởng được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách và sư trưởng có lòng thương tưởng đến đệ tử theo

năm cách. Như vậy phương Nam được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Tây cần được hiểu là vợ con. Đây gia chủ tử, có *năm cách*, *người chồng phải đối xử với vợ* như phương Tây: kính trọng vợ, không bắt kính đối với vợ, trung thành với vợ, giao quyền hành cho vợ, và sắm đồ nữ trang cho vợ. Đây gia chủ tử, được chồng đối xử như phương Tây theo năm cách như vậy, *người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách*: thi hành tốt đẹp bốn phận của mình, khéo tiếp đón bà con, trung thành với chồng, khéo gìn giữ tài sản của chồng, và khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc. Đây gia chủ tử, người vợ được người chồng đối xử như phương Tây theo năm cách và người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách. Như vậy phương Tây được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Bắc cần được hiểu là bạn bè. Đây gia chủ tử, có *năm cách* *vị thiện nam tử đối xử với bạn bè* như phương Bắc: bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự, và không lường gạt. Đây gia chủ tử, được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách như vậy, *bạn bè cũng có lòng thương kính vị thiện nam tử theo năm cách*: che chở nếu vị thiện nam tử phóng túng, bảo trì tài sản của vị thiện nam tử nếu vị này phóng túng, trở thành chỗ nương tựa khi vị thiện nam tử gặp nguy hiểm, không tránh xa khi vị thiện nam tử gặp khó khăn, và kính trọng gia đình của vị thiện nam tử. Như vậy các bạn bè được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách, và bạn bè cũng có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Bắc được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Dưới cần được hiểu là tôi tớ, lao công. Đây gia chủ tử, có *năm cách* *một vị Thánh chủ nhân đối xử với hạng nô bộc* như phương Dưới: giao công việc đúng theo sức của họ, lo cho họ ăn uống và tiền lương, điều trị cho họ khi bệnh hoạn, chia xẻ các mỹ vị đặc biệt cho họ, và thỉnh thoảng cho họ nghỉ phép. Đây gia chủ tử, các hàng nô bộc được Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách kia, có lòng thương đối với vị chủ nhân theo năm cách như sau: dậy trước khi chủ thức dậy, đi ngủ sau khi chủ đi ngủ, tự bằng lòng với các vật đã cho, khéo làm các công việc, và đem lại danh tiếng tốt đẹp cho chủ. Đây gia chủ tử, các *hàng nô bộc được các vị Thánh chủ nhân đối xử* như phương Dưới với năm cách, họ cũng có lòng thương đối với Thánh

chủ nhân theo năm cách. Như vậy phương Dưới được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Phương Trên cần được hiểu là Sa Môn, Bà La Môn. Nhà gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với các vị Sa Môn, Bà La Môn như phương Trên: có lòng từ trong hành động về thân, có lòng từ trong hành động về khẩu, có lòng từ trong hành động về ý, mở rộng cửa để đón các vị ấy, và cúng dường các vị ấy các vật dụng cần thiết. Nhà gia chủ tử, các vị Sa Môn, Bà La Môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên theo năm cách như vậy, cũng có lòng thương vị thiện nam tử theo năm cách sau đây: ngăn không cho họ làm điều ác, khuyến khích họ làm điều thiện, thương xót họ với tâm từ bi, dạy họ những điều chưa nghe, làm cho thanh tịnh điều đã được nghe, và chỉ bày con đường đưa đến cõi Trời. Nhà gia chủ tử, các vị Sa Môn, Bà La Môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên với năm cách, cũng có lòng thương vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Trên được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi.

Đấng Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài dạy tiếp: “Cha mẹ là phương Đông, sư trưởng là phương Nam, vợ chồng là phương Tây, bạn bè là phương Bắc, nô bộc là phương dưới, Sa Môn, Bà La Môn là phương Trên. Cư sĩ vì gia đình, đánh lễ phương hướng ấy. Kể trí giữ Giới, Luật, từ tốn và biện tài, khiêm nhường và nhu thuận. Nhờ vậy được danh xưng. Dậy sớm không biếng nhác, bất động giữa hiểm nguy, người hiền, không phạm giới. Nhờ vậy được danh xưng. Nhiếp chúng, tạo nên bạn, từ ái, tâm bao dung, dẫn đạo, khuyến hóa đạo. Nhờ vậy được danh xưng. Bố thí và ái ngữ, lợi hành bất cứ ai, đồng sự trong mọi việc. Theo trường hợp xử sự. Chính những nhiếp sự này, khiến thế giới xoay quanh, như bánh xe quay lăn, vòng theo trục xe chính. Nhiếp sự này vắng mặt, không có mẹ hưởng thọ, hay không cha hưởng thọ, sự hiếu kính của con. Do vậy bậc có trí, đối với nhiếp pháp này, như quán sát chấp trì. Nhờ vậy thành vĩ đại, được tán thán, danh xưng.

Khi nghe như vậy, Sigalaka, gia chủ tử liền bạch Thế Tôn: “Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn, nay con xin quy-y Thế Tôn, quy-y pháp và chúng Tỳ Kheo. Mong Thế

Tôn nhận con làm đệ tử, từ này trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

### *The Buddha's Advice to Lay Man Sigalaka*

Thus, I have heard. Once the Lord was staying at Rajagaha, at the Squirrel's Feeding Place in the Bamboo Grove. And at that time, Sigalaka the householder's son, having got up early and gone out of Rajagaha, was paying homage, with wet clothes and hair and with joined palms, to the different directions: to the east, the south, the west, the north, the nadir and the zenith.

And the Lord, having risen early and dressed, took his robe and bowl and went to Rajagaha for alms and seeing Sigalaka paying homage to the different directions, he said: "Householder's son, why have you got up early to pay homage to the different directions?"

Sigalaka respectfully responded: "Lord, my father, when he was dying, told me to do so. And so Lord, out of respect for my father's words, which I revere, honor and hold sacred, I got up early to pay sacred homage in this way to the six directions."

The Buddha asked: "But householder's son, that is not the right way to pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline."

Sigalaka respectfully responded: "Well, Lord, how should one pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline? It would be good if the Blessed Lord were to teach me the proper way to pay homage to the six directions, according to the Ariyan discipline."

The Buddha said: "Then listen carefully, pay attention and I will speak."

"Yes, Lord," said Sigalaka.

The Lord spoke: "Young householder, it is by abandoning the four defilements of action; by not doing evil from the four causes; by not following the six ways of wasting one's substance; through avoiding these fourteen evil ways, that the Ariyan disciple covers the six directions, and by such practice becomes a conqueror of both worlds, so that all will go well with him in this world and the next, and at the breaking up of the body after death, he will go to a good destiny, a heavenly world. What are the four defilements of action that are

abandoned? They are taking life, taking what is not given, sexual misconduct, and lying speech. These are the four defilements of action that he abandons. Taking life and stealing, lying, adultery; the wise reprove. What are the four causes of evil from which he refrains? Evil action springs from attachment, it springs from ill-will, it springs from folly, it springs from fear. If the Ariyan disciple does not act out of attachment, ill-will, folly or fear, he will not do evil from any one of the the four causes.”

And the Well-Farer having spoken, the Teacher added: “Desire and hatred, fear and folly. He who breaks the law through these, loses all his fair reputation (merit), like the moon at waning-time. Desire and hatred, fear and folly. He who never yields to these, grows in goodness and merit, like the moon at waxing-time.”

The Lord continued to teach: “And which are the six ways of wasting one’s substance? Here are *the six ways of wasting one’s substance*: addiction to strong drinks and sloth-producing drugs is one way of wasting one’s substance; haunting the streets at unfitting time; attending fairs; being addicted to gambling; keeping bad company; habitual idleness. There are *six dangers attached to addiction to strong drinks and sloth-producing drugs*: present waste of money; increased quarrelling; liability to sickness; loss of good name; indecent exposure of one’s person; weakening of the intellect. There are *six dangers attached to haunting the streets at unfitting time*: one is defenseless and without protection; wife and children are defenseless and without protection; one’s property is defenseless and without protection; one is suspected of crimes; false reports are pinned on one; one encounters all sorts of unpleasantness. There are *six dangers attached to frequenting fairs*: one is always thinking, where there is dancing; where there is sinning; where they are playing music; where they are reciting; where there is hand-clapping; where the drums are. There are *six dangers attached to gambling*: the winner makes enemies; the loser bewails his loss; one wastes one’s present wealth; one’s word is not trusted in the assembly; one is despised by one’s friends and companions; one is not in demand for marriage. Therefore, a gambler cannot afford to maintain a wife.

There are *six dangers attached to keeping bad company*: the danger of gamblers, the danger of any glutton, the danger of the drunkard, the

danger of cheaters, the danger of tricksters, and the danger of the bully. There are *six dangers attached to idleness*: thinking it's too cold, one does not work; thinking it's too hot, one does not work; thinking it's too early, one does not work; thinking it's too late, one does not work; thinking I'm too hungry, one does not work; and thinking I'm full, one does not work.

And the Well-Farer having spoken, He added: "Some are drinking-mates, and some profess their friendship to your face. But those who are your friends in need, they alone are friends indeed. Sleeping late, adultery picking quarrels, doing harm. Evil friends and stinginess, these six things destroy a man. He who goes with wicked friends, and spends his time in wicked deeds. In this world and the next as well that man will come to suffer woe. Dicing, wenching, drinking too, dancing, singing, daylight sleep, untimely prowling, evil friends, and stinginess destroy a man. He plays with dice and drinks strong drink, and goes with others' well-loved wives. He takes the lower, baser course, and fades away like waning moon. The drunkard, broke and destitute, ever thirsting as he drinks, like stone in water sinks in debt, soon bereft of all his kin. He who spends his days in sleep, and makes the night his waking time, ever drunk and lecherous, cannot keep a decent home. Too cold! Too hot! Too late! They cry, they are pushing all their work aside, till ever chance they might have had of doing good has slipped away. But he who reckons cold and heat as less than straws, and like a man undertakes the task in hand, his joy will never grow the less.

Householder's son, there are *four types who can be seen as foes in friendly disguise*. The man who takes everything. The man who takes everything, can be seen to be a false friend for four reasons. The first type is he who takes everything. The second type is he who wants a lot for very little. The third type is he who must do, he does out of fear. The fourth type is he who seeks his own ends. The great talker is not considered a friend. The great talker can be seen to be a false friend for four reasons. The first type is he who talks of favours in the past. The second type is he who talks of favours in the future. The third type is he whose mouths empty phrases of goodwill. The fourth type is he pleads inability owing to some disaster when something needs to be done in the present.

The flatterer cannot be consider a friend. The flatterer can be seen to be a false friend for four reasons: he assents to bad actions, but dissents from good actions. He praises you to your face, but he disparages you behind your back. The fellow-spendthrift cannot be consider a friend. The fellow-spendthrift can be seen to be a false friend for four reasons. First, he is a companion when you indulge in strong drink. Second, he is a companion when you haunt the streets at unfitting times. Third, he is a companion when you frequent fairs. Fourth, he is a companion when you indulge in gambling. And the Well-farer having spoken, He added: "A friend who seeks what he can get, a friend who talks but empty words, a friend who merely flatters you, and a friend who is a fellow-wastrel. These four are really foes, not friends, the wise man, recognizing this, should hold himself aloof from them as from some path of panic fear."

Householder's son, there are *four types who can be seen to be loyal friends*. The first type of friend is he who is a helper. The helpful friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he looks after you when you are inattentive; he looks after your possessions when you are inattentive; he is a refuge when you are afraid; and when some business is to be done he lets you have twice what you ask for. The second type of friend is he who is the same in happy and unhappy times. The friend who is the same in happy and unhappy times can be seen to be a loyal friend in four ways: he tells you his secrets; he guards your secrets; he does not let you down in misfortune; and he would even sacrifice his life for you. The third type of friend is he who pints out what is good for you. The friend who points out what is good for you can be seen to be a loyal friend in four ways: he keeps you from wrongdoing; he supports you in doing good; he informs you of what you did not know; and he points out the path to Heaven. The fourth type of friend is he who is sympathetic. The sympathetic friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he does not rejoice at your misfortune; he rejoices at your good fortune; he stops others who speaks against you; and he commends others who speak in praise of you.

The Well-Farer having spoken, He added: "A friend who is a helper, a friend in times both good and bad, a friend who shows the way that's right, a friend who's full of sympathy. These four kinds of

friends the wise should know at their true worth, and he should cherish them with care, just like a mother with her dearest child. The wise man trained and disciplined shines out like a beacon-fire. He gathers wealth just as the bee gathers honey, and it grows like an ant-hill higher yet. With wealth so gained the layman can devote it to his people's good. He should divide his wealth in four, this will most advantage bring one part he may enjoy at will, two parts he should put to work, and the fourth part he should set aside as reserve in times of need."

How householder's son, does the Ariyan disciple protect the six directions? These six things are to be regarded as the six directions. First, the East denotes mother and father. There are five ways in which a son should minister to his mother and father as the Eastern direction. He should think having been supported by them, I will support them, I will perform their duties for them, I will keep up the family tradition, I will be worthy of my heritage; and after my parents' deaths, I will distribute gifts on the their behalf. There are five ways in which the parents, so ministered to by their son as Eastern direction. They will restrain him from evil, will support him in doing good, will teach him some skill, will find him a suitable wife; and in due time, they will hand over his inheritance to him. In this way the Eastern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The South denotes teachers. There are five ways in which pupils should minister to their teachers as the Southern direction: by rising to greet them, by serving them, by being attentive, by waiting on them, and by mastering the skills they teach. There are five ways in which their teachers, thus ministered to by their pupils as the Southern direction, will reciprocate: will give thorough instruction, make sure they have grasped what they should have duly grasped, given them a thorough grounding in all skills, recommend them to their friends and colleagues, and provide them with security in all directions. In this way the Southern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The West denotes wife and children. There are five ways in which a husband should minister to his wife as the Western direction: by honouring her, by not disparaging her, by not being unfaithful to her, by giving authority to her, and by providing her with adornments. There are five ways in which a wife, thus ministered to by her husband as the



Western direction, will reciprocate: by properly organizing her work, by being kind to the relatives, by not being unfaithful, by protecting husband's property, and by being skillful and diligent in all she has to do. In this way the Western direction is covered, making it at peace and free from fear.

The North denotes friends and companions. There are five ways in which a man should minister to his friends and companions as the Northern direction: by giving alms, by kindly words, by looking after their welfare, by treating them like himself, and by keeping his words. There are five ways in which friends and companions, thus administered to by a man as the Northern direction, will reciprocate: by looking after him when he is inattentive, by looking after his property when he is inattentive, by being a refuge when he is afraid, by not deserting him when he is in trouble, and by showing concern for his children. In this way the Northern direction is covered, making it at peace and free from fear.

The Nadir denotes servants and helpers. There are five ways in which a master should minister to his servants and workpeople as the Nadir direction: by arranging their work according to their strength, by supplying them with food and wages, by looking after them when they are ill, by sharing special delicacies with them, and by letting them off work at the right time. There are five ways in which servants and workpeople, thus ministered to by their master as the Nadir, will reciprocate: will get up before him, will go to bed after him, take only what they are given, do their work properly, and be bearer of his praise and good repute. In this way the Nadir is covered, making it at peace and free from fear.

The Zenith denotes ascetics and Brahmins. There are five ways in which a man should minister to ascetics and Brahmins as the Zenith: by kindness in bodily deed, by kindness in speech, by kindness in thought, by keeping an open house for them, and by supplying their bodily needs. The ascetics and Brahmins, thus ministered to by him as the Zenith, will reciprocate in six ways: will restrain him from evil, will encourage him to do good, will be benevolently compassionate toward him, will teach him what he has not heard, will help him purify what he has heard, and will point out to him the way to Heaven. In this way the Zenith is covered, making it at peace and free from fear.

The Well-Farer having spoken, He added: “Mother, father are the East, teachers are the Southward point, wife and children are the West, friends and colleagues are the North, servants and workers are Below, Ascetics and Brahmins are Above. These directions all should be honoured by a clansman true. He who’s wise and disciplined, kindly and intelligent, humble, free from pride. Such a one may honour gain. Early rising, scorning sloth, unshaken by adversity, of faultless conduct, ready wit. Such a one may honour gain. Making friends, and keeping them, welcoming, no stingy host, a guide, philosopher and friend. Such a one may honour gain. Giving gifts and kindly speech, a life well-spent for others’ good, even-handed in all things, impartial as each case demands: these things make the world go round, like the chariot’s axle-pin. If such things did not exist, no mother from her son would get any honour and respect, nor father either, as their due. But since these qualities are held by the wise in high esteem, they are given prominence and are rightly praised by all.

At these words, Sigalaka said to the Lord: “Excellent, Reverend Gotama, excellent! It is as if someone were to set up what had been knocked down, or to point out the way to one who had got lost or to bring an oil-lamp into a dark place, so that those with eyes could see what was there. Just so the Reverend Gotama has expounded the Dharma in various ways, May the reverend accept me as a lay-follower from this day forth as long as life shall last!

## *Chương Bảy* *Chapter Seven*

### *Người Tại Gia Luôn Cố Gắng* *Tu Tập Những Giáo Pháp Căn Bản*

Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tầm Cầu, Đức Phật đã dạy rằng để chuẩn bị cho đường tu tập, hành giả tu Phật phải tu tập phát triển những pháp căn bản như tầm cầu, kiêu mạn, lậu hoặc, hữu, khổ, hoang vu, cấu nhiễm, dao động, thọ, khát ái, ách phược, chấp thủ, hệ phược, dục, triền cái và thủ uẩn, vân vân. *Có ba loại tầm cầu*: Thứ nhất là “Tầm Cầu Về Dục”. Thứ nhì là “Tầm Cầu Về Hữu”. Thứ ba là “Tầm Cầu Về Phạm Hạnh”. Để tu tập ba thứ tầm cầu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam tầm cầu, liễu tri tam tầm cầu, đoạn diệt tam tầm cầu, và đoạn tận tam tầm cầu. *Lại có ba thứ “Kiêu Mạn”*: Thứ nhất là “kiêu mạn ‘Tôi hơn’”. Thứ nhì là “kiêu mạn ‘Tôi bằng’”. Thứ ba là “kiêu mạn ‘Tôi thua’”. Để tu tập ba thứ kiêu mạn này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam kiêu mạn, liễu tri tam kiêu mạn, đoạn diệt tam kiêu mạn, và đoạn tận tam kiêu mạn. *Lại có ba thứ “Lậu Hoặc”*: Thứ nhất là “dục lậu” (say mê về dục lạc trần thế). Thứ nhì là “hữu lậu” (sự ham muốn hiện hữu trong một trong những cảnh giới hữu lậu). Thứ ba là “vô minh lậu” (sự uế nhiễm trong tâm khởi lên từ sự ngu si). Để tu tập ba thứ lậu hoặc này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam lậu hoặc, liễu tri tam lậu hoặc, đoạn diệt tam lậu hoặc, và đoạn tận tam lậu hoặc. *Có ba loại “Hữu”*: Thứ nhất là “tướng trì hữu”. Thứ nhì là “giả danh hữu”. Thứ ba là “pháp hữu”. Lại có ba loại “Hữu” khác. Thứ nhất là “dục Hữu” (hiện hữu dục giới). Thứ nhì là “sắc hữu” (hiện hữu sắc giới). Thứ ba là “vô sắc hữu” (hiện hữu hay quả báo thực tại của vô sắc giới). Lại có ba loại “Hữu” khác. Thứ nhất là “bổn hữu” (hiện hữu). Thứ nhì là “trung hữu” (thân tâm sau khi chết). Thứ ba là “đương hữu” (thân tâm đời sau). Để tu tập ba thứ “Hữu” này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam hữu, liễu tri tam hữu, đoạn diệt tam hữu, và đoạn tận tam hữu. *Có ba loại “Khổ”*: Thứ nhất là “khổ khổ tánh” (khổ gây ra bởi những nguyên nhân trực tiếp hay khổ khổ, gồm những nỗi khổ xác thân như đau đớn, già, chết;

cũng như những lo âu tinh thần). Thứ nhì là “hoại khổ tánh” (khổ gây ra bởi những thay đổi). Thứ ba là “hành khổ tánh” (khổ vì chư pháp vô thường, thân tâm này vô thường). Để tu tập ba thứ khổ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam khổ, liễu tri tam khổ, đoạn diệt tam khổ, và đoạn tận tam khổ. *Có ba loại “Hoang Vu”*: Thứ nhất là “Tham Hoang Vu”. Thứ nhì là “Sân Hoang Vu”. Thứ ba là “Si Hoang Vu”. Để tu tập ba thứ hoang vu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam hoang vu, liễu tri tam hoang vu, đoạn diệt tam hoang vu, và đoạn tận tam hoang vu. *Có ba loại cấu nhiễm*: Thứ nhất là “tham cấu nhiễm”. Thứ nhì là “sân cấu nhiễm”. Thứ ba là “si cấu nhiễm”. Để tu tập ba thứ cấu nhiễm này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam cấu nhiễm, liễu tri tam cấu nhiễm, đoạn diệt tam cấu nhiễm, và đoạn tận tam cấu nhiễm. *Có ba loại dao động*: Thứ nhất là “tham dao động”. Thứ nhì là “sân dao động”. Thứ ba là “si dao động”. Để tu tập ba thứ dao động này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam dao động, liễu tri tam dao động, đoạn diệt tam dao động, và đoạn tận tam dao động. *Có ba loại thọ*: Thứ nhất là “khổ”. Thứ nhì là “lạc”. Thứ ba là “xả”. Để tu tập ba thứ thọ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam thọ, liễu tri tam thọ, đoạn diệt tam thọ, và đoạn tận tam thọ. *Có ba loại khát ái*: Thứ nhất là “dục khát ái”. Thứ nhì là “hữu khát ái”. Thứ ba là “phi hữu khát ái”. Để tu tập ba thứ khát ái này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tam khát ái, liễu tri tam khát ái, đoạn diệt tam khát ái, và đoạn tận tam khát ái. *Có bốn loại bực lưu*: Thứ nhất là “dục bực lưu”. Thứ nhì là “hữu bực lưu”. Thứ ba là “tà kiến bực lưu”. Thứ tư là “vô minh bực lưu”. Để tu tập bốn thứ bực lưu này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ bực lưu, liễu tri tứ bực lưu, đoạn diệt tứ bực lưu, và đoạn tận tứ bực lưu. *Có bốn loại ách phược*: Thứ nhất là “dục ách phược”. Thứ nhì là “hữu ách phược”. Thứ ba là “kiến ách phược”. Thứ tư là “vô minh ách phược”. Để tu tập bốn thứ ách phược này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ ách phược, liễu tri tứ ách phược, đoạn diệt tứ ách phược, và đoạn tận tứ ách phược. *Có bốn loại chấp thủ*: Thứ nhất là “dục chấp thủ”. Thứ nhì là “kiến chấp thủ”. Thứ ba là “giới cấm chấp thủ”. Thứ tư là “ngã luận chấp thủ”. Để tu tập bốn thứ chấp thủ này Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ chấp thủ, liễu tri tứ

chấp thủ, đoạn diệt tứ chấp thủ, và đoạn tận tứ chấp thủ. *Có bốn loại hệ phược*: Thứ nhất là “tham thân hệ phược”. Thứ nhì là “sân thân hệ phược”. Thứ ba là “giới cấm thủ hệ phược”. Thứ tư là “chấp chân lý hệ phược” (chấp đây là chân lý). Để tu tập bốn thứ hệ phược này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri tứ hệ phược, liễu tri tứ hệ phược, đoạn diệt tứ hệ phược, và đoạn tận tứ hệ phược. *Có năm loại dục*: Thứ nhất là “tài dục” (ham muốn của cải, thế lực và tiền tài hay ham muốn về tài năng). Thứ nhì là “sắc dục” (ham muốn sắc dục). Thứ ba là “danh dục” (ham muốn danh tiếng, ảnh hưởng và tiếng khen). Thứ tư là “thực dục” (ham muốn ăn uống). Thứ năm là “thùy Dục” (ham muốn ngủ nghỉ). Để tu tập năm thứ dục này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ dục, liễu tri ngũ dục, đoạn diệt ngũ dục, và đoạn tận ngũ dục. *Có năm thứ triền cái*: Thứ nhất là “Tham Dục Triền Cái”. Thứ nhì là “Sân hận Triền Cái”. Thứ ba là “Hôn Trầm Thụy Miên triền Cái”. Thứ tư là “Trạo Cử Hối Quá Triền Cái”. Thứ năm là “Nghi Triền Cái. Để tu tập năm thứ triền cái này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ triền cái, liễu tri ngũ triền cái, đoạn diệt ngũ triền cái, và đoạn tận ngũ triền cái. *Có năm thứ thủ uẩn*: Thứ nhất là “sắc thủ uẩn” (chấp thủ sắc). Thứ nhì là “thọ thủ uẩn” (chấp thủ thọ). Thứ ba là “tưởng thủ uẩn” (chấp thủ tưởng). Thứ tư là “hành thủ uẩn” (chấp thủ hành). Thứ năm là “thức thủ uẩn” (chấp thủ thức). Để tu tập năm thứ thủ uẩn này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ thủ uẩn, liễu tri ngũ thủ uẩn, đoạn diệt ngũ thủ uẩn, và đoạn tận ngũ thủ uẩn.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy rằng để tu tập Bát Thánh Đạo, các Tỳ Kheo phải tu tập phát triển những pháp như ngũ thượng phần kết, ngũ hạ phần kết, và thất tùy miên, vân vân. Có năm thứ hạ phần kết. Thứ nhất là “tham kết” (phiền não của tham dục). Thứ nhì là “sân kết” (phiền não của sự giận dữ). Thứ ba là “thân kiến kết” (phiền não của ngã kiến hay thân kiến và tà kiến về tự ngã). Thứ tư là “giới thủ kết” (phiền não của chấp thủ giới cấm hay tà kiến một cách phi lý). Thứ năm là “nghi kết” (phiền não của sự nghi hoặc hoài nghi, không tin chắc về Phật, Pháp, Tăng và sự tu tập tam học, giới, định, huệ). Tuy nhiên, theo Vi Diệu Pháp, ngũ hạ phần kết bao gồm tham kết (phiền não của tham dục), sân kết (phiền não gây ra do sân giận), mạn kết (phiền não gây ra do ngã mạn cống

cao), tật kết (phiền não gây ra do tật đố) và xan kết (phiền não gây ra do tham lam bồn sên). Để tu tập năm thứ hạ phần kết này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ hạ phần kết, liễu tri ngũ hạ phần kết, đoạn diệt ngũ hạ phần kết, và đoạn tận ngũ thủ hạ phần kết.

Cũng theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh và Câu Xá Luận, có năm phần kết sinh khởi trong các cảnh giới cao hơn của sắc giới và vô sắc giới hay ngũ thượng phần kết vì chúng trói buộc hữu tình vào ngũ uẩn để sanh vào các cõi cao. Thứ nhất là “sắc ái kết” (phiền não của sự tham trước ngũ dục ở cõi sắc giới hay sự luyến ái cõi sắc). Thứ nhì là “vô sắc ái kết” (tham vô sắc hay phiền não của sự tham trước cảnh giới thiền định của cõi vô sắc hay sự luyến ái cõi vô sắc). Thứ ba là “trạo kết hay trạo cử” (phiền não vì tâm dao động mà bỏ mất thiền định). Thứ tư là “mạn kết” (phiền não gây ra do bởi cậy mình hay mà lấn lướt người khác). Thứ năm là “vô minh kết” (phiền não gây ra bởi ngu muội). Để tu tập năm thứ thượng phần kết này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri ngũ thượng phần kết, liễu tri ngũ thượng phần kết, đoạn diệt ngũ thượng phần kết, và đoạn tận ngũ thượng phần kết.

Lại cũng 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. Thứ nhất là “Dục ái tùy miên.” Thứ nhì là “Sân tùy miên”. Thứ ba là “Kiến tùy miên”. Thứ tư là “nghi tùy miên”. Thứ năm là “mạn tùy miên”. Thứ sáu là “hữu tham tùy miên”. Thứ bảy là “vô minh tùy miên”. Để tu tập bảy thứ tùy miên này, Phật tử thuần thành phải làm những điều sau đây: thắng tri thất tùy miên, liễu tri thất tùy miên, đoạn diệt thất tùy miên, và đoạn tận thất tùy miên.

### ***Lay People Always Try to Cultivate Basic Doctrines***

In the Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (Searches), the Buddha taught that in order to prepare to develop the path of cultivation, Buddhist cultivators should cultivate many kinds of basic dhammas from searches, arrogances, existence, sufferings, to barrenness, stains, troubles, feelings, cravings, floods, yokes, clinging,

knots, desires, hindrances, aggregate of grasping, and so on. *There are three kinds of searches*: First, the search for sensual pleasure. Second, the search for existence. Third, the search for a holy life. To cultivate these three searches, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of the three searches, full understanding of the three searches, the utter destruction of the three searches, and the abandoning of the three searches. *There are also three kinds of "Arrogance"*: First, the arrogance of 'I am superior.'. Second, the arrogance of 'I am equal.' Third, the arrogance of 'I am inferior.' To cultivate these three arrogances, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of arrogance, full understanding of all three kinds of arrogance, the utter destruction of all three kinds of arrogance, and the abandoning of all three kinds of arrogance. *There are also three kinds of "Taints"*: First, the intoxicant of worldly desires or sensual pleasures. Second, the love of existence in one of the conditioned realms. Third, the defilements of ignorance in mind. To cultivate these three taints, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of taints, full understanding of all three kinds of taints, the utter destruction of all three kinds of taints, and the abandoning of all three kinds of taints. *There are three kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya*: First, the qualities (good, bad, length, shortness). Second, the phenomenal things. Third, the noumenal or imaginary, understood as facts and not as illusions. There are also three other kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya. First, the existence in the realm of desire (sense-sphere existence). Second, the existence in the realm of form (form-sphere existence). Third, the existence in the realm of formlessness or the immaterial realm (formless-sphere existence). There are also three other kinds of existence or three states of mortal existence in the trailikya. First, the present existence or the present body and mind. Second, the intermediate state of existence. Third, the existence in the future state. To cultivate these three kinds of existence, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of these three kinds of existence, full understanding of the three searches, the utter destruction of these three kinds of existence, and the abandoning of these three kinds of existence. *There are three kinds of suffering*: First, "suffering due to

pain” (dukkha as ordinary suffering, or suffering that produce by direct causes or suffering of misery, Including physical sufferings such as pain, old age, death; as well as mental anxieties). Second, “suffering due to change” (dukkha as produced by change, or suffering by loss or deprivation or change). Third, “suffering due to formations” (dukkha as conditioned states, or suffering by the passing or impermanency of all things, body and mind are impermanent). To cultivate these three sufferings, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of suffering, full understanding of all three kinds of suffering, the utter destruction of all three kinds of suffering, and the abandoning of all three kinds of suffering. *There are three kinds of barrenness:* First, the barrenness of lust . Second, the barrenness of hatred. Third, the barrenness of delusion. To cultivate these three kinds of barrenness, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three kinds of barrenness, full understanding of all three kinds of barrenness, the utter destruction of all three kinds of barrenness, and the abandoning of all three kinds of barrenness. *There are three kinds of stain:* First, the stain of lust (desire or greed). Second, the stain of hatred (anger). Third, the stain of delusion (stupidity or ignorance). To cultivate these three stains, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of all three stains, full understanding of all three stains, the utter destruction of all three stains, and the abandoning of all three stains. *There are three kinds of troubles:* First, the trouble of lust. Second, the trouble of hatred. Third, the trouble of delusion. To cultivate these three troubles, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of troubles, full understanding of three kinds of troubles, the utter destruction of three kinds of troubles, and the abandoning of three kinds of troubles. *There are three kinds of feelings:* First, the painful (suffering). Second, the pleasurable (happy or joyful). Third, the freedom from both suffering and joyfull. To cultivate these three feelings, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of feelings, full understanding of three kinds of feelings, the utter destruction of three kinds of feelings, and the abandoning of three kinds of feelings. *There are three kinds of craving:* First, the craving (thirst) for sensual pleasures. Second, the craving (thirst) for existence. Third, the craving (thirst) for extermination. To cultivate these three kinds of craving,



devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of three kinds of craving, full understanding of three kinds of craving, the utter destruction of three kinds of craving, and the abandoning of three kinds of craving. *There are four floods*: First, the flood of sensuality. Second, the flood of becoming or existence. Third, the flood of wrong views. Fourth, the flood of ignorance. To cultivate these four kinds of floods, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four floods, full understanding of four floods, the utter destruction of four floods, and the abandoning of four floods. *There are four yokes (bonds)*: First, the yoke of desire or sensuality. Second, the yoke of possession or existence. Third, the yoke of unenlightened or non-Buddhist views or wrong views. Fourth, the yoke of ignorance. To cultivate these four kinds of yokes, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four yokes, full understanding of four yokes, the utter destruction of four yokes, and the abandoning of four yokes. *There are four kinds of clinging*: First, clinging to sensual pleasure. Second, clinging to views. Third, clinging to rules and vows. Fourth, clinging to a doctrine of self. To cultivate these four kinds of clinging, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four kinds of clinging, full understanding of four kinds of clinging, the utter destruction of four kinds of clinging, and the abandoning of four kinds of clinging. *There are four kinds of knot*: First, the bodily knot of covetousness. Second, the bodily knot of ill-will. Third, the bodily knot of distorted grasp of rules and vows. Fourth, the bodily knot of adherence to dogmatic assertion of truth. To cultivate these four kinds of knot, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of four knots, full understanding of four knots, the utter destruction of four knots, and the abandoning of four knots. *There are five cords of sensual pleasure or five desires*: First, the desire of wealth, power, money, and talent. Second, the desire of sex or beauty. Third, the desire of fame, influence and praises. Fourth, the desire of food and drink or eating. Fifth, the desire of sleep and rest. To cultivate these five kinds of desire, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five cords of sensual pleasure, full understanding of five cords of sensual pleasure, the utter destruction of five cords of sensual pleasure, and the abandoning of five cords of sensual pleasure. *There are five hindrances*: First, the hindrance of sensuality (sensual desire).

Second, the hindrance of ill-will. Third, the hindrance of sloth and torpor. Fourth, the hindrance of worry and flurry, also called restlessness and remorse. Fifth, the hindrance of sceptical doubt or uncertainty. To cultivate these five hindrances, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five hindrances, full understanding of five hindrances, the utter destruction of five hindrances, and the abandoning of five hindrances. *There are five kinds of aggregate of grasping:* First, the aggregate of grasping of body (the form aggregate subject to clinging). Second, the aggregate of grasping of feelings (the feeling aggregate subject to clinging). Third, the aggregate of grasping of perceptions (the perception aggregate subject to clinging). Fourth, aggregate of grasping of mental formations (the volition aggregate subject to clinging). Fifth, the aggregate of grasping of consciousness (the consciousness aggregate subject to clinging). To cultivate these five kinds of aggregate of grasping, devout Buddhists should do the followings: direct knowledge of five kinds of aggregate of grasping, full understanding of five kinds of aggregate of grasping, the utter destruction of five kinds of aggregate of grasping, and the abandoning of five kinds of aggregate of grasping.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, the Buddha taught that in order to develop the Noble Eightfold Path, Buddhist cultivators should cultivate many kinds of dharmas from the five lower fetters, five higher fetters, to the seven underlying tendencies, and so on. There are five lower fetters. First, the sensual desire or sensuality. Second, the resentment or dislike. Third, the wrong view on Personality-belief, self, identity view, or egoism. Fourth, heretical ideals (false tenets) or attachment to rite and ritual, or distorted grasp of rules and vows. Fifth, doubt about the Buddha, the Dharma, the Sangha and the cultivation on the three studies of discipline, concentration and wisdom. However, according to Abhidharma, these five lower fetters include desire, dislike, pride, envy, and stinginess. To cultivate these five lower fetters, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of five lower fetters, full understanding of five lower fetters, the utter destruction of five lower fetters, and the abandoning of five lower fetters.

Also according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha and Kosa Sastra, there are five higher bonds of desire still

exist in the upper realms of form and formlessness, for they fetter beings to aggregates, etc., produced in the higher forms of becoming. There are five higher fetters. First, the lust or desire for form (attachment to the world of forms, or greed for the fine-material, or love in the realm of form, or craving for the world of form). Second, the lust or desire for formlessness (attachment to the formless world, or greed for the immaterial, or love in the realm of formlessness, or craving for the formless world). Third, the restlessness. Fourth, pride or conceit. Fifth, ignorance. To cultivate these five higher fetters, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of five higher fetters, full understanding of five higher fetters, the utter destruction of five higher fetters, and the abandoning of five higher fetters.

Also 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. First, the sensuous greed (the underlying tendency to sensual lust, or the inherent tendency to greed for sense desire). Second, the resentment (the underlying tendency to aversion, or the inherent tendency to resentment). Third, the wrong views (the underlying tendency to views, or the inherent tendency to false view). Fourth, doubt (the underlying tendency to doubt or the uncertainty). Fifth, conceit (the underlying tendency to conceit or pride). Sixth, craving for becoming (the underlying tendency to lust for existence or becoming). Seventh, ignorance (the underlying tendency to ignorance). To cultivate these seven underlying tendencies, devout Buddhists should do the followings: the direct knowledge of these seven underlying tendencies, full understanding of these seven underlying tendencies, the utter destruction of these seven underlying tendencies, and the abandoning of these seven underlying tendencies.



## *Chương Tám* *Chapter Eight*

### *Mục Đích Tu Tập Thiền* *Của Người Tại Gia*

**Thiền Là Gì?:** Thiền na dịch là “tư duy.” Tư duy trong cõi sắc giới thì gọi là thiền. Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau. Thiền là thuật ngữ Trung Hoa, do từ tiếng Phạn “Dhyana” mà ra. Thiền Na chỉ sự tập trung tinh thần và sự tĩnh tâm, trong đó mọi sự phân biệt nhị nguyên đều biến mất. Tịnh lự là làm vắng lặng dòng suy tưởng. Thiền Na là Ba La Mật thứ năm trong lục độ Ba La Mật (thực tập thiền na để được trí huệ Bát Nhã), trong đó tất cả mọi biện biệt giữa chủ thể và đối tượng, giữa thật và giả, đều bị xóa bỏ. Ch’an là chữ tương đương gần nhất của Hoa ngữ cho chữ “Dhyana” trong Phạn ngữ, có nghĩa là tĩnh lự. Tịnh lự hay đình chỉ các tư tưởng khác, chỉ chuyên chú suy nghĩ vào một cảnh. Thiền là một trường phái phát triển tại Đông Á, nhấn mạnh đến vô niệm, hiểu thẳng thực chất của vạn hữu. Chữ Thiền được dịch từ Phạn ngữ “Dhyana”. Dhyana dùng để chỉ một trạng thái tịnh lự đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền có thể dẫn đến định. Theo dấu tích ngược về thời một vị sư Ấn Độ tên là Bồ Đề Đạt Ma, người đã du hành sang Trung quốc vào đầu thế kỷ thứ sáu. Người ta tin rằng ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền ở Ấn Độ và là vị tổ đầu tiên của dòng Thiền ở Trung Quốc. Trường phái này nhấn mạnh đến “thiền,” và một vài trường phái còn dùng những lời nói bí ẩn (công án) nhằm đánh bại lối suy nghĩ bằng nhận thức hay quan niệm, và hỗ trợ thực chứng chân lý. Khi nhìn lại nguồn gốc của Thiền, chúng ta thấy rằng người sáng lập thật sự của Thiền không ai khác hơn là Đức Phật. Qua quán tưởng nội tại mà Đức Phật đạt được chánh đẳng chánh giác và do đó trở thành bậc Giác Giả, vị Chúa của Trí Tuệ và Từ Bi. Trong đạo Phật có nhiều phương pháp tu tập và thiền định là một trong phương pháp chính và quan trọng nhất của Phật giáo. Theo lịch sử Phật giáo thì Đức Thích Tôn Từ Phụ của chúng ta đã đạt được

quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác sau nhiều ngày tháng tọa thiền dưới cội Bồ Đề. Hơn 25 thế kỷ về trước chính Đức Phật đã dạy rằng thực tập thiền là quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, hay bắc hay nam; chúng ta nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ ở trong đó thôi là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Mãi đến ngày nay, chúng ta vẫn còn kính thờ Ngài qua hình ảnh tọa thiền lắng sâu trong chánh định của Ngài. Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người.

Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Thiền theo tiếng Nhật là Zen, tiếng Trung Hoa là Ch'an, tiếng Việt là "Thiền", và tiếng Sanskrit là "Dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh lực. Có nhiều dòng Thiền khác nhau tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam, mỗi truyền thống đều có lịch sử và phương thức tu tập của riêng mình, nhưng tất cả đều cho rằng mình thuộc dòng thiền bắt đầu từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thiền sử cho rằng Đức Phật đã truyền lại tinh túy của tâm giác ngộ của Ngài cho đệ tử là Ca Diếp, rồi tới phiên Ca Diếp lại truyền thừa cho người kế thừa. Tiến trình này tiếp tục qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền truyền thừa vào Trung Hoa. Tất cả những vị đạo sư Ấn Độ và Trung Hoa thời trước đều là những vị Thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với giới luật, bố thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả muốn lập pháp môn Thiền làm cốt lõi cho việc tu tập nên Thiền tông dần dần được thành hình. Nguyên lý căn bản của Thiền tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn.

Nguyên lý này được một số Thiền sư trình bày qua câu “Tất cả chúng sanh đều đã là Phật”, nhưng chỉ vì những tâm thái nhiều loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công việc của thiền giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật ấy phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp. Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả vị Phật, tức là chúng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiền tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong kiếp này. Các vị Thiền sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sanh hay giáo lý nghiệp báo, nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này. Theo Thiền tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau.

Thiền tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Hành thiền là quay trở lại trong mình hầu tìm ra chân tính của chính mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do đó nên với người tu Thiền thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị Thiền sư có nhiều kinh nghiệm. Bốn phận của vị Thiền sư là đưa thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của thiền sinh còn dong ruổi với những khái niệm có sẵn. Hiểu theo nghĩa này, Thiền là một tôn giáo mang học thuyết và các phương pháp nhằm mục đích đưa tới chỗ nhìn thấy được bản tính riêng của chúng ta, và tối giác ngộ hoàn toàn, như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trải qua dưới cội Bồ Đề sau một thời kỳ thiền định mãnh liệt. Hơn bất cứ một phái Phật giáo nào, Thiền đặt lên hàng đầu sự thể nghiệm đại giác và nhấn mạnh tới tính vô ích của các nghi lễ tôn giáo. Con đường ngắn hơn nhưng gay go trong tu hành là “tọa thiền.” Những đặc trưng của Thiền có thể tóm tắt bằng bốn nguyên lý sau đây: Giáo ngoại biệt truyền; bất lập văn tự; trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật. Theo quan điểm bí truyền: Thiền không phải là một tôn giáo, mà là một nguồn gốc không thể xác định được và không thể truyền thụ được. Người ta chỉ có thể tự mình thể nghiệm. Thiền không mang một

cái tên nào, không có một từ nào, không có một khái niệm nào, nó là nguồn của tất cả các tôn giáo, và các tôn giáo chỉ là những hình thức biểu hiện của cùng một sự thể nghiệm giống nhau. Theo nghĩa này, Thiền không liên hệ với một truyền thống tôn giáo riêng biệt nào, kể cả Phật giáo. Thiền là “sự hoàn thiện nguyên lai” của mọi sự vật và mọi thực thể, giống với sự thể nghiệm của tất cả các Đại Thánh, các nhà hiền triết và các nhà tiên tri thuộc tất cả mọi tôn giáo, dù có dùng những tên gọi khác nhau đến mấy để chỉ sự thể nghiệm ấy. Trong Phật giáo, người ta gọi nó là “sự đồng nhất của Sanh tử và Niết bàn.” Thiền không phải là một phương pháp cho phép đi đến sự giải thoát đối với một người sống trong vô minh, mà là biểu hiện trực tiếp, là sự cập nhật hóa sự hoàn thiện vốn có trong từng người ở bất cứ lúc nào.

Theo quan điểm công truyền: Thiền là một phái của Phật giáo Đại Thừa, phát triển ở các thế kỷ thứ sáu và thứ bảy, nhờ sự hòa trộn Phật giáo Thiền do tổ Bồ Đề Đạt Ma du nhập vào Trung Quốc và Đạo giáo. Tuy nhiên, theo các truyền thống Phật giáo, có năm loại Thiền khác nhau: Ngoại đạo Thiền, Phàm phu Thiền, Tiểu Thừa Thiền, Đại Thừa Thiền, và Tối thượng thừa Thiền. Thiền ngoại đạo gồm nhiều loại khác nhau. Chẳng hạn như Thiền Cơ Đốc giáo, thiền thiêng liêng và thiền siêu việt, vân vân. Phàm phu thiền là sự tập trung tinh thần đến chỗ sâu xa, vận động thể dục thể thao, trà đạo thiền, và những nghi thức khác. Tiểu thừa thiền là quán tâm vô thường, quán thân bất tịnh và quán pháp vô ngã. Thiền Đại thừa là a) quán pháp sanh diệt là tự tánh của chư pháp; b) quán sự thật về cái gì thuộc về hình tướng bên ngoài đều hư dối không thật; c) quán sự hiện hữu, không và trung đạo; d) quán thật tướng của của mọi hiện tượng; e) quán sự thâm nhập hỗ tương qua lại của mọi hiện tượng; f) quán mọi hiện tượng tự chúng là tuyệt đối. Tất cả sáu pháp quán này tương đương với lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm: “Nếu bạn muốn biết rõ tất cả chư Phật ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai, thì bạn nên quán tánh của pháp giới là tất cả chỉ do tâm tạo mà thôi.” Tối thượng thừa Thiền được chia ra làm ba loại: Nghĩa Lý Thiền, Như Lai Thiền và Tổ Sư Thiền.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tu Du-già thì trí phát, bỏ Du-già thì tuệ tiêu. Biết rõ hay lẽ này thế nào là đắc thất, rồi nỗ lực thực hành, sẽ tăng trưởng thêm trí tuệ (282). Gìn giữ tay chân và ngôn ngữ, gìn giữ cái đầu cao, tâm mến thích thiền định, riêng ở một mình, thanh tịnh và tự biết đầy đủ, ấy là bậc Tỳ kheo (362). Nay các Tỳ Kheo, hãy



mau tu thiền định! Chớ buông lung, chớ mê hoặc theo dục ái. Đừng đợi đến khi nuốt hờn sắt nóng, mới ăn năn than thở (371). Ai nhập vào thiền định, an trụ chỗ ly trần, sự tu hành viên mãn, phiền não lậu dứt sạch, chứng cảnh giới tối cao, Ta gọi họ là Bà-la-môn (386).”

**Thiền Dạy Chúng Ta Cái Gì?:** Thiền trong Phật giáo không phải là một trạng thái thôi miên hay hôn mê. Pháp hành thiền trong Phật giáo không nhằm hội nhập với một đấng tối thượng, cũng không nhằm thành đạt những chứng nghiệm huyền bí, cũng không nhằm tự thôi miên. Hành thiền không phải là sự tự nguyện lưu đày ra khỏi đời sống, cũng không phải làm điều gì để có được kết quả trong tương lai. Thiền tập phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày và kết quả của công phu thiền tập này phải được thọ hưởng ở đây và trong hiện tại. Hành thiền không phải là tự mình tách rời hay lìa xa những công việc mà thường ngày mình vẫn làm, mà thiền tập là một phần của đời sống và nó dính liền với cuộc sống của chúng ta. Thiền nhằm thành tựu trạng thái tâm vắng lặng và minh sát, để tiến đến mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm, tình trạng an toàn nhất để thoát ra khỏi mọi trói buộc bằng cách tận giết hết thảy những bợn nhơ tinh thần. Thiền định là trạng thái tâm thanh tịnh trong đó những khát vọng được chế ngự, và những xáo trộn trong tâm trở nên vắng lặng để tâm được tập trung vào một điểm, đó là trạng thái sáng suốt và tỉnh thức. Qua thiền chúng ta có thể vượt qua hầu hết những vấn đề tâm lý khó khăn hay những xáo trộn cơ thể do tâm trí gây nên, những lo lắng phiền muộn, cảm xúc và thúc giục và đạt được trạng thái tâm tĩnh lặng và an lạc. Thiền dạy chúng ta đoạn trừ mọi vọng tưởng phân biệt và hiểu được chân lý của vũ trụ là căn bản thực tánh của chúng ta. Mọi người chúng ta nên thiền quán thật sâu về điểm này. Cái mà chúng ta gọi là “Ngã” là cái gì? Ngay sau khi chúng ta hiểu được nó là cái gì là chúng ta sẽ quay về hòa cùng thiên nhiên và vũ trụ trong cảnh giới nhất thể, và chúng ta sẽ thấy thiên nhiên là chúng ta, chúng ta là thiên nhiên, và thiên nhiên chính là Phật, vì ngài đang thuyết giảng cho chúng ta ở mọi lúc mọi nơi. Hy vọng rằng ai trong chúng ta cũng đều nghe được thiên nhiên đang nói gì với chúng ta. Kinh điển chỉ là lời Phật, không phải là tâm Phật. Không cần biết là chúng ta đã tỉnh thông bao nhiêu kinh điển, chúng ta vẫn chưa đạt đến sự liễu ngộ chân chính.

Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần nòng cốt của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý như đau khổ và thích thú, buồn rầu và hạnh phúc, tốt và xấu, sanh và tử đều đến với chúng ta không phải nguyên do từ bên ngoài. Chúng là kết quả của những tư tưởng và hành động của chính chúng ta. Luyện tâm hay hành thiền là chìa khóa mở đường dẫn đến tự chủ và đến trạng thái thoải mái để mang lại hạnh phúc miên viễn. Trong tất cả năng lực thì tâm lực là hùng mạnh nhất. Chính tâm lực tự nó là năng lực. Để thấu triệt bản chất thật của cuộc sống, chúng ta phải khảo sát tâm chúng ta một cách tường tận. Điều này chỉ có thể thực hiện được bằng cách nhìn trở vào sâu bên trong mình trên căn bản giới đức thanh sạch và thiền tập. Đức Phật dạy: “Dẫu có thể chinh phục cả triệu người ở chiến trường, tuy nhiên thật tình chiến thắng vẻ vang nhất là tự chinh phục được lấy mình.” Điều này có nghĩa là tự làm chủ lấy mình, làm chủ những cảm xúc, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân. Lời nói của thi hào Milton vẫn còn âm vang những lời Phật dạy khi ông ta nói: “Tự điều khiển lấy mình là nắm quyền bá chủ vương quốc vĩ đại nhất mà con người có thể mong ước, và cùng thế ấy, để cho dục vọng điều khiển mình là làm nô lệ một cách tệ hại nhất.”

**Thiền Quán Trong Phật Giáo:** “Zen” là lối phát âm của Nhật Bản của danh từ Ch’an của Trung Hoa, mà từ này lại là lối phát âm theo từ Dhyana của Phạn ngữ có nghĩa là “thiền” theo tiếng Hán Việt. Điểm đặc biệt của công phu tu tập đạt đến giác ngộ của Đức Phật là quán chiếu nội tâm. Vì lý do này mà nhiều người tin rằng rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Tuy nhiên, truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt

khổ đau phiền não. Trong những giờ phút trước khi đạt được đại ngộ, chính Đức Phật đã thực hành cách quán chiếu nội tại trong suốt bốn mươi chín ngày, cho đến lúc Ngài đột nhiên đạt được sự giác ngộ và trở thành Phật. Khi Ngài quay lại với chính Ngài, Ngài tìm thấy chân tánh của mình, hay Phật tánh, và Ngài đã thành Phật. Đó là mục tiêu tối thượng của ‘Thiền’. Thiền theo Phật giáo khác hẳn thiền của những tôn giáo khác. Đa số các tôn giáo khác đặt một thượng đế tối cao trên con người, từ đó con người phải lắng lòng cầu nguyện và thờ lạy đáng thượng đế, với quan niệm cho rằng sự thật phải đến từ bên ngoài. Trong khi đó, thiền Phật giáo quan niệm sự thật không phải đến từ bên ngoài, mà từ bên trong. Sự thật nằm ngay trong tự tánh của chúng ta chứ không phải nơi nào khác. Thiền tập là cố sống làm sao cho tâm được bất động trong thế giới liên tục biến động này. Thiền tập là cố sống như nước, chứ không như sóng trào hay bọt nổi. Nước thì bất động, vô tác và vô vi; trong khi các đợt sóng sinh rồi diệt, bọt nổi rồi tan. Hành giả nên luôn nhớ tâm mình như một dòng suối bất tận của các niệm, thiền tập là tập nhìn vào tâm một cách liên tục, và cứ sống như nước, bình đẳng cuốn trôi hết tất cả những gì vào dòng suối đang chảy này. Theo Phật giáo, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, và trở thành Phật chỉ là quay vào chính mình để tìm lại cái Phật tánh này mà thôi. Phật tánh này luôn sẵn có ở trong và luôn chiếu sáng. Giống như mặt trời và mặt trăng, luôn luôn chiếu sáng, nhưng khi bị mây che phủ, chúng ta không thấy được ánh nắng hay ánh trăng. Mục đích của người tu thiền là loại trừ những đám mây, vì khi mây tan thì chúng ta lại thấy nắng thấy trăng. Tương tự, chúng ta luôn có sẵn Phật tánh bên trong, nhưng khi tham dục, chấp trước và phiền não che phủ, Phật tánh không hiển hiện được. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Rõ ràng cốt lõi của đạo Phật hay cốt lõi của Thiền là tu tập bằng trí tuệ, chứ không bằng cách đui tu mù luyện. Nếu mục đích tu thiền của chúng ta nhằm

đạt được thần thông hay xuất hồn, vân vân, là chúng ta không phải tu theo Phật. Tu thiền trong Phật giáo chúng ta phải thấy được cái thật tánh và phải sống với nó. Vì vậy, Phật tử chơn thuần, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí huệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá.

**Mục Đích Của Việc Hành Thiền:** Phải, mục tiêu tối hậu của thiền Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí tuyệt đối lành mạnh hay trạng thái niết bàn qua điều phục tâm và gột rửa hết thấy những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, đối với người tại gia, ngoài cái mục tiêu tối hậu ấy còn có những lợi ích mà hành giả có thể thọ hưởng được. Thiền tập có thể gợi nguồn cảm hứng cho chúng ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn (sự thông minh) và sự phong phú của phẩm cách tự nhiên của chính mình. Hành thiền cũng có thể giúp chúng ta khơi dậy tiềm năng trong tâm, suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết sâu sắc, và cân bằng và làm dịu đi tình trạng căng thẳng trong tâm. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần điều hòa và thanh sạch. Nếu hành thiền có nghĩa là kỷ luật tinh thần hay phương pháp trau dồi tâm trí, thì khỏi phải nói gì cả, tất cả mọi người không phân biệt giới tính, màu da, chủng tộc, hay bất luận là lối phân chia nào đi nữa, đều nên hành thiền. Xã hội tân tiến hiện nay đang sa lầy vào trong những vọng động và quyến rũ mà chỉ có công phu thiền tập mới mong kiểm soát được. Tất cả chúng ta nên tỉnh thức và nhận diện ra sự kiện chúng ta cần phải thay đổi cách sống bằng cách thay đổi nhân sinh quan mà chúng ta đang có, và muốn được như vậy, chúng ta cần phải tu tập thiền quán. Chúng ta cần phải thông suốt sự khác biệt giữa cái “Bản Ngã” và “Tánh Giác”; và chỉ có công phu tu tập mới có khả năng làm cho sự khác biệt nhỏ dần; cho đến một lúc nào đó cả hai hòa nhập thành một, lúc đó chúng ta nhận diện được chân lý cuộc đời.

Có lẽ ai trong chúng ta cũng thấy rằng cuộc sống này đầy dẫy những khó khăn chướng ngại, hoang mang và bất công. Ngay những lúc mà mọi việc đều trôi chảy tốt đẹp, chúng ta cũng cảm thấy lo lắng rằng chúng sẽ không tồn tại lâu dài. Đây chính là lý do mà ai trong chúng ta cũng nên hành thiền. Nói về thiền, tại sao chúng ta phải tu

thiền? Chúng ta thường nghe nói đến thuật ngữ “định” hay “thiền”, tức là phương thức làm cho tâm mình an định. Khi tâm được an định, nó không vọng động và chúng ta đạt được nhất điểm tâm. Mục đích của thiền là làm tan chảy đi khối vọng tưởng chồng chất bấy lâu nay của chúng ta. Cái còn tồn đọng lại trong chúng ta chỉ là cái chân ngã và cuối cùng chúng ta thể nhập vào cảnh giới vô ngã. Nếu chúng ta không dừng lại ở đây, không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục tu tập cho đến khi chứng nhập vào Tuyệt đối. Như vậy thì phương pháp tu thiền có khác những phương pháp tu Phật khác hay không? Trong khi tụng kinh, niệm chú, niệm Phật, chúng ta ngồi yên và chỉ nhiếp tâm vào tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi. Vì vậy khi tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật, chúng ta kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý rong ruổi (thân ngồi yên, khẩu chỉ tụng niệm và ý chỉ chú tâm vào việc tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi). Cũng như thế, khi tu tập thiền định, chúng ta cũng kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý dong ruổi. Thật là khó khăn trong việc điều phục tâm ý; tuy nhiên, nếu chúng ta kềm giữ được thân khẩu là chúng ta cũng có nhiều công đức lắm rồi vậy. Nếu muốn đạt tới mức độ công đức cao hơn, chúng ta phải cố gắng điều phục cho bằng được tâm ý của mình. Mục đích chính của hành giả tu thiền là tầm cầu chân lý, tầm cầu giác ngộ. Trên cuộc hành trình này, nếu chúng ta bước đi một bước tức là chúng ta tiến gần đến giác ngộ một bước. Đức Phật là bậc Giác Ngộ, vì vậy học Phật là học phương pháp giác ngộ. Như vậy trên đường giác ngộ, càng tiến tới là càng đến gần với giác ngộ.

Thiền quán là tu tập để đạt được cái thấy vượt ra ngoài tầm mức thông thường, thấy một cách rõ ràng, chứ không chỉ thấy phớt qua nơi bề mặt, hay thấy cái đáng bề ngoài, mà là thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, tức là thấy dưới ba đặc tướng hay ‘tam pháp ấn’ trong nhà Phật, đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là ba dấu hiệu đặc thù của tất cả các pháp hữu vi, tất cả nhng hiện tượng sinh tồn. Chính thiền minh sát này dựa trên nền tảng của thiền vắng lặng, giúp cho hành giả có khả năng gột rửa tất cả mọi ô nhiễm trong tâm đến mức tận cùng, buông bỏ mọi ảo kiến về cái ‘ngã’, nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy, cả hai pháp thiền vắng lặng và minh sát đều hỗ trợ cho nhau giúp hành giả chứng ngộ được Niết Bàn. Mục tiêu tối hậu của thiền là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm của

chúng ta. Trước khi đạt được mục tiêu này, hành giả sẽ có được những lợi ích thiết thực như sẽ có một cái tâm bình an, tĩnh lặng và có đủ năng lực để chấp nhận những gì xảy đến cho mình. Thiền giúp chúng ta nhìn sự vật đúng như thực tướng của chúng chứ không phải thấy chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt chúng ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng trên thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền quán, chúng ta sẽ tự mình thấy được sự sinh diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời chúng ta cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân tâm mình. Chúng ta sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến với mình với một phong cách an nhiên, chứ không bị xao động hay cảm xúc và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn. Đúng, mục tiêu cao nhất trong thiền tập Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí hoàn toàn lành mạnh hay trạng thái Niết Bàn, bằng cách điều phục tâm và gột rửa tận cùng những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu cùng tột ấy, thiền tập còn có nhiều lợi ích mà hành giả có thể hưởng được. Thiền gợi hứng cho ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn của chính mình, sự phong phú và phẩm cách tự nhiên của mình. Hành thiền còn có thể khơi dậy khả năng tiềm tàng trong tâm, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết thâm sâu, cân bằng trạng thái tâm và sự tĩnh lặng. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và những tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần hòa hợp và thanh sạch. Như vậy, nếu chúng ta chờ đến lúc ngồi xuống mới thực tập thiền trong một vài giờ thì những giờ khác trong ngày của chúng ta sẽ ra sao? Nếu nói tọa thiền là tu tập thiền định là chúng ta thật sự phá hủy cái khái niệm thật của thiền. Nếu chúng ta biết cách tu tập thiền định thì chúng ta phải biết lợi dụng tất cả thời giờ có được trong ngày của mình. Để làm được chuyện này, chúng ta nên thực tập thiền ngay trong những công việc hằng ngày của mình.

***Thiền Không Phải Là Một Triết Học Lý Thuyết Không Thực Tiễn:*** Thiền không phải là một triết học lý thuyết để bàn cãi và tranh luận suông, mà là một đường lối hành động, một triết lý phải ứng dụng và thực hành từng giây phút trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Để đạt được kinh nghiệm giác ngộ, mục đích tối thượng của nhà Thiền, cần phải ngồi thiền, nhưng tọa thiền không thôi chưa đủ. Thiền quán

được dùng để phát triển trí tuệ, nhưng chúng ta phải khả dĩ đưa ra một biểu hiện cụ thể về cái trí tuệ này, và để làm được việc này, chúng ta phải trau dồi chánh nghiệp. Nhiều người nghĩ rằng hành giả tu thiền quay lưng lại với thế giới để tự chìm mình trong thiền định trừu tượng. Đây là một quan niệm sai lầm. Tu tập thiền quán là biến công phu tọa thiền trở thành một phần của cuộc sống hằng ngày, nhưng đồng thời cũng là làm việc, là hành động với lòng từ bi và kính trọng người khác, là đóng góp vào thế giới mà chúng ta đang sống hầu biến đổi thế giới này thành một thế giới tốt đẹp hơn. Thiền đạo không xa lìa cuộc đời để rút vào một môi trường biệt lập, mà là hòa nhập vào cuộc đời hầu biến đổi nó từ bên trong bằng hành động. Muốn làm những sinh hoạt thường nhật trong tinh thần nhà thiền, chúng ta thực hành cách quán tưởng trên mọi vật. Không chỉ thiền quán lúc đang ngồi mà thôi, mà còn phải áp dụng thiền quán trong đời sống hằng ngày. Khi đang rửa chén, chúng ta cũng phải thiền quán. Khi làm vườn, chúng ta cũng quán tưởng. Khi làm công việc tại sở, chúng ta cũng phải quán tưởng. Nói cách khác, chúng ta phải thiền quán bất cứ lúc nào trong cuộc sống hằng ngày của mình. Đối với người biết tu thì cuộc sống là Thiền, nhưng có nhiều người cho rằng cuộc sống là đau khổ. Kỳ thật, nếu chúng ta tạo nên cuộc sống của chúng ta là Thiền, thì cuộc sống chúng ta trở thành Thiền. Ngược lại, nếu chúng ta tạo ra cuộc sống khổ đau thì cuộc sống phải trở thành khổ đau. Chúng ta phải giữ tâm mình ở ngay sát na này trong Thiền, vì tâm hiện tiền này nối tiếp và trở thành sự sống Thiền của chính mình, như một điểm liên tục để nối kết thành đường thẳng.

Thật vậy, thiền không phải bằng các trau dồi lý luận mà bằng tu tập tâm thức. Phù hợp với thái độ của thiền đối với cái thấy trí thức, mục tiêu của giáo lý Thiền không giống như mục tiêu của Tây phương, một sự không ngớt gia tăng cái tinh vi của tư tưởng luận lý, phương pháp cốt yếu của thiền ở chỗ đặt người ta vào chỗ tiến thối lưỡng nan, mà người ta phải cố thoát ra không phải bằng lý luận, mà bằng tâm thức ở trình độ cao hơn. Theo một vị thầy không phải là một vị thầy hiểu theo nghĩa Tây phương. Ông là một vị thầy vì ông làm chủ được tâm mình, do đó ông có thể truyền đạt cho người đệ tử điều duy nhất có thể truyền đạt được: cuộc sống của mình 'với tất cả những gì vị thầy có thể làm được, ông không thể làm cho người đệ tử nắm được sự vật, trừ phi người đệ tử đã chuẩn bị đầy đủ để nắm bắt. Nắm giữ được thực

tại cứu cánh là việc mình phải tự làm lấy. Thật là vô dụng khi chỉ lý luận suông rằng danh và tướng thì khác nhau, nhưng bản thể thì giống, hoặc danh và tướng được tạo thành bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta phải thực chứng qua thiền quán, chứ không phải bằng suy nghĩ, để không có sự chấp trước vào danh tướng, thì chừng đó chúng ta sẽ tự nhiên thấy rằng tất cả bản thể đều là một bằng chính kinh nghiệm của mình. Chừng đó chúng ta sẽ thấy tất cả mọi vật trong vũ trụ, từ mặt trời, mặt trăng, các vì sao, núi, sông, con người, vân vân, đều có cùng bản thể giống nhau.

### *The Purposes of Meditation Practices of Lay People*

**What Is Zen?:** Dhyana is considered meditating. Meditation in the visible or known is called Dhyana. Dhyana is Meditation (Zen), probably a transliteration. Meditation is an element of Concentration; however, the two words (dhyana and samadhi) are loosely used. Ch'an-na is a Chinese version from the Sanskrit word "Dhyana," which refers to collectedness of mind or meditative absorption in which all dualistic distinctions disappear. The fifth paramita (to practice dhyana to obtain real wisdom or prajna). In dhyana all dualistic distinctions like subject, object, true, false are eliminated. Ch'an is a Chinese most equivalent word to the Sanskrit word "Dhyana," which means meditation. To enter into meditation. A school that developed in East Asia, which emphasized meditation aimed at a non-conceptual, direct understanding of reality. Its name is believed to derive from the Sanskrit term "Dhyana." Dhyana is a general term for meditation or a state of quietude or equanimity gained through relaxation. To meditate, to calm down, and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. It traces itself back to the Indian monk named Bodhidharma, who according to tradition travelled to China in the early sixth century. He is considered to be the twenty-eighth Indian and the first Chinese patriarch of the Zen tradition. The school's primary emphasis on meditation, and some schools make use of enigmatic riddles called "kung-an," which are designed to defeat conceptual thinking and aid in direct realization of truth. When looking into the origins of Zen, we find that the real



founder of Zen is none other than the Buddha himself. Through the practice of inward meditation the Buddha attained Supreme Enlightenment and thereby became the Awakened One, the Lord of Wisdom and Compassion. In Buddhism, there are many methods of cultivation, and meditation is one of the major and most important methods in Buddhism. According to the Buddhist History, our Honorable Gautama Buddha reached the Ultimate Spiritual Perfection after many days of meditation under the Bodhi Tree. The Buddha taught more than 25 centuries ago that by practicing Zen we seek to turn within and discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or west or north or south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. To this day, we, Buddhist followers still worship Him in a position of deep meditation. Zen is traced to a teaching the Buddha gave by silently holding a golden lotus. The general audience was perplexed, but the disciple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the essence of the Dharma is beyond words. In Zen, that essence is transmitted from teacher to disciple in sudden moments, breakthroughs of understanding.

The meaning Mahakasyapa understood was passed down in a lineage of 28 Indian Patriarchs to Bodhidharma. Bodhidharma, an Indian meditation master, strongly adhered to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text. He went to China around 470 A.D., and began the Zen tradition there. It spread to Korea and Vietnam, and in the 12<sup>th</sup> century became popular in Japan. Zen is a Japanese word, in Chinese is Ch'an, in Vietnamese is Thiền, in Sanskrit is "Dhyana" which means meditative concentration. There are a number of different Zen lineages in China, Japan and Vietnam, each of it has its own practices and histories, but all see themselves as belonging to a tradition that began with Sakyamuni Buddha. Zen histories claim that the lineage began when the Buddha passed on the essence of his awakened mind to his disciple Kasyapa, who in turn transmitted to his successor. The process continued through a series of twenty-eight Indian patriarchs to Bodhidharma, who transmitted it to China. All the early Indian missionaries and Chinese monks were meditation masters. Meditation was one of many practices the Buddha gave instruction in, ethics,

generosity, patience, and wisdom were others, and the Ch'an tradition arose from some practitioners' wish to make meditation their focal point. An underlying principle in Zen is that all beings have Buddha nature, the seed of intrinsic Buddhahood. Some Zen masters express this by saying all beings are already Buddhas, but their minds are clouded over by disturbing attitudes and obscurations. Their job, then, is to perceive this Buddha nature and let it shine forth without hindrance. Because the fundamental requirement for Buddhahood, Buddha nature, is already within everyone, Zen stresses attaining enlightenment in this very lifetime. Zen masters do not teach about rebirth and karma in depth, although they accept them. According to Zen, there is no need to avoid the world by seeking nirvana elsewhere. This is because first, all beings have Buddha-nature already, and second, when they realize emptiness, they will see that cyclic existence and nirvana are not different.

Zen is accurately aware of the limitations of language, and gears its practice to transcend it. When we practice meditation we seek to turn to within and to discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or to the west, or to the north, or to the south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. Experience is stressed, not mere intellectual learning. Thus, associating with an experienced teacher is important. The Zen teacher's duty is to bring the students back to the reality existing in the present moment whenever their fanciful minds get involved in conceptual wanderings. In this sense, Ch'an is a religion, the teachings, and practices of which are directed toward self-realization and lead finally to complete awakening or enlightenment as experienced by Sakyamuni Buddha after intensive meditative self-discipline under the Bodhi-tree. More than any other school, Ch'an stresses the prime importance of the enlightenment experience and the uselessness of ritual religious practices and intellectual analysis of doctrine for the attainment of liberation. Ch'an teaches the practice of sitting in meditative absorption as the shortest, but also steepest, way to awakening. The essential nature of Ch'an can be summarized in four short statements: Special transmission outside the orthodox teaching; nondependence on sacred writings; direct pointing to the human heart; leading to realization of

one's own nature and becoming a Buddha. Esoterically regarded, Ch'an is not a religion, but rather an indefinable, incommunicable root, free from all names, descriptions, and concepts, that can only be experienced by each individual for him or herself. From expressed forms of this, all religions have sprung. In this sense, Ch'an is not bound to any religion, including Buddhism. It is the primordial perfection of everything existing, designated by the most various names, experienced by all great sages, and founders of religions of all cultures and times. Buddhism has referred to it as the "identity of Samsara and Nirvana." From this point of view, Ch'an is not a method that brings people living in ignorance to the goal of liberation; rather it is the immediate expression and actualization of the perfection present in every person at every moment.

Exoterically regarded, Zen, or Ch'an as it is called when referring to its history in China, is a school of Mahayana Buddhism, which developed in China in the 6<sup>th</sup> and 7<sup>th</sup> centuries from the meeting of Dhyana Buddhism, which was brought to China by Bodhidharma, and Taoism. However, according to Buddhist traditions, there are five different kinds of Zen: Outer Path Zen, Common People's Zen, Hinayana Zen, Mahayana Zen, and Utmost Vehicle Zen. Outer Path Zen: Outer Path Zen includes many different types of meditation. For example, Christian meditation, Divine Light, Transcendental Meditation, and so on. Common People's Zen: Common People's Zen is concentration meditation, Dharma Play meditation, sports, the tea ceremony, ritual ceremonies, etc. Hinayana Zen: Hinayana Zen is insight into impermanence, impurity, and non-self. Mahayana Zen: Mahayana Zen a) insight into the existence and nonexistence of the nature of the dharmas; b) insight into the fact that there are no external, tangible characteristics, and that all is empty; c) insight into existence, emptiness, and the Middle Way; d) insight into the true aspect of all phenomena; e) insight into the mutual interpenetration of all phenomena; f) insight that sees that phenomena themselves are the Absolute. These six are equal to the following statement from the Avatamsaka Sutra: "If you wish thoroughly understand all the Buddhas of the past, present, and future, then you should view the nature of the whole universe as being created by the mind alone." Utmost Vehicle

Zen: Utmost Vehicle Zen, which is divided into three types: Theoretical Zen, Tathagata Zen, and Patriarchal Zen.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “From meditation arises wisdom. Lack of meditation wisdom is gone. One who knows this twofold road of gain and loss, will conduct himself to increase his wisdom (Dharmapada 282). He who controls his hands and legs; he who controls his speech; and in the highest, he who delights in meditation; he who is alone, serene and contented with himself. He is truly called a Bhikkhu (Dharmapada 362). Meditate monk! Meditate! Be not heedless. Do not let your mind whirl on sensual pleasures. Don’t wait until you swallow a red-hot iron ball, then cry, “This is sorrow!” (Dharmapada 371). He who is meditative, stainless and secluded; he who has done his duty and is free from afflictions; he who has attained the highest goal, I call him a Brahmana (Dharmapada 386).”

***What Does Meditation Teach Us?:*** The Buddhist meditation is not a state of auto-hypnosis, coma or unconsciousness. The meditation taught in Buddhism is neither for gaining union with any supreme being, nor for brining about mystical experiences, nor for any self-hypnosis. 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 obtained here and now. It is not separated from the daily activities. It is part and parcel of our life. It is for gaining tranquility of mind (Samadhi) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind, that supreme security from bondage attainable through the total extirpation of all mental defilements. Meditation is a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes unified and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. Through meditation we can overcome most of our psychological or psychosomatic problems and anxiety disorders, emotions and impulses, and gain the state of mental calm and peace. Zen teaches us to cut off all discriminating thoughts and to understand that the truth of the universe is ultimately our own true self. All of us should meditate very deeply on this. What is this thing that we call the ‘self’? Immediately after we understand what it is, we will have returned to an intuitive oneness with nature and will see that

nature is us and we are nature, that nature is just the Buddha, who is preaching to us at every moment. We all hope that all of us will be able to hear what nature is saying to us. The sutras are only the Buddha's words; they are not Buddha's mind. No matter how many sutras we have mastered, we still have not attained true understanding.

From 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 results of our own thoughts and their resultant actions. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which brings permanent happiness. Of all forces, the force of the mind is the most potent. It is a power by itself. To understand the real nature of life, we have to explore the innermost recesses of our mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddha says: "Though one may conquer in battle a million men, yet he indeed is the noblest victor who conquers himself." This is nothing other than self-mastery. It means mastering our minds, or emotions, likes and dislikes, and so forth. Milton echoes the words of the Buddha when he says: "The command of one's self is the greatest empire a man can aspire unto, and consequently, to be subject to our own passions is the most grievous slavery."

***Meditation and Contemplation in Buddhism:*** Zen is the Japanese pronunciation of the Chinese word "Ch'an" which in turn is the Chinese pronunciation of the Sanskrit technical term Dhyana, meaning meditation. The distinctive characteristic of the Buddha's practice at the time of his enlightenment was his inner search. For this reason, many people believe that they meditate to become a Buddha. Yes, they're right. The final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening

a knife. We sharpen a knife for a purpose, let's say, in order to cut something easily. Similarly, by means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that's able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and afflictions. Before the moment of 'Enlightenment', the Buddha practiced the inward way for forty-nine days until suddenly He experienced enlightenment and became the Buddha. By turning inward upon Himself, he discovered His true nature, or Buddha-nature. This is the ultimate aim of Zen. Zen in Buddhism differs from meditation in other religions. Most other religions place a supreme God above man and then ask that man should pray to God and worship Him, implying that reality is to be sought externally. While Zen in Buddhism holds that reality is to be gotten hold of, not externally, but inwardly. Zen practice means trying to have a mind unmoved while living in this continuously moving world. Zen practice means trying to be like the water, not like waves or bubbles. The water is unmoved, uncreated and unconditioned while the waves rise and fall, and the bubbles form and pop endlessly. Zen practitioners should always remember that our mind is like an endless stream of thoughts, Zen practice means to try to watch the mind continuously, and be like water, which equally flows all things thrown into that stream. According to Buddhism, every living being has within himself the Buddha-nature, and to become a Buddha is simply to turn inward to discover this Buddha-nature. This Buddha-nature is always present within, and eternally shining. It is like the sun and the moon. The sun and the moon continually shine and give forth light, but when the clouds cover them, we cannot see the sunlight or the moonlight. The goal of any Zen practitioner is to eliminate the clouds, for when the clouds fly away, we can see the light again. In the same way, human beings always have within ourselves the Buddha-nature, but when our desires, attachments and afflictions cover it up, it does not appear. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it's impossible to see anything clearly. Similarly, if we don't meditate correctly, we can't never obtain the wisdom that can penetrate the

darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. It is obvious that the essentials of Buddhism or Zen focus on the practice with wisdom, not on ignorance. If our purpose to practice Zen is to gain supernatural powers, i.e., to release our soul from our body, and so forth, we are not practicing Zen Buddhism. To cultivate Zen in Buddhism, we have to realize our true nature and live in it. Therefore, sincere Buddhists should always remember that meditation is only a means, one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

***Purposes of Meditation Practices:*** Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, for lay people, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It can inspire us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. Meditation can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It is a creative process which aims at converting the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, it goes without saying that all should cultivate meditation irrespective of sex, color, creed or any other division. Modern society is in danger of being swamped by distractions and temptation which can only be controlled if we undertake the difficult task of steadily training our minds. All of us should wake up to the fact that we need to work with our life, we need to practice Zen. We have to see through the mirage that there is an “I” that is separating from our “Original Nature”. Our cultivation is to close the gap. Only in that instant when we and the object become one can we see what our life is.

Perhaps everyone of us finds life difficult, perplexing, and oppressive. Even when everything goes well for some time, we still worry that it probably will not keep on that way. This is the very reason for all of us to practice Zen. Speaking of Zen, why do we have to practice Zen? We often hear about ‘Samadhi’, that is a ‘Ch’an’ method

of meditation to pacify the mind. When the mind is pacified, it is unperturbed, and we attain the one-pointedness of mind. The purpose of Zen is to dissolve our accumulated 'thought-mass'. What is finally left in us is just the real self and eventually we enter into the world of the selfless. And if we do not stop there, if we do not think about this realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute. Then, is Zen method different from any other methods in Buddhism? While reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we are sitting still and fixing our mind in reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation. Thus, when practicing reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we may have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. In the same manner, when practicing meditation, may also have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. It is really difficult to control the mind; however, if we can halt our body and speech still, we earn some merits. If we want to get the highest level of all merits, we have to control our mind. The main purpose of a Zen practitioner is the search for truth, the search for awakening. On our journey, if we move one step, we are one step closer to the truth, one step closer to awakening. The Buddha is the Awakened, so learning the Buddha's teachings is learning about his methods of awakening. Thus, on the way to enlightenment, the more we move forward, the closer we come to awakening.

Meditation and contemplation means practice to obtain the seeing which goes beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearance, but seeing things as they really are. This means seeing everything in terms of the three characteristics, the signs of all phenomenal existence: impermanence, suffering, and egolessness. It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove ego-illusion, to see reality, and to experience Nirvana. The ultimate purpose of meditation is to eradicate mental impurities from our mind altogether. Before that stage, there are benefits of tranquillity, peace of mind and the ability to accept things as they come. Meditation helps us to see things as they



truly are, not as they appear to be. Things appear to be permanent, desirable and substantial, but actually they are not. When we practice meditation, we will see for ourselves the arising and disappearing of mental and physical phenomena. And we will have a clearer comprehension of what is going on in our mind and body. We will be able to accept things as they come to us with less agitation and deal with situations in a more positive way. Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It can inspire us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. Meditation can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It is a creative process which aims at converting the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. Therefore, 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? Saying that sitting meditation is Zen, we really destroy the true concept of Zen. 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 Zen while accomplishing our daily tasks.

***Zen Is Not So Much An Unpractical Theoretical Philosophy:*** Zen is not so much a theoretical philosophy to be discussed and debated at leisure as it is a way of action, a philosophy to be practiced and realized every moment of our daily life. To attain the experience of enlightenment, the ultimate goal of Zen, sitting meditation is necessary, but only sitting meditation is not enough. Meditation serves to develop wisdom, but we must be able to give concrete expression to this wisdom, and to do so, we have to cultivate right action. Many people think that a Zen practitioner turns his back upon the world to submerge himself in abstract meditation. This is a misconception. To practice meditation is to make the practice of sitting meditation an integral part of our daily life, but it is at the same time to work, to act with loving-kindness and respect for others, to contribute our part to the world in which we live in order to change this world into a better world. The Zen way is not to withdraw from life into an isolate environment,

but to get into life and change it from the inside action. To perform our daily activities in the spirit of meditation, we should perform everything as a form of meditation. We should not meditate only when we sit in quiet, but should apply the method of meditation to our daily life. When we wash dishes, we must meditate. When we work in the garden, meditate. When we drive, meditate. When we work in an office, meditate. In other words, we must meditate at every moment, in every activity of our daily life. To those who have a life of cultivation, life is Zen, but some people say that life is suffering. As a matter of fact, if we make a life of Zen, then our life becomes Zen. In the contrary, if we make a life of suffering, then our life must become suffering. We should keep our mind in Zen just now, at this very moment, for this 'just-now mind in Zen' continues and becomes our life, as one point continues and becomes a straight line.

Indeed, meditation is not done by polishing the logical thinking, but by cultivating the mind. In accordance with Zen's attitude towards intellectual insight, its aim of teaching is not as in the West an ever-increasing subtlety of logical thinking, but its method "consists in putting one in a dilemma, out of which one must contrive to escape not through logic indeed but through a mind of higher order. Accordingly the teacher is not a teacher in Western sense. He is a master, inasmuch as he has mastered his own mind, and hence is capable of conveying to the student the only thing that can be conveyed: his existence. With all that the master can do, he is helpless to make the disciple take hold of the thing, unless the latter is fully prepared for it. The taking hold of the ultimate reality is to be done by oneself. It is no use if we only reason that names and their forms are different, but their substance is the same, or names and forms are made by our thinking. We have to realize through meditation and contemplation, not by thinking, so that we will not have attachment to name and form, then we will automatically see that all substance is one with our real experience. Then we will see all things in the universe, the sun, the moon, the stars, mountains, rivers, people, and so forth, have the same substance.

## *Chương Chín* *Chapter Nine*

### *Hành Giả Tu Thiền Trong Đạo Phật Là Ai?*

Theo Thiền tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau. Thiền tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Hành thiền là quay trở lại trong mình hầu tìm ra chân tính của chính mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiền tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Thiền là một trong những phương cách điều hòa thân và tâm tốt nhất. Điều thân tức là làm cho thân không loạn động. Điều tâm là làm cho tâm không khởi lên vọng tưởng, mà thường thường thanh tịnh. Hễ tâm thanh tịnh thì tận hư không và khắp cả pháp giới, mọi thứ đều nằm trong tự tánh. Tự tánh bao hàm mọi thứ, dung nạp mọi thứ, và chính nó là Phật tánh xưa nay của mình.

*Người tu thiền là ai?:* Người tu thiền có thể là bất cứ ai, xuất gia hay tại gia, Phật giáo hay không Phật giáo. Miễn là con người ấy cố gắng tu tập nhằm đạt được giác ngộ từng phần hay giác ngộ hoàn toàn. Người tu thiền phải nên biết thân này là hư giả, vọng tưởng là hư giả không thật. Một khi nhận chân ra được cái ngã hư giả là biết được lý vô ngã mà Đức Phật đã dạy trong kinh điển. Đức Phật giác ngộ từ tu tập thiền định; chư tổ cũng theo bước chân Phật mà đạt thánh giác ngộ. Như vậy, chúng ta có con đường nào khác để đi nếu chúng ta muốn thành đạt giác ngộ hay sao? Phật tử thuần thành, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ rằng tinh thần chân chính của thiền định là dùng trí tuệ để thấy được lẽ thật là thân và tâm không thật. Khi mà chúng ta thấy được cái lẽ thật ấy rồi thì chúng ta mới có thể buông bỏ lòng tham chấp và sân hận để tâm chúng ta được thanh tịnh và tỉnh thức, từ đó chúng ta mới thấy được cái chân thật của chính mình, đó là giải thoát

bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ là người cung cấp cho chúng ta những chỉ dẫn mà thôi, còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta áp dụng hay không áp dụng những kỹ thuật này trong cuộc sống hằng ngày của chính mình. Như vậy người tu thiền là người đang tu tập thiền quán trong từng phút giây của cuộc đời mình. Có lẽ người ấy đã đạt được từng phần hay toàn phần giác ngộ. Khi tu tập Thiền, hành giả nhận biết rằng thân này không thật, rằng cái gọi là tâm đó vô thường, rằng ao ước vọng tưởng không thật, rằng chư pháp không có cái gọi là ‘ngã’. Chư tổ trong Phật giáo thường nói, “Kinh điển là miệng Phật, còn Thiền là tâm Phật. Miệng Phật và tâm Phật không phải là hai thứ khác nhau.” Những gì đức Phật nói ra là từ tâm của Ngài; vì vậy mà Thiền và kinh điển không phải là hai thứ khác nhau. Nhiều người vẫn còn hiểu lầm rằng Thiền là một tông phái ngoại giáo chứ không phải Phật giáo vì tông phái này không truyền bằng những lời dạy trong kinh điển, mà là tâm truyền tâm. Tông phái này không dựa vào kinh điển. Tuy nhiên, sau khi hiểu thấu đáo, chúng ta sẽ thấy rằng Thiền và kinh điển không có gì khác cả. Đức Phật đã đạt đến giác ngộ để thành Phật từ tu tập thiền quán; các vị thầy sau này cũng theo chân Ngài mà đạt được giác ngộ. Như vậy chúng ta tu thiền là tu tập con đường giác ngộ của đức Phật, chứ không là con đường nào khác. Tinh thần chân chính của Thiền Phật giáo là dùng trí tuệ để thấy được chân lý; để thấy thân này và tâm này không thật. Khi chúng ta thấy được chân lý ấy rồi thì chúng ta buông bỏ những tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta, để tâm chúng ta trở nên tĩnh lặng. Ngoài ra, khi tu tập thiền quán, chúng ta còn thấy được cái chân thật trong chính chúng ta, đó chính là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ có thể là cung cấp cho chúng ta những hướng dẫn về tu tập thiền quán. Còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta có áp dụng những kỹ thuật thiền định này vào cuộc sống hằng ngày của mình hay không mà thôi.

### ***Who Is A Zen Practitioner in Buddhism?***

According to Zen, there is no need to avoid the world by seeking nirvana elsewhere. This is because first, all beings have Buddha-nature already, and second, when they realize emptiness, they will see that cyclic existence and nirvana are not different. Zen is accurately aware

of the limitations of language, and gears its practice to transcend it. When we practice meditation we seek to turn to within and to discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or to the west, or to the north, or to the south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. Experience is stressed, not mere intellectual learning. Meditation is one of the best methods to tame our bodies and to regulate our minds. Taming the body keeps it from acting in random, impulsive ways. Regulating the mind means not allowing it to indulge in idle thoughts, so it is always pure and clear. Then wherever we go, to the ends of space or the limits of the Dharma Realm, we are still right within our self-nature. Our inherent nature contains absolutely everything. Nothing falls outside of it. It is just our fundamental Buddha-nature.

*Who is a Zen practitioner?:* Zen practitioners can be anybody, monks, nuns or lay people, Buddhists or non-Buddhists. So long as the practitioner is the one who tries to practice to attain partial or complete enlightenment. When learning Zen, the practitioner can realize that this body is not real, that wishful thinking is also not real. Once realizing this falsity is understanding the Buddha's teaching of no self. The Buddha became enlightened from practicing Zen; other masters also followed his step and attained their enlightenment as well. Then, do we have any other paths to follow if we want to become enlightenment? Devout Buddhists, especially lay people, should always remember that the true spirit of Zen Buddhism is to use wisdom to see the truth; the body and mind are not real. When we are able to see the truth, we can then forsake greed and anger; our mind then will be calm and mindful, and we shall see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. The Buddha can only provide us with guidelines of Zen. It is up to us to apply these techniques in our daily life. Therefore, a Zen practitioner is the one who is practicing Buddhist meditation in each moment of his life. Perhaps he has attained partial or complete enlightenment. When cultivating Zen, the practitioner can realize that this body is not real, that the so-called mind is impermanent, that wishful thinking is also not real, that all things are without a so-called 'self'. Buddhist Zen Patriarchs always say, "The Sutra is the Buddha's mouth, and Zen is the Buddha's heart. The Buddha's mouth and heart

are not two, not different.” The Buddha’s words come from his mind; thus how can Zen and sutra be two different things? Many people still misinterpret the special concepts of Zen, saying that Zen is an outside sect, not Buddhism because its instruction or teaching from outsiders, its special transmission outside of the teaching, its transmission is from mind to mind. This intuitive school which does not rely on texts or writings. However, after thorough understanding, we will see that Zen and sutra are not different at all. The Buddha became enlightened from practicing Zen; other masters also followed his step and attained their enlightenment as well. Then, we practice meditation means we only follow the Buddha’s path to enlightenment, not any other paths. The true spirit of Zen Buddhism is to use wisdom to see the truth; the body and mind are not real. When we are able to see the truth, we can then forsake robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying which are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation; then our mind then will be calm, and we shall see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. Besides, when practicing Zen, we also see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. The Buddha can only provide us with guidelines of Zen. It is completely up to us to apply these techniques in our daily life.

## *Chương Mười* *Chapter Ten*

### *Thiền Là Sự Phát Triển Của Tâm Thức*

Thiền sư An Cốc Bạch Vân dạy: "Tâm thức của bạn có thể được so sánh với một tấm gương phản chiếu những gì xuất hiện phía trước nó. Từ lúc bạn bắt đầu suy nghĩ, cảm biết, vận dụng ý chí, bóng tối phủ lên tâm thức của bạn và làm méo mó những hình ảnh phản chiếu. Đó là điều mà chúng ta gọi là mê hoặc, căn bệnh căn bản của con người. Hậu quả nghiêm trọng nhất của căn bệnh này là tạo nên cảm thức nhị nguyên dẫn đến định đề 'Ngã' và 'Phi Ngã'. Sự thật là mọi vật đều là Một, tất nhiên không tính theo số đếm. Lầm tưởng thấy mình đối đầu với cả thế giới muôn loài tách biệt là điều tạo nên những đối kháng, lòng tham cùng những đau khổ tất yếu. Mục đích của tọa thiền là quét đi những bóng tối và vết ô nhiễm ra khỏi tâm thức để giúp chúng ta trải nghiệm một cách sâu đậm tính liên đới với toàn bộ cuộc sống. Lúc đó, một cách tự nhiên và ngẫu phát, tình yêu và lòng từ bi sẽ lan tỏa nơi nơi." 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). Thiền là chữ tắt của "Thiền Na" có nghĩa là tư duy tĩnh lự. Đây là một trong những nghệ thuật dập 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 Thiên 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 chăng 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, nhất là những người tại gia, 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.

Theo Thiền Sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên trong quyển Tro Rơi Trên Thân Phật, chùa xa trong núi đóng hồi chuông sớm. Bạn nghe tiếng chuông rền trong làn không khí buổi ban mai, và mọi tư niệm của bạn tan biến trong tâm thức bạn. Chỉ còn lại âm thanh của tiếng chuông, tràn ngập khắp vũ trụ. Mùa xuân đến. Bạn thấy hoa nở, bướm lượn; bạn nghe chim hót và bạn thở trong tiết trời ấm áp. Và tâm thức của bạn chỉ còn là mùa xuân. Không còn gì khác nữa. Nếu bạn thăm viếng thác Niagara và đi thuyền đến chân thác. Chỉ còn tiếng thác đổ trước mặt bạn, chung quanh bạn và bên trong bạn, và bất thành lình bạn kêu lên: YAAAAAA! Trong tất cả những kinh nghiệm này, bên ngoài và bên trong (tâm và cảnh) trở thành một. Ấy là tâm thức của Thiền. Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải dạy: "Nếu tâm của mấy ông đang dong ruổi buông lung ở đâu đó, mấy ông đừng chạy theo nó, tự nó sẽ dừng bước buông lung. Nếu tâm của mấy ông muốn nấn ná lại một nơi nào đó, mấy ông đừng theo nó và cũng đừng nấn ná lại với nó, thì việc đi tìm nơi trụ lại của tâm thức của mấy ông sẽ tự nó chấm dứt. Như vậy, mấy ông sẽ có được một tâm thức vô trụ, một tâm thức sẽ ở mãi trong trạng thái vô trụ. Nếu ngay nơi mấy ông, mấy ông ý thức hoàn toàn về một tâm thức vô trụ, mấy ông sẽ phát hiện rằng có sự việc định trú, với ý niệm rằng không có cái gì để làm chỗ trụ và cũng không có cái gì để làm nơi không trụ. Ý thức đầy đủ này ở ngay cái

tâm vô trụ được biết như là một sự nhận thức rõ ràng về cái tâm của mình, hay nói cách khác, nhận thức rõ ràng về chân tánh của chính mấy ông."

### *Meditation Is A Mental Development*

Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) taught: "Your mind can be compared to a mirror, which reflects everything that appears before it. From the time you begin to think, to feel, and to exert your will, shadows are cast upon your mind which distort its reflections. This condition we call delusion, which is the fundamental sickness of human beings. The most serious effect of this sickness is that it creates a sense of duality, in consequence of which you postulate 'I' and 'not-I.' The truth is that everything is One, and this of course is not a numerical one. Falsely seeing oneself confronted by a world of separate existence, this is what creates antagonism, greed, and, inevitably, suffering. The purpose of zazen is to wipe away from the mind these shadows or defilements so that we can intimately experience our solidarity with all life. Love and compassion then naturally and spontaneously flow forth." (according to 'The Three Pillars of Zen'). 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.

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, especially lay people, 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: Concentration of the mind (samatha or samadhi) that is one-pointedness or unification of the mind, and insight (vipassana, 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.

According to Zen Master Seung Sahn Sunin in "Dropping Ashes on the Buddha," deep in the mountains, the great temple bell is struck. You hear it reverberating in the morning air, and all thoughts disappear from your mind. There is only the sound of the bell, filling the whole universe. Springtime comes. You see the flowers blossoming, the butterflies flitting about; you hear the birds singing, you breathe in the warm weather. And your mind is only springtime. It is nothing at all. You visit Niagara and take a boat to the bottom of the Falls. The downpouring of the water is in front of you and around you and inside you, and suddenly you are shouting: YAAAAAA! In all these experiences, outside and inside have become one. This is Zen mind. Zen Master Huai-hai taught: "Should your mind wander away, do not follow it, whereupon your wandering mind will stop wandering of its own accord. Should your mind desire to linger somewhere, do not follow it and do not dwell there, whereupon your mind's questing for a dwelling place will cease of its own accord. Thereby, you will come to possess a nondwelling mind, a mind which remains in the state of nondwelling. If you are fully aware in yourself of a nondwelling mind, you will discover that there is just the fact of dwelling, with nothing to dwell upon or not to dwell upon. This full awareness in yourself of a mind dwelling upon nothing is known as having a clear perception of your own mind, or, in other words, as having a clear perception of your own nature."

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

**Thiền Được Dùng Để**  
**Phát Triển Toàn Thể Con Người**

Danh từ “hành thiền” không thể nào tương đương được với từ “bhavana” nguyên nghĩa là mở mang và trau dồi, mà là mở mang và trau dồi tâm. Đó là nỗ lực nhằm xây dựng một cái tâm vắng lặng và an trụ để có thể thấy được rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu vi và cuối cùng chứng nghiệm được niết bàn. Pháp hành thiền không chỉ dành riêng cho người Ấn Độ hay người Trung Hoa, hay chỉ cho thời Đức Phật còn tại thế, mà là cho tất cả mọi người, bất kể họ từ đâu đến, bất kể họ theo tôn giáo nào hay thuộc chủng tộc nào. Thiền tập không phải là pháp môn mới có hôm qua hay hôm nay. Từ vô thủy, người ta đã hành thiền bằng nhiều phương cách khác nhau. Sau khi chứng ngộ, một lần Đức Phật đã khẳng định: “Chưa hề bao giờ và sẽ không bao giờ có sự phát triển tâm linh hay thanh lọc bợn nhơ nơi tinh thần nào mà không nhờ hành thiền. Hành thiền là phương cách mà Ta đã chứng ngộ và đạt được Chánh đẳng Chánh giác.” Tất cả các tôn giáo đều có dạy về một loại thiền, nhằm rèn luyện tâm trí để phát triển nội tâm. Có thể là im lặng nguyện cầu, tụng niệm kinh thánh cá nhân hay tập thể, hay tập trung vào một đề mục, một nhân vật hay một ý niệm thiêng liêng nào đó. Và người ta tin rằng những cách thực tập tâm linh ấy, đôi khi có thể đưa đến kết quả là nhìn thấy thánh linh hay các đấng thiêng liêng, để có thể nói chuyện với các ngài, hay nghe được tiếng nói của các ngài, hay một vài chuyện huyền bí có thể xảy ra. Chúng ta không thể cả quyết một cách chắc chắn những điều đó là những hiện tượng thực có hay chỉ là ảo tưởng, là trí tưởng tượng, là ảo giác, hay chỉ là một cái gì chỉ hiển hiện trong tâm hay trong tiềm thức. Nhưng Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng, theo giáo thuyết nhà Phật, tâm là một năng lực có thể gây nên tất cả những hiện tượng trên. Các kinh điển Phật giáo có ghi rằng do chứng đạt thiền định qua sự phát triển các giác quan, con người có thể đắc thần thông. **Nhưng một điều cực kỳ quan trọng mà hành giả, nhất là người tại gia, phải nhớ là Thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái tự thôi miên hay**

**hôn mê. Nó là trạng thái tâm thanh tịnh, trong đó các dục vọng và khát vọng đều được khắc phục, từ đó tâm trở nên an trụ và tỉnh thức.** Hành thiền chắc chắn không phải là sự lưu đày tự nguyện để tách rời khỏi cuộc sống, cũng không phải là thực tập cái gì đó cho kiếp sau. Hành thiền phải được áp dụng vào công việc của cuộc sống hằng ngày, và kết quả phải đạt được bây giờ và ở đây. Thiền không phải tách rời với công việc hằng ngày, mà nó là một phần của đời sống. Chúng ta vẫn tham gia các hoạt động thường nhật, nhưng giữ cho mình thoát được cảnh hối hả rộn rịp của thành phố và những phiền toái bức bối của thế gian, việc này nói dễ khó làm, nhưng nếu cố gắng thiền tập chúng ta có thể làm được. Bất cứ sự thiền tập nào cũng đều giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Và chính sự trầm tĩnh này sẽ giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và phiền não trong đời. **Theo Phật giáo, hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là sinh hoạt rời rạc. Pháp hành thiền là nhằm phát triển toàn thể con người chúng ta.** Chúng ta hãy cố gắng đạt được sự toàn hảo ấy ở đây và ngay trong kiếp này, chứ không phải đợi đến một thời hoàng kim nào đó trong tương lai. Chúng ta sẽ thành gì nếu chúng ta vẫn tham gia những sinh hoạt thường nhật mà không vướng mắc, không mắc kẹt, không rắc rối với những trở ngại của thế tục. Chúng ta có phải là những chân tử của Đức Như Lai hay không. Vâng, chúng ta đích thực là những chân tử của Đức Như Lai. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng pháp hành thiền được dạy trong Phật giáo không nhằm gặp gỡ tâm linh với một đấng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, mà chỉ nhằm thành tựu vắng lặng và trí tuệ, và chỉ với một mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm mình. Điều này chỉ thực hiện được khi chúng ta tận diệt mọi nhớ bợn tinh thần mà thôi. Trong quá khứ, nhiều người tin rằng pháp hành thiền chỉ riêng dành cho chư Tăng Ni mà thôi, sự việc đã thay đổi, ngày nay hầu như mọi người đều thích thú lưu tâm đến thiền tập. Nếu hiểu rằng thiền là một kỷ luật tinh thần, hay một phương pháp trau dồi tâm trí thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục. Pháp hành thiền là một hiện tượng đặc thù của kiếp con người, do đó phải được đề cập theo quan điểm của con người, với những cảm giác và kiến thức của con người. Bản chất những khó khăn của con người và phương cách giải quyết

những khó khăn ấy chủ yếu thuộc về tâm lý. Pháp thiền và huyền bí không tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt nhau. Trong khi huyền bí đưa chúng ta lìa khỏi thực tại, thì pháp thiền hành mang chúng ta trở về với thực tại, vì qua phép hành thiền chân chánh chúng ta có thể thấy được những ảo vọng và ảo tượng của chính mình không bị chúng lừa dối nữa. Điều này mang đến cho chúng ta một sự chuyển hóa toàn diện về con người của mình. Điều này là tháo gỡ những gì ta đã học ở thế tục. Chúng ta lại phải dứt bỏ nhiều điều mà trước kia chúng ta đã học và đã thích thú giữ chặt một khi chúng ta nhận ra rằng chúng chỉ là những trở ngại mà thôi.

### ***Meditation Is Used to Develop Man As A Whole***

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. It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and finally realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation is not only for Indian or Chinese people, or for the Buddha’s time, but for all mankind at all times, regardless of their origin, religion, or ethnic races. Meditation is not a practice of today or yesterday. From beginningless time, people have been practicing meditation in different ways. After experiencing enlightenment, the Buddha once confirmed: “There never was, and never will be, any mental development or mental purity without meditation. Meditation was the means by which I gained supreme enlightenment.” All religions teach some kind of meditation or mental training for man’s inner development. It may take the form of silent prayer, reading individually or collectively from some “holy scriptures” or concentrating on some sacred object, person or idea. And it is believed that these mental exercises, at times, result in seeing visions of saints or holy men, engaging in conversation with them, or hearing voices, or some mysterious occurrences. Whether they are illusions, imaginations, hallucinations, mere projections of the subconscious mind or real phenomena, one cannot say with certainty. But devout Buddhists should always remember that according to Buddhist doctrines, mind is an invisible force capable of producing all these phenomena. Buddhist books tell us that through meditative absorption (jhana or dhyana), through the development of mental faculties, man is capable of

gaining psychic powers. **But it is extremely important to bear in mind that the Buddhist meditation is not a state of auto-hypnosis, or coma. It is a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes unified and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness.** Meditation, certainly, 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 obtained here and now. It is not separated from the work-a-day life. It is apt and parcel of our life. We still participate in all daily activities, but remain free from the rush of city life, from nagging preoccupation with the world, this is easy to say but not easy to do; however, if we consistently practice meditation, we can do it. Any meditation we do is of immense help in enabling us to face all this with calm. And the calmness itself will in turn help us overcome all sufferings and afflictions. **According to Buddhism, meditation is a way of living. It is a total way of living and not a partial activity. It aims at developing man as a whole.** Let's strive for perfection here and in this very life, not in some golden age yet to come. What will we become when we are still participating in daily activities, but free from all worldly attachments, bonds, hindrances, and other problems. Are we a real son of the Buddha? Yes, we are. Devout Buddhists should always remember that meditation taught in Buddhism is neither for gaining union with any supreme being, nor for bringing about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind (samatha) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. This can only be obtained through the total extinction of all mental defilements. Many believe that meditation is only for monks and nuns in the past, things have changed and now there is a growing interest in meditation in almost everyone. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, all should cultivate meditation irrespective of gender, age, clergy or lay. Meditation is distinctively a human phenomenon, and therefore, should be dealt with from a human point of view, with human feelings and human understanding. Human problems and their solutions are basically psychological in nature. True meditation and mysticism do not co-exist. They are two different things. While mysticism takes us away from reality, meditation brings us to reality; for through real meditation we can see our own illusions and hallucinations face to face without pretence. This brings about a total transformation in our personality. It is more of an unlearning than a worldly learning. We have to give up many things that we have learned and hugged in great glee once we realize that they are hindrances and obsessions.



## *Chương Mười Hai* *Chapter Twelve*

### *Người Tại Gia Kiểm Soát Và Tĩnh Tâm Bằng Cách Tu Tập Thiền*

Hành giả tu Phật, nhất là người tại gia, nên kiểm soát thân tâm trong mọi lúc, chứ không chỉ trong những lúc ngồi thiền. Lúc nào thân tâm chúng ta cũng phải thanh tịnh và tỉnh thức. Thiền là chấm dứt vọng niệm; tuy nhiên, nếu bạn không có khả năng chấm dứt vọng niệm thì bạn nên cố gắng tập trung tâm của bạn vào một tư tưởng hay một đối tượng quán tưởng mà thôi. Điều này có nghĩa là bạn nên biết bạn đang nghĩ gì hay đang làm gì trong những giây phút hiện tại này. Trong thiền không có lòng ham muốn, dù chỉ là ham muốn cái “định”, vì một khi đã có ham muốn thì sẽ có sự phấn đấu hay sự thôi thúc để thành đạt, và đây chính là ý niệm về một cái tâm bị điều kiện hóa. Khi bạn có khả năng quan sát và biết rõ chính bạn, ấy là bạn đang thực tập thiền quán. Khi bạn biết con đường bạn đi, bạn ăn cái gì và ăn như thế nào, bạn nói cái gì và nói như thế nào... ấy là bạn đang thực tập thiền quán vậy. Khi tâm bạn chứa đựng chuyện tào lao, hận thù hay ganh ghét, bạn biết tâm bạn đang dung chứa những thứ ấy, đó là bạn đang thực tập thiền vậy. Thiền không là cái gì khác với sinh hoạt hằng ngày của bạn. Nếu mỗi ngày bạn bỏ ra một hay hai tiếng để vào phòng ngồi thiền rồi sau đó bạn quay ngay về làm một kẻ lười gặt, thì bạn và kẻ suốt ngày lười gặt có gì khác nhau đâu? Như vậy chân thiền phải là một loại thiền mà bạn có thể thiền bất cứ lúc nào trong cuộc sinh hoạt hằng ngày của bạn. Và như vậy thiền không có bắt đầu lại cũng không có chấm dứt. Theo Thiền sư Độc Thể trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu: “Vừa mới thức dậy vào ban sáng, tôi mong cho mọi người chóng đạt được trạng thái tỉnh thức lớn, hiểu biết thông suốt mười phương. Khi múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận chân lý. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, hay súc miệng... Tôi đều mong cho ai nấy đều có được thân tâm tỉnh thức và thanh tịnh.” Tuy nhiên, để thực hiện được tâm tỉnh thức và thân thanh tịnh, chúng ta nên thực hành tọa thiền mỗi ngày. Khi ngồi thiền nên ngồi thẳng thớm và luôn nghĩ rằng mình đang

ngồi trên pháp tọa Bồ Đề vậy. Trong lúc tọa thiền, những cảm thọ và ý tưởng có thể khởi dậy trong ta. Nếu chúng ta không dùng những phương pháp quán niệm hơi thở hay niệm Phật thì chúng sẽ kéo chúng ta ra khỏi sự tỉnh thức. Nhưng theo dõi hay đếm hơi thở hay niệm Phật không chỉ là cách nhằm xua đuổi tư tưởng và cảm thọ tạp nhạp, mà chúng còn là cách nối thân và tâm và là cửa đi vào trí tuệ. Khi có tạp niệm khởi lên, chúng ta chỉ cần tiếp tục theo dõi, hay đếm hơi thở, hay niệm Phật, chứ đừng có ý xua đuổi, ghét bỏ hay e sợ những tạp niệm này. Chúng ta chỉ cần nhận diện là có tạp niệm hay có cảm thọ đau nhức đang phát hiện nơi ta. Nếu tạp niệm còn tồn tại, ta tiếp tục nhận biết là tạp niệm tiếp tục tồn tại. Nếu cảm thọ đau nhức khởi lên, chúng ta nhận biết có đau nhức. Nếu cảm thọ đau nhức tiếp tục tồn tại, thì ta nhận diện nó còn tồn tại. Điều thiết yếu là đừng để cho bất cứ cảm thọ hay tạp niệm nào khởi lên mà mình không nhận biết. Như vậy Thiền là sự tỉnh thức về mọi việc xảy ra. Thiền là thức ăn cho thân tâm, đặc biệt là Thiền tọa. Thân thể cũng nhờ thiền tọa mà nhẹ nhàng và an lạc hơn. Từ sự quán tâm đi đến thấy tánh sẽ không gian nan vất vả. Thiền đòi hỏi một hình thức kỷ luật cao tột, không phải là sự gò ép hay sự bắt chước, mà là sự thường xuyên thấy biết về chính bạn và những gì quanh bạn. Nếu bạn dùng phương cách gò ép hay bắt chước trong cuộc hành thiền của bạn, bạn chỉ là người nấu cát mà muốn thành cơm mà thôi vì lúc đó chính sự gò ép hay sự bắt chước trở thành một gánh nặng khác cho tâm bạn. Nên nhớ rằng một cái tâm hành thiền là một cái tâm thường xuyên tự biết chính mình, nghĩa là cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại. Như vậy những ai mong có được chứng nghiệm sâu hơn, lớn hơn hay siêu việt hơn, chỉ là những con người không biết tí gì về chân thiền, vì một cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại thì tại sao lại cần đến chứng nghiệm? Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nếu bạn khởi tâm hành thiền, bạn sẽ không bao giờ có được một cuộc thiền chân chính, vì chính cái tâm muốn thiền ấy nó có khả năng phá nát cuộc thiền thật sự của bạn. Thiền không phải là một cái gì cách biệt với những sinh hoạt hằng ngày của bạn, mà nó chính là tinh hoa của những sinh hoạt ấy.

***Lay People Should Have Mind-Control  
and Purification Through Meditation Practices***

Buddhist practitioners, especially lay people, should have mind-control and purification at all times, not only during the times of sitting meditation (you should control your body and mind at all times, not only when you sit in meditation). Your body and mind must be pure and mindful at all times. Meditation means the ending of thought; however, if you are unable to end your thought, you should try to concentrate your mind just in one thought or one object of contemplation. That means you should know what you're thinking or what you're doing at the present time. In Zen, there is no desire, even it's a desire of "mindfulness", for if there is a desire, there must be a struggle or an urge for achievement, and this is the concept of a conditioned mind. When you are able to watch and know yourself, you are practicing meditation. When you know the way you walk, what and how you eat, what and how you say, that means you're practicing meditation. When you have gossip, hate, jealousy, etc., in your mind, you know that you're harboring gossip, hate and jealousy, you're practicing meditation. Thus, meditation is not something different from your daily life activities. If you set aside an hour or so to sit in a room to meditate then come out of it and go right back to be a cheater, you are nothing different from (or better than) a full-time cheater. So a real meditation is a kind of meditation in which you can meditate at any time in your daily life activities. And thus, meditation has no beginning nor end. According to Zen master Doc The in the Essential Discipline for Daily Use: "Just awakened, I hope that everybody will attain great awareness and see in complete clarity. Washing my hands, I hope that everybody will have pure hands to receive reality. When putting my robe, washing the dishes, going to the bathroom, folding the mat, carrying buckets of water, or brushing teeth... I also hope that everyone will have mindfulness and purity in both the body and mind." However, in order to achieve mindfulness for the mind and purity for the body, we should practice sitting meditation everyday. When sitting in meditation, you should sit upright and always think that you are sitting on the Bodhi spot. During sitting meditation, various feelings and thoughts may arise. If we don't practice mindfulness of the breath or

Buddha recitation, these feelings and thoughts will soon lure us away from mindfulness. But following or counting the breath or Buddha recitation aren't simply means by which to chase away odd thoughts and feelings. They are also means to unite body and mind and to open the gate to wisdom. When a feeling or an odd thought arise, we should continue to follow or to count our breath, or to recite the Buddha's name. We should not chase them away, neither hate them, nor worry about them. We should simply acknowledge their presence. When an odd thought arises, we should recognize it; if it still exists, we should recognize that it still exists, continues to exist. When a feeling of pain arises, we should recognize it; if it continues to exist, we should recognize that it continues to exist. The essential thing is not to let any feeling or thought arise without recognizing them in mindfulness. Meditation means mindfulness of whatever happening. Meditation is nourishment for our body and mind, especially sitting meditation. Through sitting meditation, our bodies obtain harmony, feel lighter, and are more at peace. The path from observation of our mind to seeing into our own nature won't be too rough. Meditation requires the highest form of discipline, not a constraint, nor an imitation, but a constant awareness of you and your surroundings. If you use methods of constraints or imitation in practicing meditation, you're only the person who tries to cook sand for food, for at that very moment effort of constraints and imitation becomes another wearisome burden for yourself. We should always remember that a mind of constant awareness is a mind that is awake, intelligent and free. Thus, those who wish to seek for wider, deeper, and transcendental experience are those who know nothing about meditation, for why should a mind of constant awareness need any kind or any form of experience? Devout Buddhists should always remember that once you set out to meditate, you never have a real meditation, for a mind desiring meditation will be able to destroy your real meditation. Meditation is not a separate thing from your daily life activities, it is the essence of your daily life activities.

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

***Thiền Giúp Giữ Tâm Bình Tĩnh***  
***Và Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh***

Thông thường mà nói, thiền định có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Đối với người xuất gia, cái tâm ấy có thể giúp họ thấy được chân như thực tánh của mình để đi đến giác ngộ và giải thoát; nhưng đối với người tại gia, ngay trước mắt đây, cái tâm ấy có thể giúp mình nhận chân ra mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường sống và đường tu của chúng ta. Người tại gia chúng ta nên luôn nhớ rằng hoàn cảnh bên ngoài có thể gây phiền toái hay không thường thường tùy thuộc vào trạng thái tâm của mình hơn là vào chính những hoàn cảnh đó. Nếu chúng ta cho rằng chúng là phiền toái, thì chúng phiền toái. Nếu chúng ta không cho rằng chúng phiền toái thì chúng không phiền toái. Tất cả đều tùy thuộc vào trạng thái tâm của chính mình. Thí dụ như đôi khi trong thiền quán chúng ta bị tiếng động quấy nhiễu khiến tâm ta dao động. 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 mà cũng không khiến sự dao động nào trong tâm chúng ta nữa.

Theo Phật giáo, khi hành thiền hành giả chỉ cần 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 hời 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 thiền định suông được.

***Meditation Helps Maintain a Cool and  
Un-agitated Mind Under All Circumstances***

Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances. For monks and nuns, that cool and un-agitated mind can help them see their real nature so they can achieve enlightenment and emancipation; but for lay people, for the time being, that cool and un-agitated mind can help us realize that ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and un-agitated mind under all circumstances. But it also means the practice necessary in order to attain this result. We, lay people, should always remember that whether outside circumstances are troublesome or not often depends on the state of mind rather than the circumstances themselves. If we think that they are trouble, then they are trouble. If we do not think that they are trouble, then they are 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 and cause our mind agitated, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance nor an agitation in our mind.

According to Buddhism, when practicing meditation, practitioners only need to concentrate 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 Mười Bốn***  
***Chapter Fourteen***

***Thiền Không Phải là Nỗ Lực***  
***Phân Tích Và Suy Diễn***

Thiền tập không phải là những nỗ lực phân tích và suy diễn. Lưỡi gươm phân tích và suy diễn ở đây không có chỗ đứng. Khi chúng ta nấu nướng chúng ta cần phải theo dõi lò lửa bên dưới cái nồi. Khi những tia nắng của mặt trời chiếu rọi xuống tuyết, tuyết sẽ tan chảy. Khi một con gà mái ấp trứng, những con gà con sẽ từ từ thành hình cho đến khi chúng sẵn sàng mổ bể cái vỏ bên ngoài để chui ra. Đó là những hình ảnh có thể được đem ra làm thí dụ cho tác dụng của thiền tập. Thiền tông cho rằng sự giải thoát không thể tìm thấy trong việc nghiên cứu kinh sách. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là Thiền tông không học tập kinh sách Phật. Trái lại, những giáo thuyết của họ dùng đến rất nhiều trích dẫn từ kinh điển như Kinh Kim Cang và Kinh Lăng Già. Thiền là một trong những phương cách điều hòa thân và tâm tốt nhất. Điều thân tức là làm cho thân không loạn động. Điều tâm là làm cho tâm không khởi lên vọng tưởng, mà thường thường thanh tịnh. Hễ tâm thanh tịnh thì tận hư không và khắp cả pháp giới, mọi thứ đều nằm trong tự tánh. Tự tánh bao hàm mọi thứ, dung nạp mọi thứ, và chính nó là Phật tánh xưa nay của mình. Vì vậy môn đồ của Thiền tông tin chắc rằng việc nghiên cứu kinh sách chỉ đóng một vai trò thứ yếu so với sự đòi hỏi nơi công phu thiền định và chứng ngộ.

Thật vậy, thẩm quyền của Thiền là kinh nghiệm chính thực, chứ không phải là thế quyền phi lý. Thái độ của thiền sư đối với đệ tử làm lúng túng độc giả Tây phương, người ấy bị vướng mắc trong sự lựa chọn giữa một thế quyền phi lý hạn chế tự do và bóc lột đối tượng mình, và một sự bỏ mặc không có thế quyền nào cả. Thiền tiêu biểu một hình thức thế quyền khác, một hình thức thế quyền hợp lý. Vị thầy không gọi đệ tử; ông không muốn gì nơi người đệ tử, dù là muốn người ấy giác ngộ; người đệ tử tự ý đến, và tự ý đi. Nhưng vì người đệ tử muốn học hỏi nơi vị thầy, nên người ấy phải nhận sự kiện rằng vị thầy là một vị thầy, nghĩa là, vị thầy biết người đệ tử muốn biết gì, mà hiện người ấy chưa biết. Đối với vị thầy, không có thứ gì để giải thích bằng

ngôn ngữ, chẳng có gì là một giáo lý thiêng liêng để giảng dạy. Dù nhận hay dù chối vị thầy, người đệ tử vẫn lãnh 30 hèo. Đừng cứ im lặng, mà cũng đừng rành rẽ. Đồng thời đặc tính của Thiền sư cũng là sự hoàn toàn thiếu vắng thế quyền phi lý cũng như sự xác nhận mạnh mẽ cái quyền không đòi hỏi kia, mà căn nguồn của nó là kinh nghiệm chính thực.

Hành giả, nhất là hành giả tại gia, nên luôn nhớ rằng tu tập Thiền không phải là một vấn đề mà các học giả không được truyền thụ có thể đương đầu chỉ bằng trí thức hoặc bác học thuần túy. Chỉ có những người đã có kinh nghiệm tự thân mới có thể bàn luận về chủ đề này một cách mật thiết và đáng tin cậy được. Vì thế, nếu không nghe theo lời chỉ dẫn của các Thiền sư đã đạt đạo, không suy nghiệm về những kinh nghiệm về cuộc đời tu hành của họ với đầy những tường thuật về kinh nghiệm thực sự đạt được trong suốt những cuộc tranh đấu trong Thiền của họ, quả thật là không thể nào tu tập Thiền đúng cách được. Các pháp ngữ và tự truyện của những thiền sư đã chứng tỏ, trong suốt những thế kỷ đã qua, là những tài liệu vô giá cho người học Thiền, và những tài liệu đó đã được chấp nhận và quý trọng bởi tất cả những người tìm kiếm Thiền khắp nơi trên thế giới như là các hướng đạo và bạn lữ vô song trên cuộc hành trình tiến đến giác ngộ. Thiền không phải 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. Người Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định 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. Tu tập thiền định 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 để thấy được chân lý.

***Meditation Is Not an Exercise  
in Analysis or Reasoning***

The practice of meditation is not an exercise in analysis or reasoning. The sword of logic has no place in the practice of awareness, concentration, and understanding, and those of stopping and looking. When we cook we must monitor the fire under the pot. When the sun's rays beat down on the snow, the snow slowly melts. When a hen sits on her eggs, the chicks inside gradually take form until they are ready to peck their way out. These are images which illustrate the effect of practicing meditation. The Zen sect insists that salvation could not be found by study of books. However, this does not mean that Zen followers do not study Buddhist books at all. On the contrary, their own teachings are saturated with references to such works as the Vajra-Sutra and the Lankavatara Sutra, the two favorites of the Zen sect. Meditation is one of the best methods to tame our bodies and to regulate our minds. Taming the body keeps it from acting in random, impulsive ways. Regulating the mind means not allowing it to indulge in idle thoughts, so it is always pure and clear. Then wherever we go, to the ends of space or the limits of the Dharma Realm, we are still right within our self-nature. Our inherent nature contains absolutely everything. Nothing falls outside of it. It is just our fundamental Buddha-nature. Thus, Zen followers strongly believe that the study of sutras should play only a subordinate role compared with the demands of dhyana and spiritual realization.

Indeed, the authority of Zen is the genuine experience, not an irrational authority. The attitude of the Zen master to his student is bewildering to the modern Western reader who is caught in the alternative between an irrational authority which limits freedom and exploits its object, and a laissez-faire absence of any authority. Zen represents another form of authority, that of "rational authority." The master does not call the student; he wants nothing from him, not even that he becomes enlightened; the student comes of his own free will, and he goes of his own free will. But inasmuch as he wants to learn from the master, the fact has to be recognized that the master is a master, that is, that the master knows what the student wants to know, and does not yet know. For the master 'there is nothing to explain by

means of words, there is nothing to be given out as a holy doctrine.' Thirty blows whether you affirm or negate. Do not remain silent, nor be discursive. The Zen master is characterized at the same time by the complete lack of irrational authority, the source of which is genuine experience.

Practitioners, especially lay practitioners, should always remember that Zen practice is not a subject that uninitiated scholars can deal with competently through intellection or formal pedantry. Only those who have had the self-experience can discuss this topic with authoritative intimacy. Therefore, it would be impossible to practice correct methods of Zen if one would not follow the advice of the accomplished Zen Masters, not to reflect on their life-stories; stories that abound with accounts of the actual experience gained during their struggles in Zen. The discourses and autobiographies of these Masters have proved, in past centuries, to be invaluable documents for Zen students, and they are accepted and cherished by all Zen seekers from all over the world as infallible guides and companions on the journey towards Enlightenment. Meditation is not 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. Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is 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 practice meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life, in order to see the truth.

## *Chương Mười Lăm* *Chapter Fifteen*

### *Thiền Giúp Triệt Tiêu Sự Chấp Ngã*

Ngã chấp là chấp vào hình ảnh giả tạo của thường ngã, trên thật tế, không có thật. Chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Ngã chấp bẩm sinh, lúc mới sanh ra đã có. Chấp vào khái niệm của một cái ngã thật, chấp vào Thường ngã, hay chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Ngã chấp nảy sanh ra do sự phân biệt hay lý luận sai lầm của bản thân. Trong Tứ Diệu Đế, Phật dạy rằng chấp ngã là nguyên nhân căn bản của khổ đau; từ chấp trước sanh ra buồn khổ; từ buồn khổ sanh ra sợ sệt. Ai hoàn toàn thoát khỏi chấp trước, kẻ đó không còn buồn khổ và rất ít lo âu. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát. Hành giả, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng chúng sanh tuy hết thấy đều có cái tâm thân do ngũ uẩn hòa hợp giả tạm mà thành, nhưng không có cái thực thể thường nhất của mình, nên gọi là ngã không. Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử.

Mặc dầu mục đích chính của Thiền Quán là ‘Giác Ngộ’ và ‘Giải Thoát’, đối với người tại gia, mục tiêu trước mắt và quan trọng của Thiền Quán là triệt tiêu sự chấp ngã. Một khi chấp ngã đã bị triệt tiêu thì vô minh cũng sẽ tự động chấm dứt, chừng đó hành giả sẽ đạt được sự giác ngộ giống như sự giác ngộ mà Đức Thích Tôn Từ Phụ đã tuyên bố 26 thế kỷ trước đây. Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống

nhau, đó là diệt tận sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân, và công phu tu tập của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là điềm tĩnh, tính độc lập, hoặc luôn quan tâm và từ ái với người khác. Trong giáo điển, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị để trực tiếp cảm nhận, chứ không phải để học và để nắm giữ. Lời vàng của Đức Phật được xác định có mùi vị an lạc, giải thoát và Niết bàn. Dĩ nhiên, sự đặc biệt của các mùi vị này không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị này chắc chắn sẽ không đến với những ai từ chối không chịu tự mình tự nếm chúng. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó tâm trí của chúng ta sẽ hoàn toàn thanh tịnh và chúng ta có khả năng nhận biết hết mọi vật trong vũ trụ bằng trí tuệ. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những đau khổ của chúng sanh mọi loài, và chừng đó chúng ta sẽ có khả năng yêu thương chúng sanh với lòng đại bi. Như vậy Thiền Quán chẳng những giúp chúng ta thanh tịnh thân tâm, mà còn giúp cho chúng ta vượt thoát khỏi sự chấp ngã truyền kiếp của chúng sanh. Bên cạnh đó, tu tập thiền định 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, đặc biệt là ý tưởng chấp vào một cái ngã thường hằng, để thấy được chân lý. Thiền tập còn giúp triệt tiêu ý tưởng cho rằng cái ngã của chính mình là lớn nhất và là tái sản quý báu nhất, tin rằng cái ta là lớn nhất và vị đại nhất, nên mục hạ vô nhân. Chỉ có cái ta là quý báu nhất mà thôi, người khác không đáng kể. Mình tìm đủ cách để chà đạp hay mưu hại người khác.

### ***Meditation Helps Elimination of the ‘Self’***

Attachment to the self means holding to the concept of the reality of the ego, the innate and unconscious clinging to the false idea or false image of self or ego which is, in fact, non-existent. The false tenet of a soul, or ego, or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. The natural or instinctive cleaving (clinging) to the idea of self or soul. Holding to the concept of the reality of the ego, holding to permanent personality, or holding to the atman. This holding is an illusion. The false tenet of a soul, or ego,

or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. This attachment is developed as the result of erroneous reasoning. In the Four Noble Truth, Sakyamuni Buddha taught that “attachment to self” is the root cause of suffering. From attachment springs grief; from grief springs fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. If you don’t have attachments, naturally you are liberated. Practitioners, especially lay people, should always remember that the nature of our bodies. Buddhism teaches that human beings’ bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings’ bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings’ bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death.

Although the main purpose of meditation and contemplation is ‘Enlightenment’ and ‘Emancipation’, for lay people, the immediate and important purpose of meditation and contemplation is the elimination of the self. Once the attachment of the self is eliminated, the ignorance will also automatically ends. At that moment, the practitioner will gain the enlightenment which the Honorable Buddha declared 26 centuries ago. All Buddhists have had one and the same aim, which is the “extinction of self, the giving up the concept of a separate individuality, and all their practices have generally tended to foster such easily recognizable spiritual virtues as serenity, detachment, consideration

and tenderness for others. In the scriptures, the Dharma has been compared to a taste for direct feeling, not for learning and keeping. The golden word of the Buddha is there defined as that which has the taste of Peace, the taste of Emancipation, the taste of Nirvana. It is, of course, a peculiarity of tastes that they are not easily described, and must elude those who refuse actually to taste them for themselves.” Once we are able to eliminate the attachment of the self, our minds will completely purify and we are able to know everything in the universe with wisdom. Once we are able to eliminate the attachment of the self, we are able to see all sentient beings’ sufferings, thus we are able to develop loving kindness toward all beings with great compassion. Thus, meditation and contemplation does not only help us purify our bodies and minds, but they also set us free from the long-term clinging of self. Besides, to practice meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life, especially the idea of attachment to a permanent self, in order to see the truth. Meditation practice also helps to eliminate the idea of believing that our self is our greatest and most precious possession in a nix in our eyes. We try by all means to satisfy to our self, irrespective of others’ interest of rights.



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

***Thiền Giúp Ta Thấy Được***  
***Mặt Mũi Của Thực Tại***

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 nảy 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 dục vọng tiêu trừ, từ đó tâm có thể quay về tâm bản lai. Tâm bản lai là cái tâm trước khi suy nghĩ. Đang khởi sanh suy nghĩ, liền có đối nghịch. Trước khi 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, là 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.

### *Meditation Helps Us See the True Face of Reality*

Zen 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 ‘dharmas’ 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.

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

***Thiền Giúp Chúng Ta Có Được  
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. 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 đủ thứ 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, nhất là người tại gia, đừng bao giờ vội vã thực tập “Tứ Không Định Thiền.” 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.

***Meditation Helps Us Having  
the Happiness of Self-Mastery***

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. 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, especially lay people, 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 Mười Tám**  
**Chapter Eighteen**

**Thiền Giúp Chúng Ta Có Thể**  
**Thủ Hữu Càng Ít Càng Tốt**

Thủ và hữu là mắc xích thứ chín và thứ mười trong thập nhị nhân duyên, những giáo pháp căn bản của Phật giáo. Thủ và hữu là hai trong mười hai móc nhân quả giải thích trạng thái luân hồi sanh tử của chúng sanh. Mười hai nhân duyên gồm có: vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, và lão tử. Vì vô minh mà tâm nảy vọng động. Vọng động là mắc xích thứ hai. Nếu tâm vọng động, mọi thứ vọng động từ từ sinh khởi là Hành. Do Hành mà có Tâm Thức, mắc xích thứ ba. Do Thức mà có Cảnh, là mắc xích thứ tư. Do cảnh mà khởi lên mắc xích thứ năm là Danh Sắc. Danh sắc hợp nhau lại để thành lập mọi thứ khác và dĩ nhiên trong thân chúng sanh khởi lên sáu căn. Khi sáu căn này tiếp xúc với nội và ngoại trần thì mắc xích thứ sáu là Xúc khởi dậy. Sau Xúc là mắc xích thứ bảy Cảm Thọ. Khi những vui, buồn, thương, giận, ganh ghét, vân vân đã được cảm thọ thì mắc xích thứ tám là Ái sẽ khởi sinh. Khi luyến ái chúng ta có khuynh hướng giữ hay Thủ những thứ mình có, mắc xích thứ chín đang trỗi dậy. Chúng ta luôn luôn nắm giữ sở hữu chứ không chịu buông bỏ, mắc xích thứ mười đang cột chặt chúng ta vào luân hồi sanh tử. Do Hữu mà có Sanh (mắc xích thứ mười một), Lão, Bệnh, Tử (là mắc xích thứ mười hai).

Hành giả, nhất là người tại gia, luôn nên nhớ rằng 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. Sau một thời gian tu tập thiền, 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, chuồng sống nghèo nàn hơn giàu sang, thích cho hơn thích nhận, vân vân. Đức Phật dạy rằng không có loài hữu tình nào, vì được tài sản thành tựu mà được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Chính vì thế mà Phật tử nên lấy của cải, quần áo, thức ăn, ruộng nương, nhà cửa, châu báu mà bố thí. Tài thí là thí của cải vật chất như thực phẩm, quà cáp, vân vân. Tài thí bao gồm nội thí và ngoại thí. Ngoại thí là bố thí kinh thành, của báu, vợ con... Nội thí là Bồ Tát có thể cho cả thân thể, đầu, mắt, tay chân, da thịt và máu xương của mình cho người xin. 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.

### ***Meditation Helps Us to Be Able to Possess As Little As Possible***

Grasping and Owning are the ninth and the tenth links in the twelve links of causes and effects which are one of the basic teachings of Buddhism. Grasping and Owning are two of the twelve links of causes and effects which explain the samsaric state of sentient beings' birth and death. The twelve links of “Cause and Effect” or “Karmic Causality” include: ignorance (unenlightenment), action (moving, activity, conception, disposition), consciousness, name and form, six



organs (mắt, tai mũi, lưỡi, thân, ý/eye, ear, nose, tongue, body, mind, contact (touch), feeling or perception (sensation), thirst (desire or craving or attachment), grasping (laying hold of), being (existing or owning or possessing), birth, old age, illness and death. Because of ignorance, the mind is moved. This Moving is the second link. If the mind is moved, it will move everything. So everything else comes into being due to that initial Moving. Subsequent to this Moving, the third link of Consciousness arises. Owing to the consciousness wrong views arise, that's the fourth link. Because of the wrong views, arising the fifth link of Form and Name. Form (visible), Name (invisible) combine themselves together to form everything else and of course there arises the Six Roots or Six Senses. When the six senses come into contact with the internal and external, the sixth link of Contact arises. After the arising of Contact, Perception or Feeling is brought forth. When happiness, unhappiness, anger, love, jealousy, etc are all perceived, the eighth link of attachment arises. When we attached to our perceptions, we have a tendency to grasp on whatever we have. It's very difficult to detach ourselves from them, the ninth link of Grasping arises. We always grasp our feelings very strongly and never let go what we grasp in hands, the tenth link of Owning or Possessing arises to bind us tightly with the samsara. Subsequent to Owning, there will arise Birth (the eleventh link), Old Age, Illness and Death (the twelfth link).

Practitioners, especially lay people, should always remember that 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. After some time of meditation practices, 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. The Buddha

taught that no beings arise in a happy, heavenly state after death because of the gain of wealth. Therefore, Buddhists should be giving of goods (or donating material goods such as flesh, food, meat, prey, gift, etc). Giving of wealth includes both outer and inner wealth. The outer wealth refers to one's kingdom and treasures, one's wife and sons. The inner wealth, on the other hand, refers to one's own body, head, eyes, brains and marrow, skin, blood, flesh and bones. All can be given to others. 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.

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

***Thiền Giúp Chúng Ta***  
***Thanh Tịch Thân Tâm***

Hành giả tu thiền, nhất là những người tại gia, phải nên luôn nhớ rằng đầu nói rằng chúng ta phải thiền ngay trong những sinh hoạt hằng ngày, nhưng nếu được, thỉnh thoảng chúng ta cũng nên bỏ ra một vài ngày quy ẩn, giống như những ngày đi nghỉ phép bình thường nhưng được sử dụng như những ngày quy ẩn. Thời gian mà chúng ta dùng cho thiền quán không phải là hoang phí; mà về lâu về dài nó làm cho bản chất của chúng ta mạnh mẽ. Quả là lợi lạc nếu chúng ta có thể tìm thời giờ để tự rút mình ra khỏi những việc làm hằng ngày và bỏ ra một hai ngày để hành thiền chứ không làm bất cứ thứ gì khác. Đây không phải là sự trốn chạy, cũng không phải là chuyện đi tìm sự nhàn rỗi, mà là phương cách tốt nhất để làm mạnh mẽ tâm trí về phương diện thanh tịnh thân tâm của chúng ta. Đây là phương cách rất có lợi lạc khi nhìn vào bên trong chính mình, vì chính nhờ quan sát tư tưởng và cảm thọ của mình mà chúng ta có thể quán chiếu sâu hơn vào ý nghĩa của sự vật và khám phá ra sức mạnh tự thanh tịnh bên trong chính mình. Chính vì thế mà Thiền được đặt tên là một trong những diệu được giúp hành giả thanh tịnh thân tâm. Đức Phật dạy có ba loại thanh tịnh của một hành giả tu Phật: *Thứ nhất* là thân không làm điều ác, tức là thân nghiệp thanh tịnh. *Thứ nhì* là miệng không nói chuyện thị phi, tức là khẩu nghiệp thanh tịnh. *Thứ ba* là tâm không có vọng tưởng, tức là ý nghiệp thanh tịnh. Có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu này là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, không cách chi có được thân tâm thanh tịnh, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi thiền, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy. Đối với họ thiền quán không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập thiền quán, thì thiền quán là cốt yếu và rất có ý nghĩa trong đời sống của mình. Suốt cả ngày, rồi mỗi ngày

trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng trong năm... chúng ta bận rộn lu bù với công việc. Theo Phật giáo, tâm của chúng ta hành xử như con vượn chuyền cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là ‘tâm viên’. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hưởng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong thiền tập là giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thực hành. Phương pháp thiền tập là một phương pháp có khoa học, chúng ta học bằng cách thực hành và bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Tại sao chúng ta phải tu tập thiền quán? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập thiền quán là vì thiền quán là đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân. Hành giả tu Phật cũng nên luôn nhớ lời dạy của Lục Tổ trong Kinh Pháp Bảo Đàn. Ngài đã dạy về Thanh Tịnh thân tâm như sau: “Nầy thiện tri thức! Người đời bản tánh là thanh tịnh, muôn pháp từ nơi tánh mà sanh, suy nghĩ tất cả việc ác tức sanh hạnh ác, suy nghĩ tất cả việc lành tức sanh hạnh lành. Như thế các pháp ở trong tự tánh như trời thường trong, mặt trời mặt trăng thường sáng, vì mây che phủ nên ở trên sáng, ở dưới tối, chợt gặp gió thổi mây tan, trên dưới đều sáng, vạn tượng đều hiện. Tánh của người đời thường phù du như là mây trên trời kia. Nầy thiện tri thức! Trí như mặt trời, huệ như mặt trăng, trí huệ thường sáng, do bên ngoài chấp cảnh nên bị mây nổi vọng niệm che phủ tự tánh không được sáng suốt. Nếu gặp thiện tri thức, nghe được pháp chơn chánh, tự trừ mê vọng, trong ngoài đều sáng suốt, nơi tự tánh muôn pháp đều hiện.”

### *Meditation helps Us Purify Body and Mind*

Zen practitioners, especially lay people, should always remember that even though we must practice meditation at all times during our daily activities, but if possible, sometimes we need to spare some days of retreat, these days are similar to our days of vacation but spent as retreat time. The time spent in secluded contemplation is not wasted; it goes a long way to strengthen our 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, and not doing anything else. This is certainly not escapism or living in idleness, but the best way to strengthen our mind in the field of purification of body and mind. This is beneficial introspection; for it is by examining our thoughts and feeling that we can probe into the inner meaning of things and discover the power of purification within. Therefore, Zen is named one of the Wonderful Medicines that help Zen practitioners purify body and mind. The Buddha taught there are three purities of a Buddhist practitioner: *First*, when the body does not do anything bad, this is the purity in physical karma. *Second*, when the mouth does not say evil things, this is the purity in speech karma. *Third*, when the mind does not indulge in idle thoughts, this is the purity in mental karma. There are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha's teachings, no way one can have purification of body and mind, and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Perhaps when some people see us sitting in meditation, they ask us why we are wasting our time. To them meditation is meaningless; but to us who practice meditation, it is an essential and very meaningful part of our lives. All day long, every day of the week, every week of the month, and every month of the year, we are so busy with our business or occupation. According to Buddhism, our mind behaves like a monkey, restless and always jumping; it is therefore called a 'monkey-mind'. These are reasons why we have to meditate. To give balance to our lives it is necessary to sit quietly, to learn to accept and experience rather than to look

outward for forms, we look within in order to understand ourselves better. Through meditation we try to keep that monkey-mind still, to keep it calm, quiet and pure. When our mind is still, we will realize that the Buddha is inside us, that the whole universe is inside us and that our true nature is one with the Buddha nature. So the most important task is to keep our minds quiet, a task which may be simple to understand but is not simple to practice at all. Yet practice is all important; knowing by itself has no value at all if we do not put our knowledge into practice. The method of Zen is the scientific method, that is to say we learn by doing, by our own experience. Another reason to cause us to practice meditation and contemplation is that meditation is a 'peak' of practice in Buddhism. Through meditation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through meditation we can see things as they really are, and we can generate inside ourselves compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on. Buddhist practitioners should always remember the Sixth Patriarch's teachings in the Dharma Jewel Platform Sutra. He taught about purification of body and mind as follows: "Good Knowing Advisor! The worldly person's nature is basically clear and pure, and the ten thousand dharmas are produced from it. The thought of evil produces evil actions and the thought of good produces good actions. Thus all dharmas exist within self-nature. This is like the sky which is always clear, and the sun and moon which are always bright, so that if they are obscured by floating clouds it is bright above the clouds and dark below them. But if the wind suddenly blows and scatters the clouds, there is brightness above and below, and the myriad forms appear. The worldly person's nature constantly drifts like those clouds in the sky. Good Knowing Advisors, intelligence is like the sun and wisdom is like the moon. Intelligence and wisdom are constantly bright, but if you are attached to external states, the floating clouds of false thought cover the self-nature so that it cannot shine. If you meet a Good Knowing Advisor, if you listen to the true and right Dharma and destroy your own confusion and falseness, then inside and out there will be penetrating brightness, and within the self-nature all the ten thousand dharmas will appear. That is how it is with those who see their own nature."

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

***Thiền Giúp Chúng Ta Biết Được***  
***Bản Chất Thật Của Chính Mình***

Biết được bản chất thật của chính mình hay tự tri là một trong tám đặc tánh của giác ngộ trong Thiền. Cái tri kiến do ngộ mà có là rất ráo, không có thành kết nào của những chứng cứ luận lý có thể bác bỏ nổi. Chỉ thẳng và chỉ riêng, thế là đủ. Ở đây khả năng của luận lý chỉ là để giải thích điều đó, để thông diễn điều đó bằng cách đối chiếu với những thứ tri kiến khác đang tràn ngập trong tâm trí chúng ta. Như thế ngộ là một hình thái của tri giác, một thứ tri giác nội tại, phát hiện trong phần sâu thẳm nhất của ý thức. Đó là ý nghĩa của đặc tính tự tri; tức là sự thực tối hậu. Cho nên người ta thường bảo rằng Thiền giống như uống nước, nóng hay lạnh tự người uống biết lấy. Tri giác của Thiền là giới hạn cuối cùng của kinh nghiệm; những kẻ ngoại cuộc không có kinh nghiệm ấy không thể phủ nhận được. Đây là loại hiểu biết cao trong thiền định, trong đó hành giả nhìn thẳng vào tâm mình mà không còn có khái niệm để quyết định bản lai chân diện mục. Thiền tìm cách “tự tri.” Nhưng cái biết này không phải là cái biết “khoa học” của một nhà tâm lý, mà là cái biết của năng tri trí thức tự biết mình như đối tượng; biết bản ngã trong thiền là cái biết không có tính cách trí thức, cái biết không vong thân, mà đó là kinh nghiệm viên mãn trong ấy năng tri và sở tri trở thành một. Ý niệm căn bản của thiền là tiếp xúc với những tác động nội tại của con người mình, và tiếp xúc một cách hết sức trực tiếp, chứ không nhờ đến bất cứ thứ gì từ bên ngoài. Hơn nữa, thiền còn giúp chúng ta thấy sự khác biệt giữa bề ngoài thế giới mình thấy và thật tánh của thế giới ấy. Một Thiền sư đã nói: “Trước khi tôi ngộ thì tôi thấy sông là sông, núi là núi. Khi tôi bắt đầu ngộ nên sông không còn là sông, núi không còn là núi nữa. Bây giờ khi tôi đã ngộ thì sông lại là sông, núi lại là núi. Lần nữa chúng ta lại thấy một lối nhận thức thực tại mới. Con người trung bình giống như con người trong hang của Plato, chỉ thấy những chiếc bóng và lầm tưởng chúng là thực thể. Một khi người ấy đã nhận ra lầm lỗi này, người ấy chỉ biết rằng những chiếc bóng không phải là thực thể. Nhưng khi đã ngộ rồi, người ấy rời bỏ cái hang và bóng tối của nó để ra ngoài ánh

sáng. Ở đó người ấy thấy được thực thể chứ không phải là những chiếc bóng. Người ấy thức tỉnh. Khi nào còn ở trong bóng tối, người ấy không hiểu được ánh sáng. Khi ra khỏi bóng tối, người ấy hiểu ngay sự khác biệt giữa việc mình thấy thế giới như những chiếc bóng mà mình đang thấy với thực tại.

***Meditation Helps Us Know  
Our's Own Real Nature***

To know oneself is one of the eight chief characteristics of 'satori.' In Zen. The knowledge realized by satori is final, that no amount of logical argument can refute it. Being direct and personal it is sufficient unto itself. All that logic can do here is to explain it, to interpret it in connection with other kinds of knowledge with which our minds are filled. Satori is thus a form of perception, an inner perception, which takes place in the most interior part of consciousness. Hence the sense of authoritativeness, which means finality. So, it is generally said that Zen is like drinking water, for it is by one's self that one knows whether it is warm or cold. The Zen perception being the last term of experience, it cannot be denied by outsiders who have no such experience. This is a high meditation in which one looks directly at mind itself with no conceptualization to determine the characteristics of reality. It searches to "know oneself." But this knowledge is not the scientific knowledge of the modern psychologist, the knowledge of the knower-intellect who knows himself as object; knowledge of self in Zen is knowledge which is not intellectual, which is a non-alienated, it is full experience in which knower and known become one. The basic idea of Zen is to come in touch with the inner workings of one's being, and to do this in the most direct way possible, without resorting to anything external. Furthermore, meditation also helps us see the difference between the appearance of the world and the reality of the world. A Zen master said: "Before I was enlightened the rivers were rivers and the mountains were mountains. When I began to be enlightened the rivers were not rivers anymore and the mountains were not mountains. Now, since I am enlightened, the rivers are rivers again and the mountains are mountains." Again we see the new approach to reality. The average is like the man in Plato's cave, seeing only the shadows and mistaking them for the substance. Once he has recognized this error, he knows only that the shadows are not the substance. But when he becomes enlightened, he has left the cave and its darkness for the light: there he sees the substance and not the shadows. He is awake. As long as he is in the dark, he cannot understand the light. When he be out of the darkness, he understands the difference between how he saw the world as shadows and how he sees it now, as reality.



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

**Thiền Giúp Chúng Ta Dập Tắt Dòng Suy Tưởng**  
**Và Làm Sáng Tổ Tâm Tính**

Kỳ thật, tham thiền là thực tập thiền quán đến chỗ một niệm chẳng sanh. Tuy nhiên, đối với người tại gia, thật là khó khăn lắm mới có thể dập tắt dòng suy tưởng để đi đến chỗ chẳng sanh một niệm. Chính vì vậy mà chúng ta cần phải tu tập thiền định, chứ không có lựa chọn nào khác. 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. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Có suy tưởng hay không có suy tưởng, hoặc là động hay tịnh là do bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ cái gì đó động thì nó động; nếu chúng ta nghĩ tịnh thì nó tịnh. Nếu chúng ta không suy nghĩ gì hết thì động không động, tịnh không tịnh. Sự định tĩnh thật sự không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ta ngồi trong xe lắng nghe tiếng xe cộ qua lại với cái tâm trong sáng, không có khái niệm và suy tưởng chen vào, thì lúc đó âm thanh đối với chúng ta không động, mà chỉ là âm thanh thế thôi (như thị). Như vậy chuyện dập tắt dòng suy tưởng đối với hành giả tu thiền rất ư là quan trọng. Cách tốt nhất để chấm dứt dòng suy tưởng và làm sáng tỏ tâm trí là quán sát các vọng tưởng khi chúng phát sanh và ghi nhận chúng. Chúng ta không nên phê phán, mà chỉ đơn giản trở về với hiện trạng của mình trong phút giây hiện tại. Chúng ta phải kiên nhẫn vì chúng ta sẽ phải lập lại như vậy hàng triệu lần, và cái giá trị của sự tu tập chính là cái quá trình mà chúng ta đem tâm trở về với hiện tại hết lần này tới lần khác. 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 sống đó mới là ngồi thiền. Vả chăng 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 ẩn khả (chứng nhận) vậy.”

***Meditation Helps Us Stop the Flow of Thoughts  
and to Clear the Mind***

In fact, investigating Zen means working to the point that “thoughts no longer arise.” However, for lay people, it is extremely difficult to stop the flow of thoughts in order to come to a point of no thought is arising. Thus, we need to practice meditation without any exceptions. The introduction of Zen to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T’ien-T’ai. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). With thoughts or without thoughts, or noisy or quiet are made by our thinking. If we think something is noisy, it is noisy; if we think something is quiet, it is quiet. If we do not think, noisy is not noisy, quiet is not quiet. True quiet is neither quiet nor noisy. If we sit in our car listening to the traffic with a clear mind, without any concepts and thoughts, it is not noisy, it is only what it is. Therefore, to stop the flow of thoughts and to clear the mind are extremely important for any Zen practitioners. The best way to stop the flow of thoughts and to clear the mind is to notice the thoughts as they come up and to acknowledge them without judging, just return to the clear experience of the present moment. We must be patient for we might have to do this millions of times, but the value of our cultivation is the constant return of the mind into the present, over and over and over again. 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.”

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

***Thiền Quán Thật Sự Cần Thiết Và Lợi Ích***  
***Cho Đời Sống Của Người Tại Gia***

Theo đạo Phật, ngoài mục tiêu tối thượng là giải thoát, đạo này còn giúp cho hành giả có được cuộc sống an lạc và hạnh phúc. Để đạt được những mục tiêu này, con đường duy nhất có thể đạt được phải do trí tuệ. Dầu rằng trau dồi đức hạnh và tuân giữ giới luật cũng rất cần thiết, nhưng muốn đạt được trí tuệ, hành giả không có con đường nào khác hơn là phải thanh lọc tâm ý qua thiền định. Thật vậy, thiền định một mặt giúp ta giữ giới, mặt khác nó giúp chuẩn bị cho tâm trí của chúng ta nhìn đúng sự vật và đạt đến trí huệ dẫn đến giải thoát. Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã thường nhắc nhở chúng đệ tử rằng tâm thức là nguồn gốc của tất cả đức hạnh, tất cả những đức tính. Như vậy, muốn đạt được những đức hạnh này, chúng ta chỉ cần rèn luyện tâm ý, vì tâm ý là chìa khóa thay đổi bản chất kinh nghiệm của chúng ta. Chính vì vậy mà đạo Phật luôn tập trung vào tâm thức như chìa khóa để đạt đến sự chuyển biến về cách con người kinh nghiệm cuộc sống và cách con người liên hệ với người khác. Đức Phật đã vạch ra: “Đã từ lâu, tâm của con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những bợn nhơ tinh thần làm cho chúng sanh bất tịnh; gội rửa thì tâm được thanh sạch.” Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi, tự phát triển và tự thanh lọc, để đi đến kết quả là tự mình chứng ngộ. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả thực tiễn chứ không phải là sự tranh luận triết học hay lý luận trừu tượng. Do đó nhu cầu thực hành mỗi ngày một ít thiền định là cần thiết. Nó cũng giống như con gà mái ấp trứng, chứ không như con sóc chạy loanh quanh lẫn lẩn trong cái lồng.

Như trên đã nói, thiền quán là một tiến trình trọn đời. Cá bơi lội trong nước, nhưng chúng không biết chúng đang bơi trong nước. Từng phút, từng lúc chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức điều này. Chúng ta chỉ ý thức được không khí khi chúng ta không có nó. Tương tự như vậy, chúng ta luôn nghe âm thanh của tiếng thác nước, gió thổi, mưa rơi, chim hót. Tất cả những thứ này là những bài

thuyết pháp tuyệt vời và sống động. Chúng chính là âm thanh của đức Như Lai đang giảng pháp cho chúng ta. Chúng ta nghe nhiều bài thuyết giảng mọi lúc, nhưng chúng ta làm ngơ như điếc. Nếu chúng ta thật sự đang sống trong tỉnh thức, bất cứ lúc nào chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng ta sẽ nhận biết và nói với chính chúng ta “À, đây là một bài giảng tuyệt vời!” Vào lúc đó, chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy chúng ta hay hơn cái kinh nghiệm với thiên nhiên mà chúng ta đang sống trong đó. Cũng như chúng ta phải thở và phải ăn mỗi ngày. Cả hai thứ thở và ăn đều quan trọng cho đời sống, thì thiền quán cũng thế, vì thiền quán khiến cho đời sống của chúng ta được thăng bằng, cũng như giúp chúng ta hiểu được chính mình và bản chất cuộc đời. Nó cung cấp một nền móng vững chắc cho sự dung hòa giữa mình và người, cũng như giữa mình và vũ trụ. Như vậy thiền quán không phải là vấn đề từng ngày, từng tuần, từng tháng hay từng năm, mà là trọn đời. Nếu chúng ta quyết tâm tu tập một cách mạnh mẽ, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được mục đích tối thượng của mình là thành Phật, thành tựu trí tuệ viên mãn và vô lượng từ bi. Có ba thứ cần thiết tối thiểu:

**Thứ nhất là Sự Cần Thiết của Kinh Điển:** Có người nói rằng lời nói không cần thiết, nhưng trên thực tế lời nói lại rất cần thiết, vì nếu không có lời nói thì không ai có thể truyền đạt phương pháp tu tập cho người khác. Nếu chúng ta bị trói buộc bởi lời nói thì chúng ta không thể nào quay về với tự tánh được. Nếu chúng ta không bị lời nói trói buộc, không sớm thì muộn chúng ta sẽ được tổ ngộ. Trong nhà Thiền, không có luật lệ nào cấm cản hành giả đọc sách hay kinh điển; tuy nhiên, bạn nên đọc với một cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ. Nếu bạn đọc với cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ thì các sách về thiền, kinh Phật và ngay cả kinh Thánh đều là chân lý cả. Tuy nhiên, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kinh điển chỉ dạy lời Phật dạy, chứ không phải là tâm Phật. Dù chúng ta có quán triệt bao nhiêu kinh điển, chúng ta vẫn không đạt được sự hiểu biết đúng đắn. Mục đích của tham thiền là để làm tan chảy khối vọng tưởng này. Cuối cùng còn lại chân ngã. Chúng ta thể nhập vào cảnh giới của vô ngã. Và nếu chúng ta không dừng lại ở đó, nếu chúng ta không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục trong sự tu tập của mình đến khi chúng ta thể nhập thành một với Tuyệt đối.

**Thứ nhì là Sự Cần Thiết của một vị Thầy Giỏi:** Mỗi khi chúng ta học bất cứ thứ gì, điều quan trọng là chúng ta phải tìm một ông thầy giỏi khi chúng ta muốn tu tập thiền quán. Nhờ những lời khuyên bảo của vị thầy mà chúng ta có thể đạt được kết quả nhanh và đi đúng đường. Chúng ta cần một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho mình, vì vị thầy sẽ giúp mình điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn mình mỗi khi gặp trở ngại trong lúc hành thiền. Chỉ có vị thầy mới có thể biết được mức độ tiến bộ của mình để điều chỉnh và hướng dẫn trong những lúc cần thiết. Nếu chúng ta không tìm ra được một vị thầy, chúng ta có thể nhờ vào sách vở, nhưng không cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế vị trí của ông thầy được. Chúng ta có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều ấy, nhưng chúng ta cần phải thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy mới có thể đạt được kết quả tốt được.

**Thứ ba là Sự Cần Thiết của Các Khóa Thiền Tập:** Khóa thiền tập cho chúng ta cơ hội thực tập thiền quán sâu hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh. Mọi việc mình làm trong khóa thiền đều là đề mục hành thiền cả. Ngày tu tập thiền quán trong khóa thiền sẽ là thực tập liên tục giữa tọa thiền và đi kinh hành; đến đêm thì có các buổi thuyết giảng hay các buổi tham vấn với một vị thầy. Mọi hoạt động trong khóa thiền sẽ khiến sự thực tập liên tục tiến triển tốt đẹp. Sự im lặng tuyệt đối được tuân giữ trong suốt khóa thiền. Khóa thiền có thể kéo dài một ngày, một cuối tuần, một tuần, hay lâu hơn. Sự thực tập liên tục trong khóa thiền giúp cho tâm an trụ và tĩnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần thiết cho việc phát sanh trí huệ, nên khóa thiền là cơ hội tốt có thể giúp chúng ta thấy được thực tướng của chư pháp.

Chúng ta thấy những giá trị nổi bật trong đời sống của Đức Phật như tâm từ bi và trí tuệ Bát Nhã... Do đâu mà Ngài có những thứ đó? Nếu không phải do sự tu tập thiền định của Ngài thì không còn lý do nào khác để nói nữa. Ngoài lợi ích tối thượng là giúp cho hành giả tu hành giải thoát, ngày nay người ta đã công nhận rằng thiền có những lợi ích trên phạm trù rộng lớn. Thiền có thể giúp cho chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn và giúp chúng ta cải thiện năng lượng để từ đó chúng ta có thể làm việc có hiệu quả hơn. Thiền còn có thể giúp chúng ta nghỉ ngơi thư giãn và tạo được cho mình một khoảng cách với những tình huống căng thẳng, để từ đó chúng ta có thể kiểm soát cũng như không bị những cảm xúc tiêu cực khống chế. Bên cạnh đó, thiền còn giúp cho

chúng ta tự hiểu chính mình và chấp nhận được những tình huống. Trên hết, chúng ta sẽ thấy ngay những lợi ích trước mắt khi tu tập thiền quán như sự cải thiện sức khỏe hay sự cải thiện cuộc sống, làm cho chúng ta hạnh phúc và thư giãn hơn.

Vì phiền não luôn luôn theo sát chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén, vân vân đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành được thiền quán. Thiền quán là phương pháp chữa trị các chứng bệnh nơi tâm, những bệnh nằm dưới hình thức bợn nhơ nơi tâm như tham, sân, si, vân vân. Tất cả chúng ta đều có những thứ nhiễm ô này, vì vậy ít nhiều gì ai trong chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Hơn thế nữa, không có yếu tố tôn giáo trong thiền quán. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành thiền quán. Thiền quán là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Chúng ta chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, hành thiền có nhiều lợi ích. Thiền tập giúp 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. Thiền tập diệt trừ được si mê và phát sanh trí tuệ. Ngoài ra, thiền tập còn giúp mang lại sức khỏe, hạnh phúc, và sự lạc quan. Nếu bạn là người bận bịu, thiền tập giúp bạn quét sạch căng thẳng và tìm thấy thư giãn. Nếu bạn là người hay lo lắng, thiền tập giúp bạn bình tĩnh và thấy thanh bình dài lâu hay tạm thời. Nếu bạn là người có quá nhiều vấn đề, thiền tập giúp bạn có can đảm và sức mạnh để đương đầu và khắc phục các vấn đề ấy. Nếu bạn thiếu tự tin, thiền tập sẽ giúp bạn lấy lại tự tin mà bạn cần. Lòng tự tin là bí quyết của thành công. Nếu bạn sợ hãi trong lòng, thiền có thể giúp bạn hiểu rõ bản chất thực sự của đối tượng làm bạn sợ hãi, từ đó có thể khắc phục được sợ hãi trong lòng. Nếu bạn lúc nào cũng bất mãn với mọi thứ, không có thứ gì trên đời này vừa ý bạn, thiền tập sẽ giúp bạn có cơ hội để phát triển và duy trì sự “tri túc” nội tâm. Nếu bạn hoài nghi và không lưu tâm đến tôn giáo, thiền tập sẽ giúp bạn vượt qua tính hoài nghi và nhìn thấy giá trị thực tiễn trong giáo lý. Nếu bạn thất vọng và thất tình do sự thiếu hiểu biết bản chất về đời sống

và thế giới, thiền tập sẽ hướng dẫn và giúp bạn hiểu điều đã làm xáo trộn bạn bởi những thứ không cần thiết. Nếu bạn là một người giàu có, thiền tập sẽ giúp bạn nhận thức được bản chất thật sự của của cải cũng như cách sử dụng của cải cho hạnh phúc của chính bạn và những người chung quanh. Nếu bạn là người nghèo, thiền tập sẽ giúp bạn đạt sự mãn; không nuôi dưỡng ganh tỵ với những người giàu có. Nếu bạn là người trẻ đang đứng trước những ngã rẽ cuộc đời, bạn không biết phải bước vào ngã nào, thiền tập sẽ giúp bạn hiểu biết con đường phải đi để tiến tới mục đích mà bạn nhắm tới. Nếu bạn là người già yếu chán chường cuộc sống, thiền tập sẽ mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu xa hơn về cuộc đời; sự hiểu biết này sẽ giảm thiểu nỗi đau đớn của cuộc sống và làm tăng sự vui sống. Nếu bạn là người nóng nảy, thiền tập có thể giúp bạn phát triển sức mạnh để khắc phục những yếu điểm nóng giận, hận thù và bất mãn. Nếu bạn hay ganh ghét, thiền tập có thể giúp bạn hiểu được cái nguy hiểm của sự ganh ghét. Nếu bạn là người nô lệ cho năm giác quan, thiền tập có thể giúp bạn học hỏi cách trở nên chủ tử của những giác quan tham dục này. Nếu bạn nghiện rượu, thuốc lá hay ma túy, bạn có thể nhận thức được cách vượt qua được những thói xấu nguy hiểm này. Nếu bạn là người ám muội, thiền tập sẽ cho bạn cơ hội trau dồi kiến thức hữu dụng và lợi ích cho cả bạn lẫn bạn bè và gia đình. Nếu bạn là người tâm tư suy nhược, thiền tập sẽ giúp làm tăng sức mạnh cho tâm bạn để phát triển sức mạnh ý chí hầu khắc phục được những nhược điểm của bạn. Nếu bạn là người trí, thiền tập sẽ mang bạn tới giác ngộ tối thượng. Bạn sẽ nhìn thấy sự vật một cách như thị.

### ***Meditation Is Really Necessary and Beneficial for A Lay's Life***

According to Buddhism, besides the goal of emancipation, this religion also helps practitioners achieve the goal of peace and happiness. To obtain these goals, the only way that can be achieved is through wisdom. Even though the practice for good conduct and observance of moral rules are also necessary, but in order to achieve wisdom, practitioners have no other choices but developing the mind through meditation. In fact, on the one hand, meditation serves as a safeguard of our practice of morality, and on the other hand, it helps

prepare the mind to see things as they really are and to obtain wisdom which will open the door to freedom. During the time of the Buddha, He always reminded His disciples that the mind is the source of all virtues and qualities. Thus, in order to attain these virtues, the only thing we need to do is to discipline our minds, for mind is the key to changing the nature of our experience. That's why Buddhism always focuses upon the mind as the key to achieving a change in the way human beings experience life, and in the way human beings relate to other people. The Buddha pointed 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 resulting in self-realization. The 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, and not behaving like the squirrel in the revolving cage.

As mentioned above, meditation is a lifetime process. Fish swim in the water, but they don't know they are in water. Every minute, every moment we breathe in air, but we do it unconsciously. We would only be conscious of air only if we were without it. In the same way, we are always hearing the sounds of water falls, wind, rain, bird-singing, and so forth. All these sounds are wonderful and lively sermons. They are the voice of the Buddha himself preaching to us. We hear many sermons, all the time, but we are deaf to them. If we were really alive in mindfulness, whenever we heard, saw, smelled, tasted, touched, we would say to ourselves "Ah, this is a fine sermon!" At that time, we would see that there is no scripture that teaches so well as this experience with nature. Just as we breathe and eat every day. Both breathing and eating are important for life, and so is meditation, for meditation keeps our life in balance and helps us understand ourselves and the nature of life. It provides a secure foundation for harmony between ourselves and others, and between ourselves and the universe. So meditation is not a matter of days, weeks, months, or years, but of a whole lifetime. When we have a strong determination in practice, there is no doubt that we will reach our final goal, the state



of Buddhahood, the realization of perfect wisdom and infinite compassion. There are three minimum requirements:

***The first requirement is the Necessities of Buddhist Sutras:*** Some one says words are not necessary, but in reality, they are very necessary because without words no one can transfer methods of cultivation to anyone else. If we are attached to words, we cannot return to our true self. If we are not attached to words, sooner or later we will attain enlightenment. In Zen, there is no rule to prohibit Zen practitioners to read books and sutras; however, you should read with a mind that has cut off all thinking. If you read with a mind that has cut off all thinking, then Zen books, sutras, and even Bibles are all the truth. However, Zen practitioners should always remember that sutras are only the Buddha's words. They are not Buddha's mind. No matter how many sutras we have mastered, we still have not attained true understanding. The purpose of Zen meditation is to dissolve this thought-mass. What is finally left is the real self. We enter into the world of the selfless, And if we do not stop there, if we do not think about this realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute.

***The second requirement is the Necessity of a Good Zen Master:*** Whenever you learn a new skill, we need to have a good teacher. It is important that we need a good master when we want to practice meditation. With the advice of a teacher, we learn quicker and we cannot go wrong. We need a teacher who is competent to give instructions, correct our mistakes, and give guidance when we have trouble in the course of meditation. Only the teacher can tell, and so at such a time he or she is indispensable. If we cannot find a teacher, we may rely on books, although no book can entirely take the place of a teacher. We may be able to do fairly well by reading the instructions and following them carefully. But even then, we may have need for discussion with a teacher occasionally.

***The third requirement is the Necessity of Meditation Retreats:*** A meditation retreat provides an opportunity to deepen meditation practice in a supportive environment with the guidance of a experienced teacher. Everything we do at a retreat becomes the object of meditation. A retreat day consists of alternate periods of sitting and walking meditation, a nightly lecture and personal interviews with the

teacher. Continuity of practice is developed by bringing mindfulness to all other activities throughout the day as well. Noble silence is observed during the retreat. Retreats can last for one day, a weekend, a week or longer. The intensive practice of a retreat is very beneficial for developing good concentration and quieting the mind. Since concentration is essential for penetrative wisdom to arise, a meditation retreat gives us the best possible opportunity to be able to experience for ourselves the true nature of reality.

We see the values that emerge from the Buddha's life such as loving-kindness and compassion and prajna wisdom... From where did the Buddha attain these qualifications? If these qualifications are not the result of His practice of meditation, then we have nothing else to say. Beside the ultimate benefit of emancipation, nowadays people recognize that meditation has wide-range benefits. Meditation can help us to think more clearly and improve our energy so that we can work more effectively. Meditation can also help us to relax and create a distance from stressful situations so that we remain more in control and less overwhelmed by negative emotions. Besides, meditation can help us to understand ourselves and to accept situations. Above all, we will see right away upfront benefits when we practice meditation, such as the improvement of our physical health, or the improvement of our quality of life and making us happier and more relaxed.

Since mental impurities are almost always with us, we need meditation and contemplation almost all of the time. There is no fixed time for the practice of meditation. Morning, during the day, before bed ... anytime is the time for meditation. And meditation may be practiced at any age. Meditation is for the cure of diseases of the mind in the form of mental defilements like greed, hatred, delusion, etc. We all have these mental diseases almost all the time. In order to at least control them we need meditation and contemplation. So meditation is for all people. Furthermore, there is nothing which can be called particularly Buddhist in meditation and contemplation. There is no element of religion. It is a scientific investigation and examination of ourselves. We just observe closely every thing that comes to us and is happening to us in our body and mind at the present moment.

According to Bhikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism* Wisdom, meditation practices have many benefits. Meditation helps

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. Practicing meditation can help practitioners eradicate dullness and bring about wisdom. Besides, meditation also brings about health, happiness, and optimism. If you are a busy person, meditation practices can help you to get rid of tension and to find some relaxation. If you are a worried person, meditation practices can help to calm and help you to find either permanent or temporary peace. If you are a person who has endless problems, meditation practices can help you to develop courage and strength to face and overcome problems. If you lack self-confidence, meditation practices can help you gain the self-confidence you need. This self-confidence is the secret of success. If you have fear in your heart, meditation practices can help you understand the real nature of the objects that are making you afraid, then you can overcome the fear in your mind. If you are always dissatisfied with everything; nothing in life seems to be satisfactory; meditation practices will give you the chance to develop and maintain some inner satisfaction. If you are sceptical and disinterested in religion, meditation practices can help you go beyond your own scepticism and to see some practical value in religious guidance. If you are frustrated and heart-broken due to lack of understanding of the nature of life and the world, meditation practices will truly guide and help you understand that you are disturbed by unnecessary things. If you are a rich man, meditation practices can help you realize the true nature of your wealth and how to make use of your wealth for your own happiness as well as for others. If you are a poor man, meditation practices can help you have some contentment and not to harbour jealousy towards those who have more than you. If you are a young man at the cross-roads of your life, and do not know which way to turn, meditation practices will help you understand which is the road for you to travel to reach your proper goal. If you are an elderly man who is fed-up with life, meditation practices will bring you to a deeper understanding of life; this understanding in turn will relieve you from the pains of life and will increase the joy of living. If you are hot-tempered, meditation practices can help you develop the strength to

overcome these weaknesses of anger, hatred and resentment. If you are jealous, meditation practices can help you understand the danger of your jealousy. If you are a slave to your five senses, meditation practices can help you learn how to become the master of your sense-desires. If you are addicted to wine, tobacco, or drugs, meditation practices can help you realize how to overcome the dangerous habits which have enslaved you. If you are an ignorant person, meditation practices will give you a chance to cultivate some knowledge that will be useful and beneficial both to you and to your friends and family. If you are a weak-minded person, meditation practices can help strengthen your mind to develop your will-power in order to overcome your weaknesses. If you are a wise person, meditation practices will take you to supreme enlightenment. Then you will see things as they are, and not as they appear to be.

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

***Người Tại Gia Và Những***  
***Pháp Môn Thiền Định***

Theo Phật giáo Đại thừa, cửa giải thoát của Bồ Tát nằm ngay bên trong tự tánh, chứ không phải bên ngoài. Tuy nhiên, Thiền Môn cũng mở rộng bằng cách tu tập Lục Ba La Mật và trì giới cụ túc. Đây là một trong sáu điều môn hay sáu pháp môn kỳ diệu cho người tu Phật, trở về với chính mình để biết cái tâm năng quán là không có thật. Pháp môn hay tông chỉ nhà Thiền được tìm thấy trong Như Lai Thiền trong các kinh điển, và Tổ Sư Thiền hay Đạt Ma Thiền được Tổ Bồ Đề Đạt Ma truyền sang Trung Quốc (phép thiền mẫu nhiệm được truyền cho nhau bằng tâm ý giữa các vị tổ sư). Nói chung, có ba kiểu thiền: Tĩnh Chỉ, Quán Tưởng và Thiền Hành. Tĩnh chỉ là an tâm tịnh, Quán tưởng là chú tâm vào một đối tượng, còn Thiền hành là khi chúng ta đi chúng ta tập trung tư tưởng vào cử động của chân và luôn tỉnh thức. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: “Nầy thiện tri thức! Pháp môn tọa thiền nầy vốn không chấp nơi tâm, cũng không chấp nơi tịnh, cũng chẳng phải chẳng động. Nếu nói chấp tâm, tâm vốn là vọng; biết tâm như huyễn nên không có chỗ để chấp vậy. Nếu nói chấp tịnh, tánh người vốn là tịnh, bởi vì vọng niệm che đây chơn như, chỉ cần không có vọng tưởng thì tánh tự thanh tịnh. Khởi tâm chấp tịnh trở lại sanh ra cái tịnh vọng. Vọng không có chỗ nơi, chấp ấy là vọng; tịnh không có hình tướng trở lại lập tướng tịnh, nói là công phu, người khởi kiến giải nầy là chướng tự bản tánh trở lại bị tịnh trói. Sao gọi là tọa thiền? Trong pháp môn nầy không chướng không ngại, ngoài đối với tất cả cảnh giới thiện ác tâm niệm chẳng khởi gọi là tọa, trong thấy tự tánh chẳng động gọi là thiền. Nầy thiện tri thức, sao gọi là thiền định? Ngoài lìa tướng là thiền, trong chẳng loạn là định. Ngoài nếu chấp tướng, trong tâm tức loạn; ngoài nếu lìa tướng, tâm tức chẳng loạn. Bản tánh tự tịnh tự định, chỉ vì thấy cảnh, suy nghĩ cảnh tức là loạn; nếu thấy các cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định vậy. Nầy thiện tri thức! Ngoài lìa tướng tức là thiền, trong chẳng loạn tức là định, ngoài thiền trong định, ấy gọi là thiền định. Kinh Bồ Tát Giới nói:

“Bản tánh của ta vốn tự thanh tịnh. Này thiện tri thức! Trong mỗi niệm tự thấy được bản tánh thanh tịnh, tự tu, tự hành, tự thành Phật đạo.”

Thiền Chỉ là căn bản cho tất cả thiền định. Tất cả các trạng thái thiền định, bao gồm thiền quán (vipasyana), đều thoát thai và phụ thuộc vào thiền chỉ. Khi chúng ta đạt được Chỉ, chúng ta không ở trong trạng thái hôn trầm hoặc trạo cử. Khi thiền chỉ được phát triển, chúng ta hoàn toàn loại bỏ tâm trạo cử; ngược lại, lúc đó tâm chúng ta có năng lực thẩm tra hoặc phân tích sự vật hiện tại. Loại bỏ tâm trạo cử dẫn đến sự nhận thức mọi sự vật rõ ràng và minh bạch. Nói cách khác, chúng ta đang đi vào thiền quán. Cơ sở của Thiền Minh Sát là trạng thái tam muội, một trạng thái thiền định không có các tư duy và khái niệm. Bản chất nguyên thủy của nó là cắt ngang tất cả những khái niệm sai lầm, không đúng, và sự hiểu lầm mà chúng ta có thể có. Căn bản của thiền minh sát là sự hiểu biết rõ ràng về sự vắng mặt của bản ngã. Một khi chúng ta đã phát triển được sự hiểu biết về vô ngã, chúng ta phải có khả năng trụ trên sự hiểu biết này một cách thư giãn hoàn toàn. Sự hợp nhất về sự ổn định của tâm (thiền chỉ) và sự nhìn thấu được bên trong sự vật (thiền quán) xảy ra khi tâm dừng nghỉ và yên tĩnh, không phải trong trạng thái bình thường, mà trong trạng thái trí tuệ.

Quán tưởng là như trong Quán Kinh dạy: “Chư Phật Như Lai là thân pháp giới, vào trong tâm tưởng của tất cả chúng sanh. Cho nên khi tâm các bạn tưởng Phật, thì tâm ấy chính là 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp tùy hình, tâm ấy là tâm Phật, tâm ấy chính là Phật. Biển chánh biến tri của Phật từ nơi tâm tưởng mà sanh. Vì thế các bạn phải nhớ nghĩ và quán tưởng kỹ thân Đức Phật kia.” Thiên Thai sơ nói mấy chữ “Chư Phật Như Lai” sắp xuống, là thuyết minh tất cả chư Phật; lại nói mấy chữ “Phải nhớ nghĩ” sắp xuống, là chỉ cho quán tưởng riêng Đức Phật A Di Đà, pháp giới thân là pháp thân của Báo Phật. Tâm chúng sanh tịnh, pháp thân tự hiện, nên gọi là “vào;” như khi vầng hồng nhật mọc lên tất bóng hiện xuống trăm sông. Đây là chỉ cho Phật thân tự tại, có thể tùy vật hiện hình vậy. Lại “pháp giới thân” là chỉ cho thân Phật, khắp tất cả chỗ, lấy pháp giới làm thể. Khi hành giả chứng được môn Quán Phật Tam Muội này, giải nhập tương ứng, nên nói “vào trong tâm tưởng.” “Tâm này là Phật” là Phật nguyên vẫn không, nhân chúng sanh tâm tịnh mới có, sợ e người hiểu lầm cho rằng bỗng nhiên mà có, nên mới nói “là Phật.” Mới khởi tu quán nên nói “làm,” sự tu đã thành

nên gọi “là”. Diệu Tông Thích nói: “Muốn tưởng thân Phật phải hiểu rõ quán thể. Thể đó là bản giác; từ nơi đây mà khởi thành pháp quán. Bản giác là thân pháp giới của chư Phật, vì chư Phật không sở chứng chi khác, toàn chứng bản tánh của chúng sanh. Nếu thi giác có công, bản giác mới hiển, nên nói “pháp thân từ nơi tâm tưởng mà sanh.” Lại Đức Di Đà cùng tất cả chư Phật đồng như một pháp thân, một trí huệ, sự ứng dụng cũng như vậy. Hiển được thân Đức Di Đà tức là hiển được thân chư Phật, tỏ được thân chư Phật tức là lộ được thể Di Đà. Cho nên trong văn kinh nói rộng qua chư Phật để kết về sự quán tưởng Đức A Di Đà. Từ mấy chữ “thân pháp giới” trở xuống là nói về sự giao cảm của đạo cảm ứng và ước về lý giải nhập tương ứng. Đại Sư Dung Tâm đã phê bình về hai lối giải trên như sau: “Nếu không có lời giải trước, thì môn quán tưởng ấy không phải là quán Phật; như không có lời giải sau, e hành giả hiểu lầm rằng thể của chúng sanh và Phật khác nhau, nên hai lối giải đã tác thành cho nhau mà thuyết minh thuyết Quán Pháp vậy.” Vì biết rằng căn tánh của chúng sanh hoàn toàn khác biệt nên Đức Phật chia ra nhiều pháp môn trong đó có thiền định nhằm giúp họ tùy theo căn cơ của chính mình mà chọn lựa một pháp môn thích hợp để tu hành. Hành giả, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ rằng tất cả những pháp môn đều là Phật đạo. Không ai có thể không đi mà đến. Đạo không thể nào không học, không hiểu, không hành mà có thể đạt được giác ngộ.

### ***Lay People and Methods of Meditation***

According to the Mahayana Buddhism, Bodhisattva door of liberation is within our self-nature, not outside. However, the Zen Door also opens through practice, cultivation of the paramitas and holding the complete precepts. This is one of the six wonderful strategies or doors for Buddhist cultivators, i.e. to realize by introspection that the thinker, or introspecting agent, is unreal. Methods of mysticism as found in the dhyanas records in the sutras (Tathagata-dhyanas) and traditional dhyana, or the intuition method brought to China by Bodhidharma. Generally speaking, there are three kinds of meditation: Samatha, Vipassana and Walking meditation. Samatha means Stilling or Calming the mind, Vipassana means focusing the mind on an object.

Walking meditation means when we walk, we concentrate on the movement of the feet and always stay mindful. According to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: "Good Knowing Advisors! The door of sitting in Ch'an consists fundamentally of attaching oneself neither to the mind nor to purity; it is not non-movement. One might speak of becoming attached to the mind, and yet the mind is fundamentally false. You should know that the mind is like an illusion and, therefore, there is nothing to which you can become attached. One might say that to practice Ch'an is to attach oneself to purity, yet the nature of people is basically pure. It is because of false thinking that the True Suchness is obscured. Simply have no false thinking, and the nature will be pure of itself. If attachment to purity arises in your mind, a deluded idea of purity will result. What is delusory does not exist, and the attachment is false. Purity has no form or mark and yet there are those who set up the mark of purity as an achievement. Those with this view obstruct their own original nature and become bound by purity." What is meant by 'sitting in Ch'an?' In this obstructed and unimpeded Dharma-door, the mind's thoughts do not arise with respect to any good or evil external state. That is what 'sitting' is. To see the unmoving self-nature inwardly is Ch'an. Good Knowing Advisors, what is meant by Ch'an concentration? Being separate from external mark is 'Ch'an.' Not being confused inwardly is 'concentration.' If you become attached to external marks, your mind will be confused inwardly. If you are separate from external marks, inwardly your mind will be unconfused. The original nature is naturally pure, in a natural state of concentration. Confusion arises merely because states are seen and attended to. If the mind remains unconfused when any state is encountered, that is true concentration. Good Knowing Advisors, being separate from all external marks is Ch'an and being inwardly unconfused is concentration. External Ch'an and inward concentration are Ch'an concentration. The Vimalakirti Sutra says, 'Just then, suddenly return and regain the original mind.' The Bodhisattva-Sila Sutra says, 'Our basic nature is pure of itself.' Good Knowing Advisors, in every thought, see your own clear and pure original nature. Cultivate, practice, realize the Buddha Way."



Samatha is the basis for all meditation. All meditative states, including Vipasyana, come from and depend on the development of samath. When one achieves samatha, one is not in a state of dullness or stupor. When samatha is developed, one eliminates distracting thoughts that keep one from being able to examine or analyze things. Removing the distraction of thoughts leads to perceiving things very clearly and distinctly. In other words, one is approaching “Vipasyana”. The basis of Vipasyana meditation is a state of samadhi, a meditation state without thoughts and concepts. Its primary quality is that it cuts through all the misconceptions, inaccuracies, and misunderstandings we might have. The basis of vipasyana meditation is the definite understanding of the absence of self. Once we have developed the understanding of “No-self”, we must be able to rest on it, and completely relaxed. The union of the stability of mind (samatha) and of insight (vipasyana) occurs when the mind is at rest and still, not in the ordinary way, but in the wisdom.

Visualization Method, is explained as follows in the Meditation Sutra: “Every Buddha, Tathagata, is One who is a Dharma realm Body and enters into the Mind of all beings. For this reason when you perceive the Buddha-state in your Minds, this indeed is the Mind which possesses the thirty-two signs of perfection and the eighty minor marks of excellence. It is the Mind that becomes Buddha; indeed, it is the Mind that is Buddha. The ocean of true and universal knowledge of all the Buddhas is born of Mind and thought. For this reason, you ought to apply your Mind with one thought to the meditation on that Buddha. According to the T’ien-T’ai Treatise, the passage beginning from ‘Every Buddha, Tathagata’ refers to all Buddhas. The passage beginning with ‘You ought to apply your Minds,’ etc., refers specifically to meditation on Buddha Amitabha. The Dharma Realm Body is the Dharma Body of the Reward Buddha. If the Minds of sentient beings are pure, the Dharma Body reveals itself. Thus, the word ‘enter’ is used. This is similar to the brilliant sun; when it rises, its image appears in a multitude of rivers. This is to indicate that the Buddha Body is free and unimpeded and can manifest itself according to the object. Moreover, the ‘Dharma Realm Body’ refers to the Buddha Body, appearing everywhere, taking the Dharma Realm as its nature. When the practitioner achieves this Buddha Visualization Samadhi, his

understanding and actions (noumenon and phenomenon) interpenetrate and become one. This is expressed in the words ‘enters into the Minds of all beings.’ “It is the Mind that becomes Buddha” means that the Buddha has always been inherently empty and void. Because the Minds of sentient beings are pure, Buddha exists. Indeed, it is the Mind that is Buddha. Since people might misunderstand what was said previously and think that the Buddha has spontaneously come into existence, the words ‘is Buddha’ are used. The word ‘become’ indicates the beginning of visualization, while the word ‘is’ means that visualization has been accomplished. Another commentary states: “To visualize the Buddha’s body, you should clearly understand the nature of visualization. That nature is self-enlightenment. Visualization methods are developed from there. Self-enlightenment is the Dharma Realm Body of the Buddhas because what the Buddhas have completely attained is nothing other than the Self-Nature of sentient beings. Only when the ‘initial enlightenment’ is meritorious does ‘self-enlightenment’ appear. This is the meaning of the words ‘the Dharma Realm Body is born of Mind and thought.’ Moreover, Amitabha Buddha and all Buddhas possess the same Dharma Body, the same wisdom and the same capacities and functions. When the body of Amitabha Buddha is manifested, the bodies of all Buddhas are manifested; when the bodies of the Buddhas are understood, the nature of Amitabha Buddha is revealed. Therefore, the Meditation Sutra refers broadly to all Buddhas in order to end in the visualization of Amitabha Buddha. “From the words ‘Dharma Realm Body’ on, the Sutra refers to the mutual response between the Buddhas and the practitioner and the ‘interpenetration’ between understanding and action (theory and practice). Commenting on these two explanations, Elder Master Dung Tâm has written: “Without the first explanation, the above visualization would not be a meditation on the Buddha. Without the second explanation, the practitioner could misunderstand and think that the nature of sentient beings is different from that of the Buddhas. The two explanations are complementary in elucidating the Visualization method.” Knowing that the spiritual level of sentient beings is totally different from one another, the Buddha had allowed his disciples to choose any suitable Dharma methods they like to practice, including meditation. Practitioners, especially lay people, should always remember that all of these methods are ways to the Buddhahood. Nobody can reach final attainment without following a path, and no enlightenment can be reached without studying, understanding and practicing.

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

### *Người Tại Gia Tu Tập Thiền Chỉ*

Thiền Chỉ theo tiếng Phạn là Tam Ma Địa, có nghĩa là trạng thái tâm vắng lặng, là một phương pháp huấn luyện tâm tập trung tư tưởng. Thiền Tam Ma Địa liên quan tới việc gom tâm vào một điểm. Thiền Chỉ là một trong hai phương pháp chính của Thiền, nó được định nghĩa bằng lắng dịu hay làm cho cái tâm sinh động nghỉ ngơi, hay làm cho tâm gắn vào một chỗ, một vị trí nào đó. Thiền chỉ lo việc dẹp bỏ vọng, hơn là quán chiếu. Khi thân thể chúng ta nghỉ ngơi thì chúng ta gọi đó là “chỉ”; khi tâm chúng ta quán chiếu để thấy rõ vấn đề thì chúng ta gọi đó là “quán.” Một trong bảy tên gọi của thiền định (thu nhiếp tâm vào một duyên, xa lìa mọi tán loạn; trong các cảnh nhiễm tịnh mà tâm không vọng duyên). Tam Ma Địa còn là sự yên tĩnh lâu dài của tinh thần được thực tập trong trường phái Yogachara và bây giờ được các sư Tây Tạng thực tập như một hệ thống thiền định tổng thể. Sự nhất tâm, một trong yếu tố tinh thần trong thiện thức. Tuy nhiên, Samatha hàm nghĩa rút lui thụ động trong khi Vipassana (minh sát) hàm nghĩa thực hiện tích cực qua thiền tập, làm ngưng bật những trở ngại. Những trở ngại trong khi phát triển Samatha được vượt qua trong 9 giai đoạn tinh thần, sáu sức mạnh và bốn hoạt động tâm thần. Thiền chỉ là thiền vắng lặng. Hành thiền theo bốn mươi đề mục nhằm mục đích đạt được tâm vắng lặng. Sự bình an do chế ngự được một số phiền não và chướng ngại. Khi các cơ quan trong người nghỉ ngơi là chỉ, đối lại với “quán” là tâm trí nhìn thấu suốt rõ ràng. Thiền Chỉ được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư nhứt xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. “Samatha” là từ Bắc Phạn, có nghĩa là tâm đang dừng nghỉ một điểm trên đối tượng mà không có nhiều tư duy khởi lên và tâm trở nên ổn định và yên tĩnh. Nói cách khác, trong thiền chỉ, tâm dừng nghỉ trong sự yên tĩnh. Giữ tâm trên một điểm không phải là thiền chỉ, vì thiền chỉ đúng nghĩa, đối tượng mà chúng ta tập trung phải là điều gì đó tích cực. Thiền chỉ được áp dụng để ngăn chặn quá nhiều tư duy khởi lên. Chúng ta có thể nghĩ

rằng thiền chỉ là một trạng thái không có tư tưởng. Không phải như vậy, trong thiền chỉ tâm rất yên tĩnh, rất vững chắc và trong sáng đến nỗi nó có thể phân biệt hết thấy thế giới hiện tượng và thấy mọi sự vật hết sức rõ ràng. Tính rõ ràng này được Phật giáo gọi là “Minh Sát” hoặc sự nhìn thấu bên trong sự vật, được phát triển qua thiền chỉ. Theo Kinh Bảo Vân, tâm chúng ta có nhiều tư duy, chúng ta không thể tập trung trên đối tượng của chú ý. Nếu tâm có thể tập trung tại một điểm mà không có sự xao lãng là chúng ta đang có thiền chỉ. Trong thiền chỉ, tâm được liên tục hướng vào bên trong để nó trở nên yên tĩnh, và tất cả những xao lãng bên ngoài đều được dẹp yên. Trở ngại chính của thiền chỉ là những xao lãng bên ngoài như cảnh tượng, âm thanh và vị giác. Sự phát triển của chỉ xảy ra khi tâm hướng vào bên trong một cách liên tục và một cách tự nhiên dừng nghỉ trong trạng thái đó. Thiền Chỉ đặt liên hệ giữa tinh thần và đối tượng, phục hồi sự chú tâm, và chú tâm liên tục. Trong Thiền Chỉ chỉ có sự thanh thản không cố gắng. Có sáu sức mạnh của Thiền Chỉ: Nghe học thuyết, suy nghĩ, sức chú tâm, hiểu rõ, tập trung năng lượng, và lòng tự tin tự nhiên. Theo Sư Khenchen Thrangu trong “Sự Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, có ba loại căn bản của Thiền Chỉ trong mối quan hệ với đối tượng của Thiền:

***Thứ Nhất Là Thiền Với Một Đối Tượng Bên Ngoài:*** Lúc đầu chúng ta cần một đối tượng để thiền giống như một đứa trẻ cần học mẫu tự trước khi đọc một quyển sách. Chúng ta có thể đặt trước mặt mình một miếng ván hay một cục đá nhỏ và tập trung tư tưởng trên đó. Để cho tâm được ổn định, chúng ta bắt đầu sự chú ý của chúng ta trên một đối tượng, trước tiên là một đối tượng ô nhiễm, rồi sau đó giới thiệu một đối tượng tinh khiết giống như một hình tượng của Đức Phật hoặc dấu hiệu của một vị thần, hoặc một âm tiết đặc biệt. Mục đích của sự thiền định trên một đối tượng là sự dừng nghỉ của tâm trên đối tượng đó để phát triển sự tập trung.

***Thứ Nhì Là Thiền Không Với Một Đối Tượng Bên Ngoài:*** Lúc đầu chúng ta tu tập thiền với một đối tượng và dần dần chuyển đến thiền không có đối tượng bên ngoài, mà tâm hướng vào bên trong, tập trung trên hình ảnh của Đức Phật với hình thức của một vị thần Yidam giống như hình ảnh của Đức Quán Thế Âm trong Mật giáo. Chúng ta có thể hình dung hình ảnh ấy trên đầu, trước mặt, hay mừng tượng chính thân thể của mình là vị thần ấy. Nên nhớ mục đích của thiền

không phải là để đơn thuần nhìn trừng trừng vào một hình ảnh, mà là tập trung vào hình ảnh để tâm mình trở nên tĩnh mịch và ổn định.

***Thứ Ba Là Thiền Ở Trên Bản Chất Tự Nhiên Của Mọi Sự Vật:***

Ngừng nghĩ trong bản chất có nghĩa là tâm không được tập trung trên bất cứ thứ gì, mà là ngừng nghĩ trong một trạng thái không dao động và ổn định hoàn toàn. Nghĩa là chúng ta không xử dụng bất cứ năm thức nào của các thức không có khái niệm mà chúng ta đã từng kinh nghiệm một thị giác, âm thanh, mùi hương, vị nếm, hoặc cảm giác xúc chạm nơi thân thể. Ngược lại, chúng ta chỉ lưu ý đến hai loại thức: ổn định và không ổn định. Trong các thức không ổn định, thường được gọi là ý thức, bao gồm tất cả các loại tư duy khởi lên, có lúc chúng ta có cảm giác bị kích động và thích thú, lúc khác chúng ta chúng ta lại thấy chán ghét và không hạnh phúc. Đây là loại thức bình thường của đa số chúng ta. Thức ổn định là loại thức hoàn toàn không bị ảnh hưởng bởi những tư duy tốt xấu, các kinh nghiệm vừa ý hoặc không vừa ý. Như vậy chúng ta thiền với thức thứ sáu, gọi là ý thức bởi vì thức này có quan hệ với các khái niệm. Nó liên quan với quá khứ, hiện tại, tương lai, tốt, xấu, cũng như tất cả các phiền não khác nhau, vân vân. Căn gốc của tất cả các thứ phiền não này là ý thức, vì chính nó là căn gốc của tất cả các tư duy và khái niệm. Vì vậy, trong thiền chúng ta kiểm soát ý thức vì thức này nó kinh nghiệm hết thấy các tư duy, ảo tưởng, và các cảm thọ. Chúng ta phải kiểm soát ý thức lúc nó nhận biết sự vật khác bên ngoài (khi tâm hướng ngoại và suy nghĩ) và ngay cả lúc nó nhận biết về tự ngã (sự nhận biết hết sức trực tiếp về điều gì chúng ta đang tư duy). Khi chúng ta tu tập thiền, ý thức của chúng ta đang được hấp thụ sang thức căn bản. Hãy để cho những tư duy khởi lên rồi cũng dừng nghỉ lại trong tâm vì chúng chỉ là trò chơi hoặc sự biểu lộ của tâm mà thôi; cũng giống như những đợt sóng trong đại dương lớn mạnh lên khi trời lộng gió; đến khi trời yên lặng thì những đợt sóng cũng chìm xuống và đại dương lại trở về trạng thái yên tĩnh. Mục tiêu tối hậu của thiền chỉ là làm sao cho ý thức được yên tĩnh và không có tư duy nào xuất hiện để tâm trở nên ổn định và thư giãn.

***Lay People Practice Tranquility of Mind***

Samatha is a method of training the mind to develop concentration. Samatha meditation is concerned with producing a one-pointed mind.

Samatha is one of the two main methods of meditation, which is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or let the mind fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, etc. Samatha deals with getting rid of distractions, rather than contemplation. When our physical body is at rest, it is called “samatha”; when the mind is seeing clearly, it is called “contemplation.” One of the seven names for meditation. Samatha also means quieting, ceasing, tranquility or serenity comes from the literature of Yogachara school and were put into practice in Tibet as a unified system of meditation. One-pointedness of mind, one of the mental factors in wholesome consciousness; however, samatha (tranquility of mind) rather in the negative sense of withdrawal. Vipassana is a more positive achievement (the quietude achieved) through the practice of dhyana, to cause subjugation or cessation of troubles. The various obstacles that encounter the development of shamatha are overcome through nine stages of mind, six powers and four mental activities. Meditation on tranquility, a method of contemplation on forty objects to acquire the mind of tranquility. Physical organism is at rest, in contrast with contemplation is when the mind is seeing clearly. Samatha is a kind of dhyana described as samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, sifts evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. “Samatha” is a Sanskrit term for the state of mind where the mind is actually resting one-pointedly on an object so that not many thoughts arise and the mind becomes very stable and calm. Keeping the mind one-pointed is not samatha meditation because in true samatha, the object one focuses on should be something positive. We might think that “Samatha” is a state of no thoughts. This is not correct because in “Samatha Meditation” the mind is very calm, stable and clear so that it can distinguish and discriminate between all phenomena and see everything as very distinct. This clarity is called “Vipasyana”, or insight, and is developed through samatha. According to the Cloud of Jewels Sutra, our mind has many thoughts. It cannot focus on the object of attention because of the distraction of thoughts. If

our mind can focus one-pointedly without this distraction, we have samatha meditation. In Samatha the mind is continuously focused inward so that it becomes very peaceful and all external distractions are pacified. The main obstacle to samatha is external distractions such as sight, sound, and taste. The development of samatha occurred when the mind is continuously turned inward and naturally rests in that state. Relationship between the mental state and the object, re-establishment of attention, and uninterrupted attention, and dwelling effortlessly. Six powers of Samatha: Hearing the teaching, reflection, power of attention, clear comprehension, concentrated energy, and natural confidence. According to Master Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, there are three basic kinds of samatha meditation in relation to the object of meditation.

***First, Meditation With an External Object:*** In the beginning we need an object to meditate on in the same way that a child needs to learn the alphabet before reading a book. We can place in front of us a piece of wood or stone that is small and focus our mind on it. To develop mental stability we begin with our attention on an object, first an impure object, and later you introduce a pure object such as a statue of the Buddha or a deity’s insignia or a special syllable. The purpose of meditation on an object is just to rest our mind on it to develop concentration.

***Second, Meditation Without an External Object:*** In the beginning we meditate with an object and gradually move on to meditate without an object. The mind turns inward and focuses on a mental image of the Buddha in the form of a Yidam deity such as Avalokitesvara in Tibetan Buddhism. We can imagine to place the image mentally above our body, or visualize it in front of us, or visualize that our own body is the deity. Remember the purpose of meditation is not to simply stare at the image, but to focus the mind on the image so the mind will become still and stable.

***Third, Meditation on the Essential Nature of Things:*** Meditation by just resting in the essence means the mind is not focused on anything, but rests in a completely stable and unwavering state. It is to say we do not use any of the five non-conceptual consciousnesses that are used to experience a sight, sound, smell, taste, or body sensation. On the contrary, we only pay attention to two mental consciousnesses:

unstable and stable mental consciousnesses. In the unstable consciousness, often called the mental consciousness, all kinds of thoughts arise and at times we feel attraction and happiness, other times dislike and unhappiness. This is the normal consciousness of the majority of us. The stable consciousness is the one that remains completely unaffected by good or bad thoughts, pleasant or unpleasant experiences. Therefore, we meditate with the sixth consciousness, called the mental consciousness because this consciousness deals with concepts. It is involved with the past, present, future; good and bad; all the different afflictions; and so on. The root of all these is mental consciousness, for it is the root of all thoughts and concepts. Therefore, in meditation we control the mental consciousness that experiences all thoughts, delusions, and feelings. We must control our mental consciousness in both knowledge of others (occurs when the mind turns outward) and knowledge of ourselves (the very direct knowledge of what we are thinking). When we are meditating, the mental consciousness is being absorbed into the basic or ground consciousness. Let thoughts come and go by themselves in our mind for they are just the play or manifestation of the mind in the same way that the waves are a manifestation of the sea. When it is windy, the waves in the ocean increase; when it is calm, the waves subside and the ocean becomes stable and calm. The ultimate goal of samatha is having the mental consciousness to become still and thoughts disappear with the mind becoming stable and very relaxed.



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

***Người Tại Gia Tu Tập Thiền Quán***

Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồng loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Quán tưởng là phương pháp Phật tử áp dụng hằng ngày, luyện cả thân tâm, đem lại sự hòa hợp giữa tinh thần và vật chất, giữa con người và thiên nhiên. Nói tóm lại, quán là ngẫm nghĩ cẩn thận (tế tứ). Quán chiếu có thể được dùng để phá bỏ sự lơ đãng và uế nhiễm. Quán tình thương triệt tiêu lòng sân hận. Quán sự biết ơn và tâm hỷ triệt tiêu lòng ganh ghét. Quán vô thường và niệm chết giúp giảm bớt sự tham ái. Quán bất tịnh giúp giảm thiểu chấp thủ. Quán vô ngã và tánh không giúp triệt tiêu những tư tưởng xấu xa.

Thường thì người ta, nhất là những người tại gia, 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 vắng. Ý nghĩ này không hoàn toàn sai, vì tâm của chúng ta như một bãi khỉ hoang. Muốn cho cái tâm khỉ hoang này được thuần thục, 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. 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 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. Hành giả, nhất là những người tại gia nên luôn nhớ rằng thiền quán không phải là thứ gì xa vời, mà nó thật sự rất gần gũi với cuộc sống của chúng ta. Bởi vì 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. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày': Khi tu tập, chúng ta hầu như đoạn tuyệt với cuộc sống bình thường, và diễn tiến của quá trình này đổi thay tùy theo từng người. Đối với một số người, tùy theo cơ duyên và hoàn cảnh riêng, quá trình này diễn ra một cách êm ả và sự giải thoát sẽ đến chậm. Đối với một số người khác, quá trình này diễn ra một cách dồn dập, theo từng đợt sóng cảm xúc. Như một con đập bị vỡ. Chúng ta sợ bị tràn ngập. Cứ như thể chúng ta đã dựng lên một bức tường ngăn cách chúng ta với đại dương, và khi đập vỡ, nước lại nhập với nước, giải thoát nhẹ nhõm, vì nước có thể cùng cuộn cuộn trôi đi với mọi dòng chảy trong bao la của đại dương.

Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, những sinh hoạt hằng ngày đều được giữ có chừng mực. 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 trải nghiệm khả năng tiến bộ đến tở 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. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, bạn sẽ nắm được cái "Vô". Bạn chứng được cái chân tâm bình an, vốn hằng hữu và luôn cùng bạn đồng hành. Maurine Stuart viết trong quyển 'Âm Thanh Vi Tế': Nhiều người nói với tôi: "Đến Thiền đường, ngồi trong bình an, tĩnh lặng, thật tuyệt, nhưng khi về đến nhà, chúng tôi phải làm gì?" Đây là một bài trắc nghiệm quan trọng, một công án lớn cho mỗi người chúng ta. Chúng ta phải xử sự thế nào với cuộc sống hằng ngày? Chúng ta thường nghĩ: "Tôi có bao nhiêu đam mê, bao nhiêu lo âu, bao nhiêu điều xảy ra trong cuộc sống, làm sao tôi giữ tâm thức được bình an?" Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền nói rằng ở đâu có nhiều đất sét, Phật càng to hơn. Đại sư muốn ví đất sét với những đam mê trần tục. Hoa sen mọc lên ở đâu? Từ trong bùn. Nếu ai đó nói với tôi: "Tôi không bao giờ nổi cáu, tôi không bao giờ ganh tỵ," tôi sẽ nghĩ: "Có thật không?" Chúng ta luôn vướng những cảm xúc như thế và chính những cảm xúc đó nuôi dưỡng công phu tu tập của chúng ta. Vì vậy, tôi xin các bạn đừng nghĩ rằng mình phải giữ tuyệt đối thanh thản, bình tâm, luôn luôn không vướng mắc bất cứ thứ gì. Điều này là không thể. Nó không phải là khả năng con người của chúng ta. Nhưng nhờ tu tập, khi cảm xúc mạnh như cơn giận nổ ra, khi người bạn bùng lên cơn thịnh nộ, chính là vào lúc đó, bạn nắm được cái "Vô". Bạn chứng được cái chân tâm bình an, vốn hằng hữu và luôn cùng bạn đồng hành.

Với người biết tu, mọi khoảnh khắc đều được tu tập trong đời sống, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội hơn để thấy sự vật như chúng là. Theo Charlotte Joko Beck trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày', việc tu tập thông minh chỉ dựa vào một điều duy nhất: cái sợ từ trong căn bản của sự hiện hữu của con người, nỗi lo sợ về việc "Tôi không tồn tại". Và tất nhiên là tôi không tồn tại, nhưng đó là điều sau cùng mà tôi muốn biết. Tôi vô thường trong hình hài của con người, bề ngoài có vẻ bền vững nhưng thật ra đang thay đổi một cách nhanh chóng. Tôi sợ phải thấy cái tôi đích thực: một trường năng lượng đang thay đổi một cách liên tục. Tôi không muốn như vậy. Vì vậy, tu tập chân chính là tập trung vào nỗi sợ hãi này. Cái sợ có nhiều dạng khác nhau như suy nghĩ, tự biện, phân tích, và tưởng tượng mộng mị. Với tất cả những động thái đó chúng ta tạo ra một lớp mây phủ nhằm giữ cho chúng ta an toàn trong cái tu tập vờ vĩnh. Tu tập chân chính không là sự an toàn, nó là tất cả mọi thứ trừ sự an toàn. Nhưng chúng ta không thích điều đó, vì thế chúng ta bị ám ảnh với những nỗ lực nóng sốt nhằm đạt được phiên bản của giấc mơ riêng của chúng ta. Việc tu tập mê muội như vậy tự nó chỉ là một đám mây mù khác ngăn cách giữa chúng ta và thực tại. Điều quan trọng duy nhất là phải thấy sự vật không bằng quan điểm chủ quan: thấy sự vật như chúng là. Khi rào cản cá nhân được gỡ bỏ, tại sao chúng ta cần phải đặt cho nó cái tên gì nữa? Chỉ cần chúng ta sống cuộc sống của mình. Và khi chết đi, chỉ cần chết. Không có vấn đề gì nữa.

Khi việc tu tập Thiền chân chính vẫn được thực hiện trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, mỗi khoảnh khắc đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó, để cho chúng ta mở đôi mắt ra để thấy rõ hơn. Maurine Stuart viết trong quyển Âm Thanh Vi Tế: "Không có thứ gì thiêng liêng; mà cũng không có thứ gì không phải là sự tu tập tâm linh. Bạch Ẩn Huệ Hạc, vị đại Thiền sư vào thế kỷ thứ XVIII ở Nhật Bản, người đã phục hồi sức sống cho Thiền Tông Nhật Bản, đã lên tiếng cảnh báo chống lại việc tin rằng Thiền tông đòi hỏi phải quyết liệt từ bỏ mọi lo toan của thế gian. Việc tu tập Thiền chân chính vẫn được thực hiện trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Khi nấu ăn, chúng ta nhập sâu vào tam muội nấu ăn. Khi dọn dẹp sạch sẽ, chúng ta nhập sâu vào tam muội dọn dẹp sạch sẽ. Tình trạng tam muội này không phải là một sự trống rỗng, một trạng thái sững sờ, một trạng thái tâm hững hờ. Nó là trạng thái hiện tại sống động và tỉnh thức thâm

sâu, và lẽ dĩ nhiên là nó có thể mang lại hồng phúc. Chúng ta có thể có được trạng thái tỉnh thức thâm sâu đến độ có thể nghe được tiếng tro tàn của cây nhang đang rơi. Mỗi một sinh hoạt của chúng ta, khi được toàn tâm toàn ý hoàn thành, không dằn vặt hay so đo, đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó, để cho chúng ta mở đôi mắt ra để thấy rõ hơn. Khi chúng ta buông bỏ sự chấp ngã với vạn vật, chúng ta sẽ tìm thấy có điều gì đó tuyệt vời, điều gì đó luôn hiện diện, mà chúng ta chưa bao giờ không có nó."

Chúng ta có thể quan sát diễn tiến của sự việc, nhưng không thể quan sát kinh nghiệm; chỉ có Thiền quán trong đời sống sẽ giúp chúng ta kinh nghiệm được tự thân. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày': Chúng ta có thể quan sát diễn tiến của sự việc, nhưng không thể quan sát kinh nghiệm. Vào lúc chúng ta quan sát một sự kiện, nó đã là quá khứ, nhưng kinh nghiệm không bao giờ là quá khứ. Vì vậy kinh sách nói rằng chúng ta không thể chạm vào nó, trông thấy nó, nghe thấy nó, suy nghĩ về nó, vì vào giây phút chúng ta dự định làm như thế, đã hình thành một khoảng thời gian và khoảng cách (sự pháp giới, thế giới hiện tượng). Khi tôi quan sát cánh tay của tôi đưa lên, nó không phải là tôi. Khi tôi quan sát các ý niệm của tôi, chúng cũng không phải là tôi. Khi tôi nghĩ: "Ấy là tôi", tôi muốn ngoại xuất "cái tôi". Tuy nhiên, thật sự, khi tôi quan sát bất kỳ thứ gì của tôi, kể cả một cái gì đó thú vị liên quan mật thiết với tôi, đó cũng không phải là tôi. Đó là ứng xử của tôi, sự pháp giới. Con người của tôi đang là cũng chỉ là kinh nghiệm tự thân, vĩnh viễn xa lạ. Khi tôi gọi tên, nó đã đi xa rồi.

Khi có Thiền tập trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, là chúng ta không lãng phí ngày giờ, mà ngược lại chúng ta thật sự sống từng mỗi giây phút, mỗi khoảnh khắc của chúng ta. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong phòng tiền sảnh một Thiền viện, trên một tấm bản gỗ, người ta ghi bốn dòng chữ và dòng cuối cùng là "Đừng lãng phí cuộc đời của bạn." Cuộc đời của chúng ta được tạo thành từ ngày và giờ và mỗi giờ đều quý giá. Chúng ta có từng phí phạm những ngày và giờ của chúng ta không? Chúng ta có đang phí phạm cuộc sống của chúng ta không? Đây là những câu hỏi hệ trọng. Tu tập theo Phật là sống từng mỗi giây phút. Khi tu tập ngồi hay đi, chúng ta có những phương tiện để làm chuyện này một cách toàn hảo. Thời gian còn lại trong ngày, chúng ta cũng tu tập. Điều đó khó hơn, nhưng có thể làm

được. Thiền tọa hay thiền hành phải được trải dài suốt ngày đến những lúc không đi và không ngồi. Đó là nguyên tắc căn bản của Thiền quán.

Đừng đổ thừa cho bất cứ thứ gì cản trở không cho chúng ta tu tập thiền quán. Có lần Thiền sư Vạn An đã nói: "Đừng nói rằng những kẻ thế tục, vì sống trong một thế giới đầy nhục cảm và dục vọng, khó mà ngồi xuống và quán tưởng, cũng đừng nói rằng vì bận nhiều việc quá nên khó định tâm, hoặc vì công tác hay công việc làm ăn nên không thể tu tập Thiền được, và cũng đừng nói rằng người nghèo hoặc người bệnh không học đạo được. Tất cả những bào chữa đó đều xuất phát từ lòng tin yếu ớt và từ ý niệm rất nông cạn về giác ngộ. Nếu bạn thấy sự sanh tử là một vấn đề nghiêm túc và hiểu rằng thế giới thực sự là vô thường, ý chí giác ngộ của bạn sẽ mạnh lên và cái tâm vị kỷ, tự ngã, tự kiêu và tham lam sẽ dần dần biến mất và bạn sẽ đến học Đạo, bằng tọa Thiền, trong đó, nguyên lý và sự kiện là một. Hãy tưởng tượng giữa đám đông, bạn vừa lạc mất đứa con một của bạn, hay bạn vừa đánh rơi một viên ngọc quý vô giá. Bạn có cam chịu để đứa con của bạn hoặc viên ngọc mất đi, chỉ vì bị đám đông xô đẩy hay không? Hoặc ngay cả vì bạn ngập đầu, vì quá nghèo, hoặc bệnh hoạn, bạn sẽ không đi tìm đứa con của bạn hay sao? Cho dầu phải chui vào giữa đám đông dày đặc, nhốn nháo, và tiếp tục đi tìm kiếm suốt cả đêm, tâm trí bạn có yên ổn cho đến khi tìm lại được đứa con hoặc viên ngọc quý không?

Chúng ta có thể dùng công việc để tu tập thiền quán, điều này giúp chúng ta an trú trong hiện tại và tập trung tư tưởng. Bernard Glassman and Rick Fields viết trong quyển 'Trù Phòng Giáo Chỉ': "Thật sự có chánh mạng giữa lòng của Thiền, bởi vì có một thành phần bí mật mà Thiền Phật giáo gọi là 'Lao động tu tập'. Trong Thiền, tọa thiền là một cách tu tập, nhưng nó không phải là cách duy nhất. Chúng ta cũng có thể thiền quán trong lúc làm việc. trong tu tập tọa thiền, chúng ta tập trung vào việc hít thở hay vào một công án. Trong 'Samu' hoặc tu tập trong lao tác, chúng ta chú tâm vào công việc của mình. Nếu chúng ta đang cắt cỏ, chúng ta chỉ cắt cỏ. Nếu chúng ta rửa chén, chúng ta chỉ rửa chén. Và nếu chúng ta đang nhập dữ liệu vào máy vi tính, chúng ta chỉ nhập dữ liệu vào máy vi tính. Khi toàn tâm toàn ý vào công việc theo cách này, không có mục tiêu nào. Chúng ta không tự nói: 'Ồ, khi nào thì công việc chấm dứt đây?' hoặc 'Tôi đang làm việc để kiếm tiền.' Chúng ta đang làm việc một cách đơn giản và đầy

đủ trong khoảnh khắc hiện tại. Khi chúng ta làm việc theo cách này, chúng ta không lãng phí năng lượng vào những lo âu về những việc lẽ ra chúng ta đã làm trong quá khứ hoặc những gì đó sẽ làm trong tương lai. Đúng hơn, chúng ta dùng công việc để tu tập thiền quán, điều này giúp chúng ta trú trong hiện tại và tập trung tư tưởng. Khi chúng ta làm việc bằng cách này, thay vì làm cho chúng ta mệt nhọc, công việc sẽ thực sự mang lại cho chúng ta năng lượng và sự yên ổn trong tâm thức."

### *Lay People Practice Vipasyana*

Contemplation can fundamentally be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. Contemplation is not a simple matter. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally disturbed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. Contemplation is the daily practice of Buddhist adepts for training the body and mind in order to develop a balance between Matter and Mind, between man and the universe. In short, contemplation can be used to dispel distractions and defilements. Contemplation on love to dispel anger. Contemplation on appreciation and rejoicing in the good qualities of others can dispel the problem of jealousy. Contemplation on impermanence and death awareness can reduce covetousness. Contemplation on the impurity can help reduce attachment. Contemplation on non-ego (non-self) and emptiness can help eliminate (eradicate) completely all negative thoughts.

Sometimes people, especially lay 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 Zen with everyday life is the central effort of any practitioner. The practice of Zen 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. 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 Zen 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 Zen 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.

Practitioners, especially lay people, should always remember that Zen of meditation and concentration is not something remote, but it's very close to our daily life because it 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. Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: "When we practice we're



cutting deep into our life as we've known it, and the way this process unfolds varies from person to person. For some people, depending on their personal conditioning and history, this process may go smoothly, and the release is slow. For others it comes in waves, enormous emotional waves. It's like a dam that bursts. We fear being flooded and overwhelmed. It's as though we've walled off apart of the ocean, and when the dam breaks the water just rejoins that which it truly is; and it's relieved because now it can flow with the current and vastness of the ocean."

To concentrate one's mind in silent meditation, all daily activities should be regulated properly. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, there is a peculiar process in Zen. 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 Zen 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. To concentrate one's mind in silent meditation, then in the very midst of every activity you taste Mu; you realize the true peace of mind that has been there all along. Maurine Stuart wrote in *Subtle Sound*: "People have said to me, 'It's all very well to come to the zendo and sit in peace and quiet, but what do we do when we go home?' That's the big test, the big koan, for all of us. How do we deal with this everyday life? We think, 'I have so many passions, so many things that upset me, so much going on in my life; how do I find peace

of mind?' Dogen said that when the clay is plentiful, the Buddha is big. he meant by clay, raw passion, lots of it. Where does the lotus grow? In the mud. if someone tells me, 'I never get angry, I don't have any jealousy in my nature,' I think, 'Oh, really?' We are constantly dealing with such emotions, and they fertilize our practice. So please do not feel that you have to be in some absolutely tranquil, serene, permanently detached condition. This is not possible. It is not human. But because of this practice, when some deep emotion like anger takes hold, when your whole body is blazing with it, then in the very midst of it you taste Mu; you realize the true peace of mind that has been there all along. You have never been without it."

For a real practitioner, with every moment is moment of practice in life, we will have more opportunities to see things as they are. According to Charlotte Joko Beck in *Everyday Zen*, intelligent practice always deals with just one thing: the fear at the base of human existence, the fear that I am not. And of course I am not, but the last thing I want to know is that. I am impermanence itself in a rapidly changing human form that appears solid. I fear to see what I am: an ever-changing energy field. I don't want to be that. So good practice is about fear. Fear takes the form of constantly thinking, speculating, analyzing, fantasizing. With all that activity we create a cloud cover to keep ourselves safe in make-believe practice. True practice is not safe; it's anything but safe. But we don't like that, so we obsess with our feverish efforts to achieve our version of the personal dream. Such obsessive practice is itself just another cloud between ourselves and reality. The only thing that matters is seeing with an impersonal searchlight: seeing things as they are. When the personal barrier drops away, why do we have to call it anything? We just live our lives. And when we die, we just die. No problem anywhere.

When true meditation practice is carried on in the midst of activities, each moment is an opportunity to experience something, to open our eyes more clearly. Maurine Stuart wrote in *Subtle Sound*: "There is nothing that is sacred; nothing that is not spiritual practice. Hakuin, that wonderful eighteenth-century Zen master who restored the vitality of Zen in Japan, warned against the belief that Zen requires the forceful rejection of all worldly concerns. True Zen practice is carried on in the midst of activity. When we are cooking, we are in

deep cooking samadhi. When we are cleaning, we are in deep cleaning samadhi. This condition, samadhi, is not a vacancy, a stupor, a space-out state of mind. It is a deeply awake, alert, vividly present condition, and of course, it may be blissful. We may be so vividly awake we can hear the ash from the incense fall. Each of the activities we are engaged in, when given our full attention, without any feeling of resentment or comparison, is an opportunity to experience something, to open our eyes more clearly. When we let go of our egocentric hold on things, we find that something wonderful is there, something that has always been there; we have never been without it."

We can observe behavior, but we cannot observe experience; only Zen practices in daily life can help us experiencing ourselves. Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: "Behavior is what we observe. We cannot observe experience. By the time that we have an observation about an event, it's past, and experience is never in the past. That's why the sutras say that we can't touch it, we can't see it, we can't hear it, we can't think about it, because the minute we attempt to do that, time and separation (our phenomenal world) have been created. When I observe my arm lifting, it's not me. When I observe my thoughts, they're not me. When I think, 'This is me,' I try to protect the 'me.' In fact, however, whatever I observe about myself, even though it's an interesting phenomenon with which I am closely associated, is not me. That's my behavior, the phenomenal world. Who I am is simply experiencing itself, forever unknown. The moment I name it, it is gone."

When meditation practice is carried on in the midst of activities, we don't waste your life, but on the contrary, we truly live in each minute, each moment of our life. According to Zen Master Thich Nhat Hanh in *Being Peace*: "On the wooden board outside of the meditation hall in Zen monasteries, there is a four-line inscription. The last line is, 'Don't waste your life.' Our lives are made of days and hours, and each hour is precious. Have we wasted our hours and our days? Are we wasting our lives? These are important questions. Practicing Buddhism is to be alive in each moment. When we practice sitting or walking, we have the means to do it perfectly. During the rest of the day, we also practice. It is more difficult, but it is possible. The sitting and the

walking must be extended to the non-walking, non-sitting moments of our days. That is the basic principle of meditation."

Do not blame on anything that stops us from meditation practice. Zen Master Man-an once said, "Do not say that it is harder for lay people living in the world of senses and desires to sit and meditate, or that it is hard to concentrate with so many worldly duties, or that one with an official or professional career cannot practice Zen, or that the poor and the sickly do not have the power to work on the Way. These excuses are all due to impotence of faith and superficiality of the thought of enlightenment. If you observe that the matter of life and death is serious, and that the world is really impermanent, the will for enlightenment will grow, the thieving heart of egoism, selfishness, pride, and covetousness will gradually die out, and you will come to work on the Way by sitting meditation in which principle and fact are one. Suppose you were to lose your only child in a crowd or drop and invaluable gem: do you think you would let the child or the jewel go at that, just because of the bustle and the mob? Would you not look for them even if you had a lot of work to do or were poor or sickly? Even if you had to plunge into an immense crowd of people and had to continue searching into the night, you would not be easy in mind until you had found and retrieved your child or your jewel."

We can use our work as a meditation practice that helps us stay in the present and aids our concentration. Bernard Glassman and Rick Fields wrote in *Instructions to the Cook*: "Right livelihood is really at the heart of Zen, because of a 'secret ingredient' that Zen Buddhism call 'work-practice.' In Zen, sitting meditation, or zazen, is one way to practice, but it's not the only way. We can also meditate while we work. In sitting meditation practice, we concentrate on our breath or a koan. In 'samu' or work-practice, we concentrate on our work. If we are cutting grass, we just cut the grass. If we are washing the dishes, we just wash the dishes. And if we are entering data into a computer, we just enter data into the computer. When we concentrate fully on our work in this way, there is no goal. We're not saying, 'Oh, when is this work going to end?' or 'I'm working to gain some money.' We're simply working, fully present in the moment. When we work in this way, we don't waste energy by worrying about all the things we should have done in the past or all the things we might do in the future. Rather, we use our work as a meditation practice that helps us stay in the present and aids our concentration. When we work in this way, instead of making us tired, our work actually give us energy and peace of mind."

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

**Người Tại Gia Quán Tâm Hay Chỉ**  
**Theo Dõi Và Khảo Sát Những Gì Đang Xảy Ra?**

Hành giả tu tập thiền là đi tìm tâm của chính 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. Theo kinh Đại Thừa Tập Bồ Tát Học, đức Phật dạy: Đây Ca Diếp, 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 lưỡi câu, đẹp nhưng nguy hiểm. Tâm như ruồi xanh, ngó tưởng đẹp nhưng lại rất xấu. Tâm như kẻ thù, tạo tác nhiều nguy biến. 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 từ 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 lực 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. Mỗi 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 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 hướng 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 tâm thức trên các tâm thức.”

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. Theo Kinh số 20 trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật nhắc nhở các Tỳ Kheo về năm pháp tu tập tăng thượng tâm để loại trừ tư tưởng bất thiện. Nếu do tác ý đến một đối tượng nào, những tư duy bất thiện liên hệ đến tham, sân, si khởi lên trong một vị Tỳ Kheo, vị ấy nên để ý đến một đối tượng khác liên hệ đến thiện. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ các tư duy bất thiện mà nội tâm được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Ví như một người thợ mộc khéo tay hay đệ tử của người thợ mộc khéo tay làm văng ra và loại bỏ đi một cái nêm thô với cái nêm nhỏ hơn. Cũng vậy, vị Tỳ Kheo sẽ loại trừ đối tượng bất thiện đó bằng cách để ý đến một đối tượng khác được coi là thiện lành hơn. Khi những tư duy bất thiện kết hợp với tham, sân, si được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nhờ loại trừ những tư duy bất thiện nầy mà nội tâm

được an trú, trở nên an tịnh, nhất tâm và định tĩnh. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi lên trong vị Tỳ Kheo đã để ý đến một đối tượng khác được xem là thiện, vị ấy cần phải suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện như vậy: “Quả thật những tư duy của mình là bất thiện, đáng chê trách, và đem lại những hậu quả khổ đau.” Nhờ suy xét những bất lợi của tư duy bất thiện như vậy mà những tư duy bất thiện ấy sẽ bị loại trừ. Nếu vị Tỳ Kheo, khi đã suy xét đến những bất lợi của những tư duy bất thiện, mà chúng vẫn khởi lên, vị ấy nên không chú ý đến những tư duy bất thiện đó nữa, không để ý đến những tư duy bất thiện đó nữa. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ bị loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến những tư duy thiện, suy xét những bất lợi của những tư duy bất thiện, và không để ý đến chúng nữa, mà những tư duy bất thiện vẫn khởi lên, lúc ấy vị Tỳ Kheo cần phải từ bỏ hành tướng (gốc) của những tư duy bất thiện đó. Khi ấy các tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt. Nếu những tư duy bất thiện vẫn khởi sinh trong một vị Tỳ Kheo sau khi đã để ý đến sự từ bỏ hành tướng của chúng, vị ấy nên cần chặt răng, ép lưỡi lên đốc họng, dùng thiện tâm chế ngự, khắc phục và kiểm soát ác tâm. Khi ấy tư duy bất thiện sẽ được loại trừ, chúng sẽ tiêu diệt.

Như vậy, trong tu tập, hành giả nên giữ cái tâm thiền là buông bỏ tất cả mọi dục vọng. Muốn làm được như vậy chúng ta phải làm sao? Chúng ta cần phải giữ cái tâm không biết vì cái tâm không biết này là cái tâm không thể lay chuyển. Nó giống như cố đi xuyên qua một bức tường thép, tất cả mọi vọng tưởng và dục vọng đều bị đoạn diệt. Như vậy, giữ tâm thiền có nghĩa là quay về với cái tâm bản lai. Tâm bản lai là cái tâm có trước sự suy nghĩ. Sau khi suy nghĩ là có sự đối đãi. Trước khi suy nghĩ thì không có sự đối đãi. Đây là tuyệt đối theo nghĩa của nhà Phật. Trong sự tuyệt đối không có ngôn ngữ hay văn tự. Nếu chúng ta mở miệng ra và nói chỉ một lời là chúng ta sai. Vì vậy, cái tâm trước khi suy nghĩ là cái tâm sáng suốt, không ở trong mà cũng không ở ngoài. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trong thiền quán về tâm, chánh niệm không có thứ gì khác hơn là chánh niệm tự nó. Chư Bồ Tát dùng chánh niệm làm chỗ sở hành, vì đầy đủ niệm xứ. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chánh niệm là một trong mười chỗ sở hành của chư Đại Bồ Tát, vì đầy đủ niệm xứ. Chư Bồ Tát an trú 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



‘Chánh Niệm’ 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 đang 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.”

***Lay People Contemplate on the Mind Or Just  
Following and Studying What Are Going On?***

Cultivators practice meditation to search all around for this thought (practitioners cultivate in order to find their own minds). 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. According to the Siksasamuccaya Sutra, the Buddha taught: 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 nondistractedness, 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.”

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. According to the Twentieth discourse of the Majjhima Nikaya, the Buddha reminded the Bhikkhus on five things that help them to keep away from distracting thoughts. If through reflection on an object, unwholesome thoughts associated with desire, hate, and delusion arise in a Monk, in order to get rid of them, he should reflect on another object which is wholesome. Then the unwholesome thoughts are removed; they disappear. By their removal the mind stands firm and becomes calm, unified and concentrated within his subject of meditation. As a skilled carpenter or his apprentice knocks out and removes a coarse peg with a fine one, so should the Monk get rid of that unwholesome object by reflecting on another object which is wholesome. The unwholesome thoughts associated with desire, hate and delusion are removed, they disappear. By their removal the mind stands firm within the object of meditation. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who reflects on another object which is wholesome, he should consider the disadvantages of evil thoughts thus : “Indeed, these thoughts of mine are unwholesome, blameworthy, and bring painful consequences.” Then his evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who thinks over their disadvantages, he should pay no attention to, and not reflect on those evil thoughts. Then the evil thoughts are removed, they

disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who pays no attention and does not reflect on evil thoughts, he should reflect on removing the root of those thoughts. Then the evil thoughts are removed, they disappear. If the unwholesome thoughts still arise in a Monk who reflects on the removal of their root, he should with clenched teeth, and tongue pressed against his palate, restrain, overcome, and control the evil mind with the good mind. Then the evil thoughts are removed, they disappear.

Therefore, in cultivation, practitioners should keep the Zen mind is letting go of all desires. In order to be able to do that, what should we do? We need to keep the ‘don’t know’ mind, for this ‘don’t know’ mind is the mind that is stuck and cannot budge. It is like trying to break through a steel wall, all thinking and desires are cut off. Therefore, to keep the Zen mind means returning to original mind. Original mind is before thinking. After thinking, there are opposites. Before thinking, there are no opposites. This is the absolute in Buddhism. In the absolute, there are no words or speech. If we open our mouth to say just one word, we are wrong. So before thinking is clear mind. In clear mind there is no inside and no outside. Zen practitioners should always remember that in meditation on the mind, mindfulness is nothing more than mindfulness itself. Bodhisattvas utilize Mindfulness as the sphere of action. They fulfill the points of mindfulness. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, Great Enlightening Beings (Bodhisattvas) take right mindfulness as their 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.”

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

### ***Người Tại Gia Quán Chân Không***

Khi nhìn ra khoảng không trước mặt, chúng ta cho rằng nó là trống không, nhưng kỳ thật trong đó có không khí và vô số bụi trần. Ngày nay người ta tìm thấy trong khoảng không ấy những chất khác như đường khí, đạm khí, và có thể có vô số vi khuẩn nữa. Hơn thế nữa, các nhà vật lý đã tìm thấy các tia vũ trụ, tia sóng âm thanh và nhiều thứ khác mà chỉ có các khoa học gia mới hiểu nổi. Điều này cho chúng ta thấy khoảng chân không này diệu hữu. Điều này còn cho chúng ta thấy khoảng không gian này không phải là trống không. Chân không không có nghĩa là trống rỗng, mà có nghĩa là cái không mà không phải là không; chân không làm khởi lên diệu hữu. Người ta nói chân không là Niết Bàn của Tiểu Thừa (chân không tức niết bàn diệt đế, chẳng phải giả nên gọi là chân, là bỏ hành tướng nên gọi là không). Theo Phật giáo, mọi hiện tượng vật chất đều không có thật. Cái gì là thế giới hiện tượng thì cái đó là Không, cái gì Không thì cái đó là thế giới hiện tượng. Chân không là bản tánh thật của các hiện tượng chẳng phải 'tồn tại' hay 'không tồn tại', mà là cả hai cùng một lúc, hoặc không phải là cái nào hết trong hai thứ đó, tùy thuộc vào quan điểm của mình. Nói cách khác, theo Phật giáo, các hiện tượng chẳng phải hiện hữu mà cũng chẳng phải không hiện hữu. Lướt qua Tâm kinh, bằng một công thức ngắn Thiền nhấn mạnh sự không phân biệt cái tuyệt đối và tương đối, một sự đồng nhất vượt khỏi mọi cách hiểu biết theo lý luận và duy lý: "Sắc tức là không, không tức là sắc." Thật vậy, sự tổng hợp hình thức và hư không không thể hiểu được bằng lý luận duy lý; nó bất khả tư nghì, và chỉ có thể nghiệm đại giác sâu xa mới cho phép chúng ta hiểu được nó.

Tu tập Thiền Quán Về Chân Không bao gồm những pháp tu sau đây: *Thứ nhất là buông bỏ những tập quán suy nghĩ*: Trong thiền quán "chân không," hành giả buông bỏ những tập quán suy nghĩ của mình về "có và không" bằng cách chứng nghiệm rằng những khái niệm được thành hình sai lầm về tánh độc lập và thường còn của vật thể. *Thứ nhì là thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chẳng chịt*: Khi chúng ta nhìn vào một cái ghế chúng ta chỉ thấy sự có mặt của gỗ, mà

không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của bàn tay người thợ mộc, của tâm ta... Hành giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chẳng chịt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá kéo theo sự có mặt của mặt trời, vân vân. Hành giả thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt, cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tánh riêng biệt, mà nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói “ghế”, hoặc mỗi lần khái niệm “ghế” được thành hình trong nhận thức chúng ta là mỗi lần lưỡi gươm khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại ra làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải là ghế. Đối với thực tại thì sự chia cắt ấy tàn bạo vô cùng. Chúng ta không thấy được rằng tự thân cái ghế là tất cả những gì không phải là ghế phối hợp mà thành. Tất cả những gì không phải là ghế nằm ngay trong cái ghế. Làm sao chia cắt cho được? Người trí nhìn cái ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải là ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh bất diệt của ghế. Thứ ba là phủ nhận sự hiện hữu của sự vật là phủ nhận sự hiện hữu của toàn thể vũ trụ. Phủ nhận sự có mặt của cái ghế tức là phủ nhận sự có mặt của toàn thể vũ trụ. Cái ghế kia mà không có thì vạn hữu cũng không. Sự hiện hữu của cái ghế không ai có thể làm cho nó trở nên không hiện hữu, ngay cả việc chặt chẽ nó ra, hay đốt nó đi. Nếu chúng ta thành công trong việc hủy hoại cái ghế, là chúng ta có thể hủy hoại toàn thể vũ trụ. Khái niệm “bắt đầu và chấm dứt” (sanh diệt) gắn liền với khái niệm “có và không.” Một chiếc xe đạp chẳng hạn, bắt đầu có từ lúc nào? Nếu nói rằng cái xe đạp bắt đầu có từ lúc bộ phận cuối cùng được ráp vào, tại sao trước đó mình lại nói chiếc xe đạp này còn thiếu một bộ phận? Khi chiếc xe đạp hư hoại, không dùng được nữa, tại sao mình lại gọi là chiếc xe đạp hư? Hãy thử quán niệm về giờ sinh và giờ tử của cái xe đạp để có thể thấy được cái xe đạp không thể nào được đặt ra ngoài những phạm trù “có, không, sinh, diệt.” Thông thường mà nói, tu tập đối với người xuất gia trong các chùa viện còn tương đối đơn giản và dễ dàng hơn so với những người tại gia, vì ngày ngày người tại gia luôn phải sống chung với mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, những thứ lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta.

Nhưng người tại gia, nếu muốn có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc sẽ không có lựa chọn nào khác là phải tu tập đầu khó khăn thế đấy.

### *Lay People Contemplate on True Emptiness*

When we look at the open space right in front of us, we say it's empty space, but in fact, it has air and numerous particles of dust in it. Nowadays people find in it other substance such as oxygen, nitrogen, and possibly numerous bacteria. Furthermore, physicists have found cosmic rays, radio rays and many other things which only scientists can understand. This will tell us that the true void is the mysteriously existing. This means that this open space is far from empty. True emptiness is not empty; it gives rise to wonderful existence. Wonderful existence does not exist; it does not obstruct True Emptiness. From the void which seemingly contains nothing, absolutely everything descends. The absolute void, completely vacuity, said to be the nirvana of the Hinayana. According to Buddhism, all physical phenomena are unreal. What is the phenomenal world that is emptiness, what is emptiness that is the phenomenal world. The true emptiness is the true nature of all phenomena is neither existence nor nonexistence, but rather both and yet neither, depending on the viewpoint from which phenomena are regarded. In other words, according to Buddhism, all phenomena are neither existence nor nonexistence (the true nature or Buddha-nature). A glimpse of the non-distinctiveness of relative and absolute, which transcends all logical or conceptual comprehension, is provided by a short formula from the Heart Sutra: "Form is nothing other than emptiness, emptiness is nothing other than form." As a matter of fact, the unity of form and emptiness is not something that can be reached by reasoning and thinking; it is inconceivable, and it can only be experienced in profound enlightenment.

The cultivation of Meditation on True Emptiness includes the following methods: First, let go habitual ways of thinking. In meditation on true emptiness, practitioners let go habitual ways of thinking about being and non-being by realizing that these concepts were formed by incorrectly perceiving things as independent and permanent. Second, see the entire universe in interwoven and interdependent relations in

all things. When we look at a chair, we see the wood, but we fail to observe the tree, the forest, the carpenter, or our own mind. When we meditate on it, we can see the entire universe in all its inter-woven and interdependent relations in the chair. The presence of the wood reveals the presence of the tree. The presence of the leaf reveals the presence of the sun. Meditator can see the one in the many, and the many in the one. Even before they see the chair, they can see its presence in the heart of living reality. The chair is not separate. It exists only in its interdependent relations with everything else in the universe. It is because all other things are. If it is not, then all other things are not either. Every time we use the word “chair” or the concept “chair” forms in our mind, reality severed in half. There is “chair” and there is everything which is “not chair.” This kind of separation is both violent and absurd. The sword of conceptualization functions this way because we do not realize that the chair is made entirely from non-chair elements. Since all non-chair elements are present in the chair, how can we separate them? An awakened individual vividly sees the non-chair elements when looking at the chair, and realizes that the chair has no boundaries, no beginning, and no end. Third, to deny existence of anything is to deny the presence of the whole universe. To deny the existence of a chair is to deny the presence of the whole universe. A chair which exists cannot become non-existent, even if we chop it up into small pieces or burn it. If we could succeed in destroying one chair, we could destroy the entire universe. The concept of “beginning and end” is closely linked with the concept of “being and non-being.” For example, from what moment in time can we say that a particular bicycle has come into existence and from what moment is it no longer existent? If we say that it begins to exist the moment the last part is assembled, does that mean we cannot say, “This bicycle needs just one more part,” the prior moment? And when it is broken and cannot be ridden, why do we call it “a broken bicycle?” If we meditate on the moment the bicycle is and the moment it is no longer, we will notice that the bicycle cannot be placed in the categories “being and non-being” or “beginning and end.” Ordinarily speaking, cultivation for monks and nuns in temples is relatively simple and easy than that of lay people, who, everyday, have to live with ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying... that are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. But lay people have no other choices, if they want to have a life of peace, mindfulness and happiness, they have to cultivate no matter how difficult it is.



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

***Người Tại Gia Quán Chiếu Cảm Thọ***

Thọ là pháp tâm sở nhận lãnh dung nạp cái cảnh mà mình tiếp xúc. Nói cách khác, một khi “tiếp xúc” đã thành lập, thọ liền khởi lên. 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. *Trong phần Quán Chiếu Cảm Thọ, người tại gia chỉ cần nhớ rằng 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 khổ 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 hướng 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 cảm thọ trên các cảm thọ.”

Trong đời sống thường ngày, chúng ta luôn bị ba loại cảm thọ sau đây chi phối: lạc thọ, tức là những cảm giác êm ái dễ chịu; khổ thọ, tức những cảm thọ có tính cách đau đớn và khó chịu; và trung tính thọ, tức những cảm thọ không dễ chịu cũng không khó chịu. Khi kinh nghiệm những cảm giác dễ chịu cũng như đau đớn, hành giả nên chú ý rõ đến những cảm giác này, nhưng không bị lôi cuốn bởi những cảm giác dễ chịu, cũng không xua đuổi những cảm giác khó chịu. Chỉ đơn thuần quan sát những cảm thọ này, từ nóng, lạnh, ngứa ngáy, rung động, nhẹ nhàng, nặng nề, vân vân khi chúng khởi lên rồi biến mất, mà không luyến chấp cũng không lên án chúng, cũng không tự nhận chúng là mình. Khi có bất cứ cảm giác nào khởi lên trong thân, hãy chú ý đến nó, chúng ta ý thức được hoàn toàn về sự có mặt của nó. Thân và tâm chúng ta luôn có khuynh hướng căng thẳng trước những khổ thọ. Hành giả nên luôn có một cái tâm thư thả khi quan sát những cảm thọ, đặc biệt là những cảm giác đau đớn khó chịu trong thân.

### *Lay People's Contemplation of Sensations*

Feeling is knowledge obtained by the senses, feeling sensation. In other words, once contact is established, feeling or sensation arises. 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. *In the Contemplation of feelings or sensations, lay people only need 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."

In our daily life, we are always controlled by three following feelings: pleasant feelings, or feelings that refer to pleasantness; unpleasant feelings, or feelings that refer to unpleasantness; and neutral feelings, or feelings that are not pleasant nor unpleasant. When experiencing sensations as being pleasant or painful, Zen practitioners should clearly be attentive to these sensations, without clinging to the pleasant feelings, and without aversion to pain or tension. Simply observe all the sensations, heat, cold, itching, vibration lightness, heaviness, and other feelings as they arise and then disappear, without clinging or condemning or identifying with them. When any sensations arise in the body, we should give full mindfulness to them. Our body and mind always have a tendency to tense in reaction to unpleasant feelings. Zen practitioners should always keep a relaxed mind in observing the sensations, especially when they are strongly painful feelings in the body.

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

*Người Tại Gia Quán Chiếu Vạn Hữu*

Theo Phật giáo, vạn hữu hay tất cả mọi hiện tượng đều phản chiếu, thâm nhập vào nhau và thật tình dung chứa lẫn nhau. Đây là bản chất hữu cơ của vũ trụ và được gọi là mối vạn hữu tương quan trong Phật giáo cổ điển. Khuynh hướng hợp quần những trường hợp trùng hợp là những phát lộ bề mặt. Người khác không khác tôi. Tôi không khác người. 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... Hành giả nên quán chiếu rằng tất cả mọi hiện tượng đều phản chiếu, thâm nhập vào nhau và thật tình dung chứa lẫn nhau. Đây là bản chất hữu cơ của vũ trụ và được gọi là mối vạn hữu tương quan trong Phật giáo cổ điển. Vạn pháp là Phật pháp và tất cả các pháp đều là giải thoát. Giải thoát đồng nhất với chân như: vạn pháp không bao giờ rời xa chân như. Đi, đứng, nằm, ngồi tất cả đều là chức năng bất khả tư nghì. Kinh điển dạy rằng Phật pháp ở khắp mọi nơi. Phật giáo cho rằng nhất thiết chư pháp đều do nhân duyên sinh ra, không có tự tính, do đó không thể nào nói rằng chúng sai biệt và đối lập. 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 Hiển Lộ hay Đương Thể. Cuối cùng, hành giả nên luôn nhớ rằng dù vạn hữu y hệt 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 cẩn trọng, như lợp mái nhà để các trận mưa tham dục không vào nhà được.”

### *Lay People's Contemplation on Everything*

According to Buddhism, all things reflect, interpenetrate, and indeed contain all other things. This is the organic nature of the

universe, and is called mutual interdependence in classical Buddhism. Affinity and coincidence are its surface manifestations... The other is no other than myself, and myself is no other than the other. 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... Practitioners should contemplate that all things reflect, interpenetrate, and indeed contain all other things. This is the organic nature of the universe, and is called mutual interdependence in classical Buddhism. All dharmas are Buddha-dharmas and all dharmas are liberation. Liberation is identical with suchness: all dharmas never leave suchness. Whether walking, standing, sitting, or reclining, everything is always inconceivable function. The sutras say that the Buddha is everywhere. Buddhism believes that all things being produced by cause and environment are unreal; therefore, we cannot say they are different and opposite. When we realize the true nature of phenomena, we will see that emptiness and existence are inseparable. If we really live in harmonious 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."



**Chương Ba Mươi**  
**Chapter Thirty**

**Người Tại Gia Tu Tập**  
**Sổ Tức Quán**

Sổ Tức Quán là phương pháp Thiền Quán căn bản cho những người sơ cơ, nhất là những người tại gia. Nếu chúng ta không thể thực hành những hình thức thiền cao cấp, chúng ta nên thử quán sổ tức. Thiền Sổ Tức hay tập trung vào hơi thở vào thở ra qua mũi. Chỉ tập trung tâm vào một việc là hơi thở, chẳng bao lâu sau chúng ta sẽ vượt qua sự lo ra và khổ não của tâm. Theo Kinh Nhập Tức Xuất Tức Niệm, thế nào là tu tập Nhập Tức Xuất Tức Niệm để được công đức lớn? Sổ tức quán là sự chú tâm đối với hơi thở vào và thở ra hay thiền quán hơi thở. Một trong những bài tập quan trọng nhất đưa đến sự định tĩnh. Sổ tức quán là Niệm Tức hay suy niệm về hơi thở. Tỉnh 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. Có nhiều phương pháp quán, nhưng quán sổ tức là dễ thực hành nhất. Sổ tức là phép quán đến hơi thở để loại trừ những tạp niệm. Trước khi bắt đầu phải thở ra hít vào khoảng 10 lần cho điều hòa. Khi thở ra nhẹ nhàng và dài, nên tưởng ‘những điều phiền não tham sân si cũng như các chất ô trược đều bị tổng khứ ra ngoài hết.’ Khi hít vào cũng nhẹ nhàng và dài như lúc thở ra và tưởng ‘những chất thanh tịnh của vũ trụ đều theo hơi thở thấm vào khắp thân tâm.’ Điều cần nhớ là cần phải chuyên tâm vào hơi thở, không để tạp niệm xen vào; nếu có quên hay lầm lộn con số, đừng nên lo lắng, chỉ cần bắt đầu đếm lại rõ ràng. Tỉnh 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. Có bốn cách đếm như sau: Đếm hơi chẵn, hít vào, thở ra đếm 1; hít vào thở ra đếm hai; đếm đến 10 rồi đếm lại trong khoảng thời gian 30 đến 45 phút. Đếm hơi lẻ, thở vào đếm 1, thở ra đếm 2, đếm đến mười rồi tiếp tục trở lại trong khoảng thời gian 30 đến 45 phút. Đếm thuận, đếm theo hai cách trên tuần tự từ 1 đến 10. Đếm nghịch, đếm theo hai cách trên từ 10 đến 1.

Chúng ta nên thở vào và thở ra trong tỉnh thức như thế nào? Đối với người Phật tử, nhất là chúng ta, những người tại gia tu tập tỉnh thức,

lúc nào hơi thở chúng ta cũng phải thật nhẹ nhàng, đều đặn và trôi trãi như một lạch nước nhỏ chảy trên cát. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người ngồi kế bên cũng không nghe được mình đang thở. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông uốn khúc, một con rắn nước đang vượt nước, chứ không thể như một dãy núi lởm chởm hay như nhịp phi nước đại của một con ngựa được. Hơi thở im lặng cực kỳ quan trọng cho Thiền giả, vì khi chúng ta có thể kiểm soát được hơi thở của mình là chúng ta có thể kiểm soát được chẳng thân mà còn tâm mình nữa. Đức Phật dạy rằng: “Khi vị ấy thở vào hơi dài, vị ấy hiểu rõ: ‘Tôi thở vào hơi dài.’ Khi vị ấy thở ra hơi dài, vị ấy hiểu rõ: ‘Tôi thở ra hơi dài.’” Khi vị ấy thở vào hơi dài, qua thời gian diễn tiến dài, vị ấy hít vào và thở ra những hơi thở dài qua thời gian diễn tiến dài. Khi vị ấy thở vào hơi dài, qua thời gian diễn tiến của mọi hơi thở, sự nhiệt tình vốn rất quan trọng trong tu tập thiền quán, khởi lên nơi vị ấy. Với sự nhiệt tình này, vị ấy thở vào một hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Và với sự nhiệt tình này, vị ấy thở ra một hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Và với sự nhiệt tình này, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua thời gian diễn tiến dài của hơi thở. Với sự nhiệt tình này, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài, hơi thở sau nhẹ nhàng hơn hơi thở trước, sự thích thú sẽ khởi sinh nơi vị ấy. Với tâm hoan hỷ, vị ấy thở vào hơi thở dài và vi tế hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Với tâm hoan hỷ này, vị ấy thở ra hơi thở dài và thanh tịnh hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Với tâm hoan hỷ, vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài, hơi thở sau vi tế hơn hơi thở trước qua suốt thời gian diễn tiến của hơi thở. Nên nhớ khi niệm hơi thở, chúng ta cũng đang niệm tâm của mình vì chỉ một lúc sau khi niệm hơi thở chúng ta sẽ thấy tâm mình trở thành một với hơi thở.

Hoan hỷ trong khi hành thiền rất quan trọng để được mức định cao hơn. Nếu chúng ta chưa từng có sự hoan hỷ trong khi hành thiền thì mức định của chúng ta không thể cái tiến được. Vậy thì khi nào hỷ mới phát sinh? Hỷ phát sinh khi nào chúng ta có thể loại bỏ được trạo cử và phóng tâm. Để có thể tập trung trên đối tượng hơi thở vi tế suốt thời gian diễn tiến của mỗi hơi thở dài vi tế, định của chúng ta sẽ khá hơn. Khi định từ từ trở nên sâu hơn, hỷ sẽ khởi sinh trong tâm mình. Khi vị ấy thở vào và thở ra những hơi thở dài với hỷ, hơi thở dài sau sẽ vi tế

hơn hơi thở dài trước, lúc ấy tâm của vị ấy sẽ tự động rời khỏi hơi thở vào ra dài để an trú trong trạng thái xả. Tiến trình hành thiền cho hơi thở ngắn cũng giống như cho hơi thở dài, bằng cách chỉ thay ‘hơi thở dài’ bằng ‘hơi thở ngắn’. Thở vô ngắn, vị ấy hiểu rõ: “Tôi thở vô ngắn”; hay thở ra ngắn, vị ấy hiểu rõ: “Tôi thở ra ngắn.” Ngoài ra, pháp quán niệm hơi thở có thể giúp cho tâm của chúng ta thanh tịnh một cách dễ dàng. Nó cũng giúp chúng ta tỉnh thức nhanh hơn. Có nhiều cách niệm hơi thở. Chúng ta có thể đếm hay theo dõi hơi thở. Chúng ta cũng có thể để mắt nửa mở nửa nhắm, không đếm mà cũng không theo dõi hơi thở; chỉ tỉnh táo cảm nhận hơi thở. Hãy quan sát, đừng khởi niệm. Chỉ tỉnh táo cảm nhận hơi thở và quan sát thân mình đang thở. Hãy nhìn vào tâm để thấy niệm đến rồi đi, sanh rồi diệt. Tâm giống hệt như một tấm gương cho chúng ta thấy hình ảnh vạn pháp được phản chiếu. Tất cả các ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu vẫn ở đó, bất động và bất diệt.

Quán sổ tức có thể giúp chúng ta tịnh tâm dễ dàng hơn; đây cũng là một phần của thiền tứ niệm xứ hay thiền quán niệm (niệm thân bất tịnh, niệm thọ thị khổ, niệm tâm vô thường, và niệm pháp vô ngã). Thật ra, có nhiều pháp quán niệm về hơi thở. Chúng ta có thể đếm hay theo dõi hơi thở. Cũng có hành giả không đếm, cũng không theo dõi hơi thở, mà chỉ cảm nhận hơi thở. Tỉnh táo cảm nhận hơi thở như một em bé cảm nhận hơi thở, vì em bé không biết theo dõi, không biết suy nghĩ, không biết đếm, mà cũng không biết chú tâm vào hơi thở; nhưng em biết cảm nhận những gì đang xảy đến cho mình. Em bé sẽ khóc khi đói, khi nóng, khi lạnh, vân vân. Như vậy, ngoài pháp theo dõi và đếm hơi thở ra, hành giả tu thiền chúng ta hãy thử phương cách cảm nhận hơi thở, chứ đừng đếm mà cũng đừng theo dõi rồi sẽ thấy kết quả tích cực của nó. Tuy nhiên, hãy nhớ rằng tất cả mọi phương pháp niệm hơi thở đều có lợi ích; vì vậy chúng ta có thể thử tập nhiều pháp niệm hơi thở khác nhau để tìm ra cách nào thích hợp và có kết quả nhất cho mình.

### ***Lay People Practice Breathing Meditation***

This is the basic meditation method for beginners, especially lay people. If we are unable to engage in higher forms of meditation, we

should try this basic breathing meditation. Meditation or concentration on normal inhalations and exhalations of breath through our nostrils. Just focus our mind on one thing: breathing, we will soon overcome a lot of distractions and unhappy states of mind. According to the Anapanasatisutta, how is mindfulness of breathing developed and cultivated, so that it is of great fruit and great benefit? This is the basic meditation method for beginners. If we are unable to engage in higher forms of meditation, we should try this basic breathing meditation. Meditation or concentration on normal inhalations and exhalations of breath through our nostrils. Just focus our mind on one thing: breathing, we will soon overcome a lot of distractions and unhappy states of mind. Try to calm the body and mind for contemplation by counting the breathing. Breathing meditation is a wakefulness during inhaling and exhaling, or meditation on the breath. One of the most important preliminary exercises for attainment absorptions. Breathing meditation means mindfulness of the breathing. 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. There are many methods of contemplation, but the method of contemplation by counting the breathing is the easiest way to practice. A meditation of counting breathings to eliminate scattering thoughts. First we inhale and exhale the air ten times for normalization. When exhaling deeply, imagine that what is impure in our body such as worry, greed, anger, and ignorance would be rejected in the atmosphere. When inhaling deeply, imagine that what is pure from the cosmos would follow the air to impregnate our body and mind. The most important detail to remember is to pay close attention to the breathing. Do not let the mind wander. If there is some error in the counting, don't worry, just do it again. 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. There are four ways of counting: Even counting, counting the cycle of breathing that comprises both inhaling and exhaling. Count 1 for the first cycle, count 2 for the second cycle, and so on until 10 and do it again and again for 30 or 45 minutes. This way of counting is the most commonly applied. Odd counting, counting 1 for the inhaling process; counting 2 for the exhaling process until 10 and repeat the same

process for 30 or 45 minutes. Counting from 1 to 10, utilizing either one of the above two methods. Counting from 10 to 1 utilizing either one of the above two methods.

How should we breathe in mindfully? How should we breathe out mindfully? To Buddhists, especially us, the lay practitioners of mindfulness, our breath should always be light, even, and flowing, like a thin stream of water running through the sand. Our breath should be quiet, so quiet that a person sitting next to us cannot hear it. Our breath should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. Quiet breathing is extremely important for any Zen practitioner, because when we are able to master our breath, we are able to control not only our bodies but also our minds. The Buddha instructed that: 'When he breathes in long, he clearly understands: 'I breathe in long.' When he breathes out long, he clearly understands: 'I breathe out long.' He breathes in a long breath during a long stretch of time, and he breathes out a long breath during a long stretch of time, and he breathes in and out long breaths during long stretches of time. As he breathes in and out long breaths each during a long stretch of time, zeal (chanda), which is very important for meditation, arises in him. With zeal he breathes in a long breath finer than the last during a long stretch of time. With zeal he breathes out a long breath finer than the last during a long stretch of time. And with zeal he breathes in and out long breaths finer than the last, each during a long stretch of time. As with zeal the bhikkhu breathes in and out long breaths finer than the last, joy (piti) arises in him. With joy he breathes in a long breath finer than the last during a long stretch of time. With joy he breathes out a long breath finer than the last during a long stretch of time. And with joy he breathes in and out long breaths finer than the last, each during a long stretch of time. Remember when we are mindful of our breathing, we are also mindful of our mind because just a moment later we will see our mind becoming one with our breath.

To have joy (piti) in meditation is very important for higher concentration. If we never have joy while meditating, our concentration cannot improve. When will joy appear? If we have removed agitation and wandering thoughts, and are able to concentrate on the whole long subtle breath completely, our concentration will

improve. When our concentration deepens, joy will arise in our mind. Then as he breathes in and out with joy long breaths each finer than the last, his mind turns away from the long in-and-out-breathings, but turns to the nimitta and with equanimity (*upekkha*) stands firm. The same meditation procedures hold for the passage for sometimes the breath will be short and sometimes long. This is natural. 'When he breathes in short, he understands: "I breathe in short." When he breathes out short, he understands: "I breathe out short."' Besides, breathing contemplation can help calm the mind easily. It also helps us be mindful more quickly. There are many ways of breathing contemplation. We can count or follow the breaths. With the eyes half open, we can also feel the breathing mindfully without counting or following the breaths. Just observe and think nothing. Just be alert when feeling the breath and observing the body breathing. Let's look at our mind and see thoughts coming and going, arising and vanishing. The mind is just like a mirror that shows us the images of all things reflected. All images come and go, but the reflectivity of the mirror is still there, unmoving and undying.

Breathing meditation can help us calm our mind easily; it is also a part of the four kinds of mindfulness (body is impure, sensations lead to suffering, impermanence of the mind, and selflessness of all elements) and mindfulness meditation. In fact, there are many ways of breathing meditation. We can count or follow the breaths. There are some practitioners who do not count nor follow the breaths, but they just feel the breaths. They are alert to feel the breaths just like a baby who feel the breathing. A baby cannot follow, cannot think, cannot count; nor can he put his mind on the breaths; but he can feel his breaths and show his feelings. The baby will cry when he is hungry, when he is hot or cold, and so on. Therefore, besides following and counting the breaths, we, Zen practitioners, can try the method of feeling the breaths and we will see a positive result. However, remember all methods of breathing contemplation are helpful. So, we can try many different methods to find out for ourselves the most appropriate one that we can practice with a maximum result.

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

### *Tọa Thiền*

Thiền là một trong những nghệ thuật dập 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. Hành giả phải ngồi thiền là ngồi cho tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thể giới, xa gần đều trống rỗng, nghĩa là đạt đến chỗ không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sanh tướng, không có thọ giả tướng. Lúc đó tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, tâm vị lai cũng không có. Thực hành thiền bằng cách ngồi hít thở rồi đếm từ một đến mười, rồi đếm ngược lại, vân vân. Đây chỉ là một trong nhiều phương pháp hành thiền. Nó chỉ có thể được thực hành khi bạn đang ngồi, nhưng khi bạn đang lái xe, đang nói chuyện, đang xem truyền hình, đang làm việc hoặc đang chơi đùa, vân vân, thì làm sao có thể đếm hơi thở được? Nên nhớ! Tọa thiền chỉ là một phần nhỏ trong thực tập thiền quán mà thôi. Chân thiết nghĩa của tọa thiền là cắt đứt dòng suy tưởng và giữ cho tâm không còn dòng ruổi nữa. Hành giả nên luôn nhớ về phương pháp ‘trước khi suy nghĩ’ trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Ngồi trong tư thế thiền định. Chữ “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Kỳ thật, thiền không cần đến một tư thế đặc biệt nào cả. Ở trình độ cao, thiền được thực tập ngay trong tất cả những sinh hoạt, từ đi, đứng, làm việc, lái xe, vân vân. Trong lịch sử nhà Thiền, có nhiều vị thiền sư đã đạt được giác ngộ trong lúc rửa chén, nấu nướng, gánh nước, hay kiếm củi. Vì vậy làm cái gì chúng ta cũng đều làm với cái tâm tập trung, ấy là thiền. Nếu tâm được kiểm soát và hành giả luôn tỉnh thức trong mọi hành động, thì rửa chén cũng trở thành cỗ xe đưa chúng ta đến tự chứng được. Tuy nhiên, tọa thiền là phương cách tu tập tôn giáo chính yếu trong các truyền thống nhà Thiền. Thiền cũng được xem như là phương tiện tiên khởi mà hành giả đạt được chứng ngộ và trong hầu hết các thiền viện người ta thực tập mỗi ngày vài tiếng đồng hồ. Lý tưởng là thực tập tọa thiền trong trạng thái tâm không vướng mắc, không cố gắng, và cũng

không tập trung vào một vật gì. Sự tu tập dựa vào khái niệm tất cả chúng sanh đều đã là Phật, nên trong lúc tu tập “tọa thiền” người ta cố buông bỏ tất cả những khái niệm đã được kết tập từ trước cũng như những suy nghĩ phân tích để cho cái Phật tánh này được hiển lộ một cách tự động. Khi tọa thiền hành giả phải luôn nhẫn nại, phải học cách chịu đau nơi lưng và nơi chân, vì khi mới bắt đầu tọa thiền chúng ta chưa quen với cách ngồi nên chúng ta cảm thấy đau và khó chịu nơi lưng và chân. Cách duy nhất để vượt qua là chúng ta phải kiên nhẫn mà thôi. Ngoài ra, chúng ta không nên hy vọng bất cứ thứ gì khi tọa thiền, ngay cả việc hy vọng giác ngộ vì ngay cái tư tưởng về hy vọng giác ngộ tự nó đã là một tư tưởng nhiễm ô. Chúng ta không thể nào thiền vài cử, hoặc thiền hôm nay rồi ngày mai thành Phật được. Như vậy trong khi ngồi thiền, đừng trông mong bất cứ thứ gì, đừng trông mong có kết quả mau mắn trong việc tọa thiền. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tịnh tọa rất quan trọng, nhưng tịnh tọa thật sự không tùy thuộc vào có hay không có cái thân đang ngồi. Chúng ta đã biết chuyện Mã Tổ dụng công ngồi thiền và chuyện Nam Nhạc Hoài Nhượng mài gối để làm gương soi. Nên nhớ những từ ngữ như tổ ngộ, tâm sáng suốt, đỏ, trắng, vân vân, chỉ là những tên gọi không hơn không kém. Nếu chúng ta nói tổ ngộ là cái tâm sáng suốt, vậy thì cái tâm sáng suốt là cái gì? Cái tâm sáng suốt cũng chỉ là cái tên, và tổ ngộ cũng chỉ là cái tên mà thôi. Tất cả những cái tên này chẳng có nghĩa lý gì cả. Nói tóm lại, chân chính ngồi nghĩa là dứt bật mọi vọng tưởng và giữ tâm bất động. Chân chính Thiền nghĩa là tâm sáng suốt vô nhiễm. Lời hay ý đẹp và nhận chân tọa thiền là trọng yếu, nhưng vướng mắc vào chúng thì rất nguy hiểm, vì một khi chúng ta bị vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể thấu hiểu được việc tọa thiền chân chính.

Hai Thiền phái lớn là tông Tào Động và Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy cứ ngồi và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm, tông này còn nhấn mạnh về “quả chứng sẵn có”, đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Thay vì luôn cố gắng để thành đạt một cái gì đó, thì tông Tào Động khuyên chúng ta hãy tự coi mình là cái đó và hãy ý thức về nó. Sự tĩnh lặng và tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất được phát triển qua tọa thiền trong tông Tào Động. Tông này tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng ngộ viên mãn, nên sự tu tập về



trí tuệ đặc biệt liên hệ tới sự ý thức hoàn toàn về thân trong tư thế ngồi trong từng giây phút. Tông Lâm Tế xử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau, và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng một cách căn bản, những nan đề gần như “Cái gì là bản lai diện mục của người khi cha mẹ người chưa sinh ra?” hay “Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?” thách thức quan niệm thông thường của con người về quan hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép lý luận để hiểu về công án, nhưng chân ngộ vượt ra ngoài những giải thích của ngôn từ, và tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người. Điểm then chốt của việc quán chiếu công án không phải là để tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, công án nhằm chống lại những khái niệm có sẵn trong trí óc của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực và cảm nhận thông thường của con người không thể nào hiểu được nghĩa của công án, vì thế mà công án được dùng để đánh thức một tâm thức đang yên ngủ. Một tâm thức hời hợt và giả tạo bên ngoài không thể nào trả lời được một công án, chỉ có tuệ quán sâu sắc mới làm được chuyện này mà thôi. Hành giả của tông Lâm Tế đạt được sự tĩnh trú bằng cách tập trung tâm ý vào một công án và đạt được tuệ giác đặc biệt để trả lời cho công án này.

Mọi người đều nhận thấy rằng tự bắt mình ngồi thiền mỗi ngày là khó khăn. Chúng ta thường tìm đủ mọi cách để khỏi phải ngồi thiền. Tuy nhiên, ứng dụng thiền quán trong cuộc sống hằng ngày lại càng khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở sở, ở nhà, ở trường, hay tại bất cứ công việc nào, nếu chúng ta luôn kiểm soát được tâm mình, luôn hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, hoặc nếu chúng ta có thể là điều ta làm, đó là chúng ta đang thiền quán vậy. Như vậy, chúng ta có thể thiền quán trong mọi sinh hoạt, nhưng cách hay nhất để điều phục tâm mình vẫn là tọa thiền. Trong truyền thống nhà Thiền, có hai cách ngồi, kiết già và bán già. Thế ngồi kiết già là đặt mỗi bàn chân lên trên đùi bên kia. Thế bán già là đặt một bàn chân lên đùi kia, còn bàn chân kia nằm trên mặt đất. Tuy nhiên, nếu thế ngồi bán già hãy còn quá khó, người mới tập thiền có thể hạ bàn chân xuống khỏi đùi, đặt xuống đất ngay phía trước chân kia, hai cổ chân sát với nhau. Hai đầu gối chạm sát xuống nền nhà và càng xa nhau càng tốt. Gối ngồi thiền cao sẽ giúp cho hai đầu gối đạt đến vị thế đúng dễ dàng hơn. Nếu hành giả không thể ngồi trên sàn, thì có thể

ngồi trên ghế. Điểm quan trọng nhất trong khi ngồi thiền là giữ cho thân thẳng thớm, vững vàng và thoải mái. Hành giả không nên để cho thân mình ngã nghiêng qua bên phải hay bên trái, gục ra phía trước hay ngã bật ra phía sau, mà phải giữ cho thân thẳng thớm. Khi thân đã được vững chắc nhờ ngồi đúng thế, thì tâm cũng sẽ được an định, và nhờ tâm an định mà hành giả có thể thực tập tinh thần định tĩnh dễ dàng. Khi thân đã thẳng thớm, hai bàn tay được đặt trong lòng, bàn tay trái bên trên bàn tay phải; cả hai bàn tay đều được đặt gần bụng dưới. Hai ngón tay cái chạm vào nhau ở phía trên, tạo nên một vòng tròn rỗng. Vòng tròn rỗng này có ý nghĩa là lúc hành thiền, trong khi hai bàn tay đều rỗng không thì tâm của chúng ta cũng rỗng không. Hai bàn tay không nắm giữ thứ gì và tâm cũng không nắm giữ thứ gì. Tâm luôn giữ trong trạng thái rỗng. Hành giả không suy nghĩ về quá khứ và tương lai, cũng không lo cho hoàn cảnh bên ngoài, mà chỉ ngồi thiền với chính mình ngay đây và bây giờ. Khi ngồi quán tưởng một mình, mình có thể hé mắt nhìn xuống phía trước khoảng một thước. Nếu ngồi trong nhóm, tốt nhất là nên nhắm mắt lại để tránh bị lo ra. Lưỡi nên chạm vào đóc giọng (phần vòm phía trên trong miệng) để cho nước miếng không chảy ra quá nhiều. Điều quan trọng nhất trong thiền quán là điều tâm, khiến cho tâm trở về lại tánh tự nhiên của nó là yên và tĩnh. Để điều tâm, phương pháp đầu tiên và có hiệu quả nhất là tỉnh giác với hơi thở. Thở theo truyền thống nhà Thiền khác với lối thở Du Già, theo đó hành giả du già hít thật sâu và giữ hơi lại thật lâu. Trong khi với Thiền, thiền giả chỉ hít vào và thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, nhưng lúc nào cũng ý thức được hơi thở của mình. Hành giả không để cho tâm mình dong ruổi đó đây. Hành giả cột tâm vào chỗ này và bây giờ của hiện thực. Khi hành giả hít vào và thở ra xong một lần thì đếm một; khi xong vòng thứ hai thì đếm hai; cứ thế mà đếm cho tới mười. Rồi đếm ngược trở lại từ mười xuống một. Phương pháp này rất giản dị trên lý thuyết, nhưng không dễ thực hành. Khi thực hành, nhiều lúc chúng ta thấy tâm mình dong ruổi khỏi đề mục hành thiền. Có thể chúng ta đang đếm “một, rồi không biết đến mấy? Hai, suy nghĩ không biết mình phải làm gì cho bữa ăn chiều? Ba, cảm thấy lo quá vì khi đi làm về mình chưa khóa cửa xe, vân vân và vân vân.” Khi tâm dong ruổi, hành giả chỉ nên buông những vọng niệm và chú tâm trở lại vào hơi thở, chỉ thở vào và thở ra, hoàn toàn tỉnh giác với việc mình làm. Chỉ đếm hơi thở và không làm gì khác.

Trong Thiền tông, thực nghiệm cần thiết hơn cả. Và muốn đạt được thực nghiệm, nghĩa là đạt được giác ngộ và thực chứng Niết Bàn, thực hành là cần thiết. Chúng ta không thể đi đến đâu cả nếu chúng ta không chịu thực hành. Theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên trong Pháp Môn Tọa Thiền, lý thuyết và thực hành của Thiền Phật giáo quá mênh mông nên không cách gì thực tập hết được. Tuy nhiên, nói chung hành giả tọa thiền đều trải qua năm giai đoạn sau đây. *Giai đoạn thứ nhất:* Trong thiền quán, chúng ta đếm, thấy và nghe hơi thở. Trong khi hơi thở được quán sát bằng mắt nhắm, hành giả cố lắng nghe tiếng thở mà không gây ra tiếng động, mắt hơi nhắm lại, nhưng mắt tâm cố nhìn vào hơi thở vào thở ra của mình. Không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến thứ gì khác ngoài hơi thở. Hành giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này làm tăng kinh nghiệm thiền quán và giúp chúng ta cắt đứt tâm phân biệt. Hành giả ngồi ở tư thế bình thường, rồi thở nhẹ và tự nhiên. Hành giả không có thứ gì trong tâm ngoài việc đếm hơi thở, hành giả không thấy gì ngoài hơi thở, hành giả cũng không nghe gì ngoài hơi thở. Chăm chú vào hơi thở, tỉnh giác với hơi thở, cảm xúc và sống trong hơi thở, chứ không có thứ gì khác. Nói cách khác, chúng ta phải là cái mà chúng ta đang làm. Đếm hơi thở, tập trung đếm hơi thở vào và thở ra từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục đếm lại. Nếu bị đứt vì ngoại cảnh chi phối, đừng lo, cứ đếm trở lại từ 1 đến 10. Cứ đếm hơi thở cho đến khi nào không còn nhu cầu đếm nữa. Lý do tại sao chúng ta cần nên đếm hơi thở vì sự hô hấp đã giúp rất nhiều trong việc làm giảm bớt gánh nặng cho hệ thần kinh giao cảm của con người. Thường thì người ta hay lấy bộ ngực làm trọng tâm cho việc hô hấp, còn thiền giả thì tập thở sâu, nghĩa là dời cái trọng tâm này xuống tới phần bụng dưới. Tuy nhiên, việc dời trọng tâm hô hấp từ ngực xuống bụng không phải là việc của đôi ngày đôi bữa. Nếu không khéo, hành giả có thể mang bệnh về hô hấp. Nếu không dời được trọng tâm xuống phần bụng dưới, cách hay nhất là cứ thở tự nhiên và tiếp tục tập trung vào hơi thở. Hành giả không nên vì mong cầu có kết quả nhanh chóng mà tự ép mình quá đáng, ngược lại nên phải bảo trì hô hấp bình thường, nhưng cố gắng thực tập đều đặn là được. Sau một thời gian thực tập thường xuyên, tự nhiên hơi thở của bạn sẽ dài ra và chậm lại, nghĩa là bạn đã có khả năng thở thật sâu tới tận đan điền (bụng dưới). *Giai đoạn thứ nhì:* Khi không còn nhu cầu đếm hơi thở nữa, có thể nói là tâm trí bạn đã hợp nhất với hơi thở. Lúc này bạn sẽ cảm thấy không

khí mà bạn hít vào phổi như tràn lan khắp châu thân, ngay cả nơi cọng lông sợi tóc của bạn. Lúc này tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng và thanh thoát. *Giai đoạn thứ ba:* Hành giả hoàn toàn quên hết việc đếm hơi thở và đặt tâm ngay trên sống mũi. Bạn sẽ cảm thấy cực kỳ tĩnh lặng và quân bình. Thân tâm bạn như giảm xuống mức không giống như một chiếc lá đang từ từ rơi xuống đất. Đây là trạng thái tam ma địa hay đại định trong Thiền Na. Tuy nhiên, bạn không nên bám víu vào trạng thái này dù nó tạo cho bạn một cảm giác thật là tuyệt vời, nhưng hãy coi chừng. *Giai đoạn thứ tư:* Hành giả nên cảnh giác quan sát hơi thở nhẹ nhàng của bạn và phân tích ngũ uẩn của thân này. Sự phân tích này giúp bạn giảm thiểu vọng niệm cho đến khi đạt được vô niệm. Sự phân tích này cũng khiến bạn nhận chân ra rằng tất cả những thứ đó (ngũ uẩn) đều là giả tạm và hư ảo chứ không có tự tánh. Cứ tiếp tục nhận chân như vậy, tâm trí sẽ thể nghiệm được sự hư ảo của tự ngã. Rồi thì tự nhiên bạn phát giác ra rằng sự tồn tại của mình từ trước đến giờ chẳng qua chỉ là sự tích tụ của một chuỗi dài vọng niệm và phiền não, và những thứ này không phải là con người đích thực của bạn. Con người đích thực của bạn hay bản lai diện mục của bạn cùng với tất cả mọi sự vật khách quan không thể chia cắt được (nghĩa là không có một tự ngã độc lập và trường tồn). *Giai đoạn thứ năm là giai đoạn vô nhiễm:* Sau khi trải qua bốn giai đoạn kể trên, tâm bạn lúc này tự nhiên được đưa trở về trạng thái vô nhiễm ban đầu hay bốn tâm thanh tịnh. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả những gì bạn đã kinh qua đều có tính chất nhị nguyên vì hãy còn tâm này và vật này tương ứng nhau. Dứt bỏ được tánh lưỡng phân này bạn sẽ thể nghiệm được tánh “Không” ngay trên thân tâm của bạn. Tuy nhiên, để kết luận, tôi xin chân thành nhắc bạn về tính thực tiễn của Thiền Na: Những gì bạn vừa đọc được trong quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” đều không phải là Thiền. Thiền là những gì mà bạn phải học hỏi và kinh qua bằng chính kinh nghiệm của bạn. Nếu không thì quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” này chỉ là những trang giấy lộn làm cho tâm thức vốn dĩ đã tạp nhạp của bạn thêm tạp nhạp hơn, chẳng những không giúp gì được cho bạn mà còn cô phụ tấm lòng nhiệt thành muốn đạt thành kết quả từ Thiền tập của bạn.

Nói chung, cho đến thời Huệ Năng, người ta vẫn nghĩ rằng Phật tánh hiện trong tất cả vạn hữu thì thanh tịnh và không ô nhiễm theo cách như thế. Do đó việc làm hằng ngày của hành giả cốt yếu là hướng dẫn lấy tự tánh mình, tánh thanh tịnh xưa nay. Nghĩa là sự thiền

định của hành giả có khuynh hướng làm sáng tỏ cái gương tâm trong ấy hành giả hy vọng thấy được tự tánh thanh tịnh của mình. Loại thiền định này gọi là tĩnh. Kiểu mặc chiếu hay sự chiêm nghiệm tánh thanh tịnh của Tâm. Khán tịnh hay để mắt xem cái tịnh không gì khác hơn là sự im lặng chiêm nghiệm về tự tánh hay tự ngã. Thần Tú đại sư rõ ràng đã nhiệm nặng tính cách tịch mặc khi ngài dạy kiểu phản tỉnh này qua bài kệ sau đây:

Thân thị Bồ đề thọ,  
Tâm như minh cảnh đài  
Thời thời thường phát thức,  
Vật xử nhạ trần ai.  
(Thân là cây Bồ Đề,  
Tâm như đài gương sáng  
Luôn luôn siêng lau chùi  
Chớ để dính bụi bặm).

Tọa Thiền theo Lục Tổ Huệ Năng: “Phép tọa Thiền vốn chẳng dính mắc ở tâm, chẳng dính mắc ở tịnh, cũng chẳng bận bịu với sự bất động. Vậy Tọa Thiền là gì? Ấy là không bị chướng ngại trong tất cả việc. Đối với tất cả những hoàn cảnh tốt xấu, bên ngoài mà tâm chẳng khởi nghĩ gọi là tọa. Bên trong thì thấy tự tánh mình bất động gọi là Thiền. Ngoài không dính mắc về ý niệm về hình tướng là Thiền. Trong chẳng loạn là Định. Nếu ngoài dính tướng thì tâm ấy loạn. Nếu ngoài lìa được tướng thì tâm chẳng loạn. Bản tánh của mình tự nó thanh tịnh, tự nó ổn định chỉ vì thấy có cảnh, nghĩ đến cảnh nên loạn. Nếu thấy tất cả cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định. Hãy tự tìm cho mình trong mỗi niệm cái tính thanh tịnh của tự tánh mình, rồi tu theo nghĩa ấy và tự thực hành, đó là chúng ta thành tựu đạo của Phật vậy.”

Bồ đề bốn vô thọ,  
Minh cảnh diệt phi đài,  
Bản lai vô nhất vật,  
Hà xử nhạ trần ai ?  
(Bồ đề vốn không cây,  
Gương sáng cũng chẳng đài,  
Xưa nay không một vật,  
Chỗ nào dính bụi bặm?).

Sự xác định này hoàn toàn của Huệ Năng, dù cuối cùng đây là tư tưởng nằm trong Bát Nhã, nhưng Huệ Năng đã tạo ra một cuộc cách

mạng về thực tập thiền quán, mang truyền thống đích thực Phật giáo và bảo vệ tinh thần đầu tiên của Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Sự bất đồng giữa giáo thuyết về Thiền của Thần Tú và Huệ Năng ở chỗ Thần Tú chủ trương trước phải tập định rồi sau mới phát huệ (thời thời thường phát thức, vật xử nhạ trần ai). Nhưng theo chủ trương của Huệ Năng thì Định và Huệ có mặt đồng thời. Định và Huệ chỉ là một vì theo kinh Niết Bàn nếu thừa Định mà thiếu Huệ ấy là thêm vô minh, khi thừa Huệ mà thiếu Định ấy là thêm tà kiến. Nhưng khi Định Huệ bằng nhau, người ta có thể nói là thấy trong Phật tánh. Chính vì vậy mà trong các bài pháp, Huệ Năng luôn chứng minh quan niệm nhất thể giữa Định và Huệ của mình: “Này các bạn hữu, cái căn bản trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các bạn chớ để bị mê hoặc mà tin rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ và Huệ là Dụng của Định. Khi các bạn quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các bạn quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Này các bạn đang tu tập, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi chúng rồi. Những người thấy như vậy khiến pháp có hai tướng, những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Như những người miệng và lòng hợp nhau, trong ngoài như một, xem Định và Huệ đồng nhau hay như một, những người này miệng nói tâm làm cùng lúc.” Huệ Năng còn chứng minh thêm về quan niệm nhất thể này bằng cách nêu lên mối tương quan hiện hữu giữa ngọn đèn và ánh sáng của nó. Ngài nói: “Giống như cái đèn và ánh sáng của nó. Khi có đèn thì sáng. Đèn là thể của sáng và sáng là Dụng của đèn. Tên gọi khác nhau nhưng thể chỉ là một. Nên hiểu mối tương quan giữa Định và Huệ cũng theo cách như vậy.” Chúng ta thấy quan niệm của Thần Hội (một đại đệ tử của Huệ Năng) về nhất thể trong quyển Pháp Ngữ của sư: “Ở đâu niệm chẳng khởi, trống không và vô tướng ngự trị, ở đó là chân Định. Khi niệm không khởi, trống không, không tướng thích ứng với trần cảnh, khi ấy là chân Huệ. Ở đâu được như thế thì chúng ta thấy rằng Huệ, quán trong chính nó, là Dụng của Định, không có phân biệt, nó chính là Định. Khi người ta cố quán Định thì chẳng có Định. Khi người ta cố quán Huệ, thì chẳng có Huệ. Tại sao vậy? Bởi vì tự tánh là chơn như, và chính đây là cái mà chúng ta nói Định Huệ nhất thể.”

### *Sit in Meditation*

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. We, Zen practitioners, should sit in meditation until our state is such that 'inside we have no body and mind,' outside we have no word, and afar there are no objects. This state is also described as "Thoughts of the past cannot be obtained, thoughts of the present cannot be obtained, and thoughts of the future cannot be obtained." Practice has been sitting and counting exhalations to ten. This is only one of many methods in Zen. It is possible to practice this way when we are sitting, but when we are driving, when we are talking, when we are watching television, when we are working and when we are playing, and so forth, how is it possible to count our breaths then? Remember! Sitting is only a small part of practicing Zen. The true meaning of sitting Zen is cut off all thinking and to keep not-moving mind. Zen practitioners should always remember the 'before thinking' method in all other activities in our daily life. 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. In fact, Zen has nothing to do with any particular posture. At its highest level, meditation is practiced in the midst of all sorts of activities, walking, standing, working, driving, etc. In the history of Zen, many masters attained enlightenment while washing dishes, cooking, carrying water, and collecting fuel. So whatever we do, we do with concentrated mind, we are meditating. If the mind is kept under control and the adept remains mindful of what he is doing, even washing dishes can become a vehicle of self-realization. However, sitting meditation is the main religious practice in all Zen traditions. It is also considered to be the primary means by which students attain realization and in most Zen monasteries it is practiced for several hours every day. Ideally, sitting meditation is practiced in a state of mind free from grasping or striving, and not focused on any particular object. The practice is based on the notion that all beings are already buddhas, and so during the practice of "sitting meditation," one attempts to drop off accumulated conceptions and analytical thinking in order to allow this fundamental buddha-

nature to manifest spontaneously. We must be patient when practicing sitting meditation. We must learn to bear the pain in our back and legs because when we first practice to sit in meditation, we are unaccustomed to sitting that way and we will surely experience “hard to bear” pain. The only way to overcome the pain is “patience.” Besides, we should not hope for anything, even hoping for enlightenment because the thought of hoping for enlightenment is itself deluded. We cannot expect to sit in just several sessions of meditation or to sit today and get enlightened tomorrow. Thus, while in sitting meditation, try not to expect anything, try not to do it fast. Devout Buddhists should always remember that quiet sitting is very important, but true sitting does not depend on whether or not the body is sitting. We already know the story about Ma-Tsu doing hard sitting and Nan-Jue picking up the tile and polishing it. Remember that the words enlightenment, clear mind, red, white, and so on, are more or less names. If we say enlightenment is clear mind, then, what is clear mind? Clear mind is only a name; and enlightenment is also a name. All these names are nothing. In short, true sitting means to cut off all thinking and to keep not-moving mind. True meditation means to become clear. Beautiful words and hard sitting are important, but attachment to them is very dangerous, for once we are attached to the beautiful words, we will not be able to understand true sitting meditation.

The two major Zen traditions, T’ao-T’ung and Lin-Chi, have a slightly different approach to this. T’ao-T’ung Zen teaches “just sitting” in which one focuses on the nature of the mind. T’ao-T’ung emphasizes “original enlightenment”, and doesn’t distinguish between the means and the end. Instead of constantly trying to achieve something, one is encouraged to just be, and to be aware of that. Calm abiding is developed in T’ao-T’ung Zen by just sitting, thus concentrating the mind single-pointedly. This sect is confident that sitting is the perfect expression of inherent perfection or enlightenment, the practice of special insight involves total awareness of the body sitting in each moment. Lin-Chi Zen employs the koan (kung-an) to develop special insight. Different koans are used by each teacher, and each koan serves a different purpose. But basically, these short puzzles, such as “What was the appearance of your face before your ancestors were born?” or “What is the sound of one hand clapping?” challenge one’s



usual way of relating to oneself and to the world. One may use logic to approach the koans, but real understanding transcends verbal explanations and depends on insight into one's ultimate nature. The key point of contemplating a koan isn't to get the right answer. Rather, it's to confront people with their preconceptions. Becoming frustrated because the usual intellect and emotions can't make sense of the koan, the sleeping mind will wake up. A koan can't be answered by the discursive superficial mind, but only by deep insight. Practitioners of the Lin-Chi tradition gain calm abiding by focusing the mind on the koan. They gain special insight by answering it.

Everybody recognizes that to discipline ourselves in sitting meditation is difficult. We always make many excuses to ourselves for not meditating. However, it is even more difficult to apply meditation to our daily lives. Every day we are working at our office, at home, at school, or at any job sites, etc, 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. Therefore, while we can meditate in any activity, the best way to control the mind is by the practice of sitting meditation. In Zen tradition, there are two ways of sitting, the full lotus and the half lotus. The full lotus posture involves placing each foot across the opposite thigh. The half lotus involves placing one foot across the opposite thigh with the other foot resting upon the ground. However, if the half lotus is still too difficult, the practitioner may move his foot from his thigh, placing it directly on the floor, in front of the other leg, the ankles close together. The knees should be spread as far apart as possible, resting on the floor. Higher cushions will help to lower the knees to the proper position easily. If the meditator cannot sit on the floor, a chair may be used. The most important point in sitting is to hold the body erect, stable and comfortable. The meditator must not let the body lean to the right or left, forward or backward, but he must keep it straight. When the body is stabilized through the proper posture, the mind too becomes stable and calm, and with a calm mind the practice of mental concentration can be easily undertaken. Once the body is erect, the hands are placed on the lap, the left hand on the right palm; both hands rest near the lower abdomen. The two thumbs should be joined at the top, making an empty circle. This circle signifies that during meditation while the hands are empty, the mind is also empty.

Nothing is held in the hands, nothing is held in the mind either. The mind is kept empty. A practitioner does not think about the past and the future, does not worry about the external circumstances, but just sit in meditation, at one with himself here and now. In contemplation by oneself, the mind can be kept partially open, looking downwards at a distance of about three feet. If the contemplation is with a group, it is best to close the eyes to avoid distraction. The tongue should be touching the upper part of the mouth to avoid excessive salivation. The most important thing in meditation is to keep the mind under control, so it can return to its natural condition of calm and quiet. To regulate the mind, the first and most effective method is awareness of breathing. Breathing in Zen differs from yogic breathing where the yogi breaths deeply and retains the air for long periods of time. In Zen, everything is natural. The practitioner just breathes in and out lightly and naturally, but remains aware of his breathing. He does not allow his mind to wander here and there. He ties it down to the here and now of present existence. When he finishes one cycle of inhalation and exhalation, as he finishes breathing out he counts one; when he finishes the second cycle he counts two; and so on, up to ten. Then he counts backwards from ten down to one. This method is very simple in theory, but it is not easy to practice. As we practice, many times we will find that the mind is drifting away from its object. We may find ourselves counting: “One, what time is it? Two, what am I going to prepare for the dinner? Three, I feel so worry because I forgot to lock my car door when I got back from work. Etc.” When the mind drifts, the meditator should just let go of all extraneous thoughts and bring his attention back to the breathing, just breathing in and out, fully aware of what he is doing. Just counting and breathing, there is nothing more.

In meditation, experience counts for everything. And to achieve experience, that is, to attain enlightenment and realize Nirvana, practice is necessary. We cannot get anywhere without practice. According to Most Venerable Thich Giac Nhien in *The Methods of Sitting Meditation*, the theories and practices of Buddhist meditation are so immense that in no way we are able to practice them all. However, generally speaking, sitting-meditation practitioners should always undergo the following five stages. *In the first phase of meditation:* We just count, see, and hear the breaths. Just as the breaths

are visualized with the eyes closed, so the practitioner tries to hear the breathing without making any sound, 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 to cut discrimination. He assumes the regular sitting posture, then breaths lightly and naturally. He keeps his mind on nothing but counting breaths, he does not see anything but breaths, he does not hear anything but breaths. Concentrating on breathing, being aware of breathing, feeling and living breathing, nothing else interferes with the breathing. In other words, one should just be what he is doing. Count the breath, focusing the mind on the counting of both inhaling and exhaling breaths from one to ten. Then continue to recount them. If interrupted due to distractions, don't worry, just repeat counting them from one till the need for counting vanishes. The reason why we try to count the breath for breathing has a lot to do with relieving burden of the sympathetic nervous system. Usually, a normal person would use the chest as the center of his breathing, a Zen practitioner, however, would try to breath deeper, that is to say he try to shift the center to his low abdomen. However, to shift the center of breathing from chest to lower abdomen can not be accomplished in a couple of days of practice. If not be so careful, practitioner can damage his respiratory system. If you cannot shift the center down to the lower abdomen, the best way is to follow the natural course breathing and to keep concentrating on your breath, no matter deep or shallow. Practitioner should not force yourself to a quick result. In the contrary, you should maintain your normal breathing, but try to practice on a regular basis. After a period of time of regular practice, your breath will naturally lengthen and slow down, frequency of breath will reduce. That is to say, you are able to achieve deep breathing down to your lower abdomen. *During the second phase of meditation:* There is no need for counting the breath any more, it is to say your mind merges with the breathing. You will feel that the air takes in spreads through your entire body, even to the tip of your hair. Your mind will become very calm and serene. *At the third stage:* Practitioners completely ignore the breath and stop the mind on the tip of the nose. You will feel extremely

tranquil and balanced. Your body and mind will reduce to nothing as a leaf that is gradually falling to the ground. This is the stage of samadhi. However, you should not cling to it. Although the experience is wondrous, but be careful. *At the fourth stage:* Practitioners should be alert to observe your subtle breath, and analyze the five components of this physical body. This will help you reduce wandering thoughts until reaching the state of mindfulness. This will also make you realize that all of them are momentary and delusive of no-self nature. By repeating scanning, your mind will be able to realize the very illusion of the ego. Then you will naturally realize that your existence in the past was built on an accumulated pile of perplexed and wrongful notions which are not your true self. Your true self is one that is inalienable from all matters (that is to say, there is no such independent and permanent ego). *The fifth phase is the undefiled state:* After undergoing four above mentioned stages, your mind will naturally be brought back to the original undefiled state. You will feel all that you have experienced up till now was a dualistic nature because you always think that there is a mind to practice meditation and an object to be practiced on. Ridding yourself of this dichotomy, you will realize that the nature of your body and mind is nothing but emptiness. However, in conclusion, I would like to sincerely remind you about the practical nature of Dhyana: what you have just read in “The Method of Sitting Meditation” is not meditation itself. Meditation requires learning, practicing, and realizing with your own experience. If not, the Method of Sitting Meditation is worth no more than disordered papers that makes your already confused mind more confused. It will not assist you in any way, but it will put away your sincere wishes of learning and practicing meditation.

Sitting Meditation according to Great Master Shen-Hsiu: The idea of “Sitting Meditation up to the time of Hui-Neng was that the Buddha-nature with which all beings are endowed is thoroughly pure and undefiled as to its self-being. The job of a meditator is to bring out his self-nature, which is the Buddha-nature, in its original purity. It is to say his meditation may end in clearing up the mirror of consciousness in which he expects to see the image of his original pure self-being reflected. This may be called static meditation, or serenely reflecting or contemplating on the purity of the Mind. Watching purity or to keep

an eye on Purity is no other than a quietistic contemplation of one's self-nature or self-being. Great Master Shen-Hsiu's teaching was evidently strongly colored with quietism or the reflection type through the following verse:

The body is like the bodhi tree,  
The mind is like a mirror bright,  
Take heed to keep it always clean,  
And let no dust accumulate on it.

“Sitting Meditation is not to get attached to the mind, is not to get attached to purity, nor is it to concern itself with immovability. What is Sitting Meditation? It is not to be obstructed in all things. Not to have any thought stirred up by the outside conditions of life, good and bad, this is “Sitting Meditation”. To see inwardly the immovability of one's self-nature, this is dhyana. Outwardly, to be free from the notion of form, this is dhyana. Inwardly, not to be disturbed, this is Dhyana. When, outwardly, a man is attached to form, his inner mind is disturbed. But when outwardly he is not attached to form, his mind is not disturbed. His original nature is pure and quiet as it is in itself. Only when it recognizes an objective world, and thinks of it as something, it is disturbed. Those who recognize an objective world, and yet find their mind undisturbed, are in true Dhyana. We should recognize in each one of the thoughts we may conceive the pureness of our original self-nature; to discipline ourselves in this and to practice by ourselves all its implications, this is by ourselves to attain Buddha's truth.” So when Hui-Neng proclaimed:

The Bodhi is not like the tree,  
(Bodhi tree has been no tree)  
The mirror bright is nowhere shining,  
(The shining mirror was actually none)  
As there is nothing from the first,  
(From the beginning, nothing has existed)  
Where can the dust itself accumulate?  
(How would anything be dusty?)

The statement was quite original with him, though ultimately it goes back to the Prajnaparamita. It really revolutionized the Zen practice of meditation, establishing what is really Buddhist and at the same time preserving the genuine spirit of Bodhi-Dharma.

The disagreement between Shen-Hsiu's teaching of Zen and that of Hui Neng is due to Shen-Hsiu's holding the view that Dhyana is to be practiced first and that it is only after its attainment that Prajna is awakened. But according to Hui-Neng's view, the very moment Dhyana and Prajna are present at the same time. Dhyana and Prajna are the same for according to the Nirvana Sutra, when there is more of Dhyana and less of Prajna, this helps the growth of ignorance; when there is more of Prajna and less of Dhyana, this helps the growth of false views; but when Dhyana and Prajna are the same, this is called seeing into the Buddha-nature. Therefore, in his preachings, Hui-Neng always tried to prove his idea of oneness: "O good friends, in my teaching what is most fundamental is Dhyana and Prajna. And, friends, do not be deceived and let to thinking that Dhyana and Prajna are separable. They are one, and not two. Dhyana is the Body of Prajna, and Prajna is the Use of Dhyana. When Prajna is taken up, Dhyana is in Prajna; when Dhyana is taken up, Prajna is in it. When this is understood, Dhyana and Prajna go hand in hand in practice of meditation. O followers of truth, do not say that Dhyana is first attained and then Prajna awakened, or that Prajna is first attained and the Dhyana awakened; for they are separate. Those who advocate this view make a duality of the Dharma; they are those who affirm with the mouth and negate in the heart. They regard Dhyana as distinct from Prajna. But with those whose mouth and heart are in agreement, the inner and the outer are one, and Dhyana and Prajna are regarded as equal." Hui-Neng further illustrates the idea of this oneness by the relation between the lamp and its light. He says: "It is like the lamp and its light. As there is a lamp, there is light; if no lamp, no light. The lamp is the Body of the light, and the light is the Use of the lamp. They are differently designated, but in substance they are one. The relation between Dhyana and Prajna is to be understood in like manner." We can see Shen-Hui's view on the oneness in his Sayings as follows: "Where no thoughts are awakened, and emptiness and nowhere-ness prevails, this is right Dhyana. When this non-awakening of thought, emptiness, and nowhere-ness suffer themselves to be the object of perception, there is right Prajna. Where this mystery takes place, we say that Dhyana, taken up by itself, is the Body of Prajna, and is not distinct from Prajna, and is Prajna itself; and further, that Prajna, taken up by itself, is the Use of Dhyana, and is not distinct from Dhyana, and is Dhyana itself. Indeed, when Dhyana is to be taken up by itself, there is no Dhyana; when Prajna is to be taken up by itself, there is no Prajna. Why? Because Self-nature is suchness, and this is what is meant by the oneness of Dhyana and Prajna."

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

***Trước Khi Thiền Quán***

Nên nhớ ai trong chúng ta cũng đều có một thứ vô cùng quý giá hơn bất cứ thứ gì trên đời này, đó là cái tâm của chúng ta. Tất cả những gì mà chúng ta đang làm trong quá khứ, trong hiện tại, cũng như trong tương lai cũng chỉ nhằm bảo vệ cái quý báu nhất của tâm này, đó là tỉnh thức. Như vậy, tất cả những gì mà chúng ta làm từ trước khi vào thiền, trong lúc thiền, và ngay cả lúc xả thiền hay lúc đang đi kinh hành... đều chỉ làm với một mục đích duy nhất là sự tỉnh thức. Nói cách khác, tất cả những chuẩn bị của chúng ta trước khi thiền quán chỉ nhằm giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái để có thể luôn tỉnh thức và chú ý, kiểm soát tâm ý, xem nó đi đâu, và xem nó đang làm gì.

Thực ra, chúng ta chẳng cần phải chuẩn bị gì cả. Những thứ chúng ta cần là một chỗ thuận tiện để có thể ngồi, nhắm mắt lại và tập trung trên đề mục. Nhưng chúng ta cũng không chống lại việc dùng bồ đoàn, băng ngồi hay ngay cả ghế ngồi và những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền chúng ta cũng cần có những thoải mái nào đó. Nếu chúng ta không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì chúng ta cũng không nên tạo ra cho mình quá nhiều thoải mái, vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng và thụ động dễ sinh ra buồn ngủ. Chúng ta chỉ cần thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng tuân thủ theo những lời chỉ dẫn một cách chặt chẽ là được. Bởi vì nếu chúng ta không thực hành đúng cách thì chúng ta sẽ không có lợi ích gì hết trong việc hành thiền. Chúng ta cũng cần tin tưởng nơi việc hành thiền, tin tưởng nơi vị thầy, có một tâm hồn rộng mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem đến cho chúng ta. Đức tánh kiên nhẫn cũng rất quan trọng. Khi hành thiền, chúng ta phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và chúng ta sẽ phải đương đầu với cái tâm của mình. Chúng ta phải kiên trì và cương quyết theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quấy nhiễu khiến mình không thể chú tâm vào đề mục được. Trong Phật giáo, một điều rất quan trọng cần nhớ là chúng ta phải giữ giới luật thật thanh sạch, vì nếu giới không thanh sạch, khi làm điều gì sau đó chúng ta sẽ suy tư về những điều mình đã làm

nhiều lần, nhất là lúc chúng ta đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến chúng ta khó đạt được sự trụ tâm. Nên ăn đồ nhẹ hợp với cơ thể, tránh những chất có nhiều dầu mỡ, chất cay, kích thích thần kinh như cà phê, rượu, thuốc hút, vôn vôn. Y phục phải hợp với thời tiết, tránh đồ bó sát, chật bó cứng làm máu huyết khó lưu thông điều hòa. Trong khi hành thiền, hành giả nên mặc quần áo rộng rãi. Nơi thiền tập phải an tịnh, không bị loạn động như trong góc phòng, vôn vôn. Ngày xưa, thường thường thiền đường được xây trong khu rừng xa vắng. Đức Phật chỉ ra những nơi thích hợp cho hành giả trong hầu hết các kinh điển: “Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến nơi thanh vắng.” Điều này nói rõ chỗ nào thích hợp cho hành giả tu tập chánh niệm. Mặc dầu ngày nay chúng ta không đi vào rừng sâu hay đến cội vây, và tại trung tâm thiền có nhiều hành giả, nhưng nếu chúng ta có thể quên đi sự hiện diện của người khác, và dẹp bỏ tất cả những việc khác qua một bên để chỉ tỉnh giác trên đề mục hành thiền, thì nơi đó cũng giống như một tịnh thất lý tưởng đối với chúng ta. Hơn nữa, Thiền trong nhóm thực sự giúp chúng ta phát khởi năng lượng và tiến bộ nhanh hơn. Có hai loại nơi chốn cho thiền định, thứ nhất là không thuận và thứ nhì là thuận cho chánh định.

Nơi chốn không thuận với phép Chánh Định: Chỗ ở quá rộng lớn, chỗ ở mới tạo lập, chỗ ở hư sập, chỗ ở gần đường đi lớn, chỗ ở gần ao nước, chỗ ở có nhiều bông hoa, chỗ ở có nhiều trái cây, chỗ đông người, chỗ ở gần thị tứ, chỗ ở gần rừng củi, chỗ ở gần ruộng rẫy, chỗ ở có nhiều người thù nghịch, chỗ ở gần bến thuyền, chỗ ở giáp biên giới, chỗ ở gần trong hai nước, chỗ ở hay có điều lo sợ, chỗ ở không có bậc thiện tri thức. Chỗ ở thuận với phép chánh định: Chỗ không xa xóm 3.000 thước, nhưng không gần xóm hơn 1.000 thước. Chỗ ngồi thiền là nơi yên tĩnh vắng vẻ và cô tịch. Chỗ ở ban ngày không lẫn lộn với người thế tục, và ban đêm thanh vắng không nghe tiếng người. Chỗ ở không thú dữ và muỗi mòng nhiều. Tránh chỗ có gió, nhất là gió từ sau lưng tới, vì như vậy chúng ta sẽ dễ bị cảm lạnh. Chỗ ở phải có ánh sáng vừa phải. Chỗ ở dễ bề tìm bốn món vật dụng hằng ngày như thực phẩm, quần áo, giường và thuốc men. Chỗ ở có bậc thiện tri thức. Chỗ ngồi thiền là một mặt phẳng như mặt nền, dùng tọa cụ, nhưng không lót gùi phía sau lưng. Giờ giấc thiền tập vào buổi tối từ 9 đến 10 giờ hay buổi sáng sớm khoảng từ 5 đến 6 giờ. Đây chỉ là giờ giấc đề nghị, hành giả có thể tập thiền bất cứ lúc nào trong ngày. Đó là nói về nơi



chốn lý tưởng cho người xuất gia. Đối với người tại gia, nơi nào cũng được, miễn là mình thật lòng muốn tu tập là đủ!

### ***Before Meditation***

We should always remember that all of us possess one thing which is far more precious than any other possession in this world, that is our mind. All that we did in the past, doing now, or will do in the future with just one goal of guarding the the most precious thing of this mind, that is being mindful. Thus, all that we have been doing before meditation, during meditation, releasing meditation or during walking meditation, and so on, is just with one purpose of mindfulness. In other words, all preparations before meditation simply help us feel more comfortable so that we are always being aware and attentive, watching our mind, seeing where it is going, and seeing what it is doing.

Actually, we do not need anything at all. All we need is a place where we can sit down, close our eyes and focus on the object. But we are not against using cushions, benches or even chairs and other things because in order to practice meditation, we need some degree of comfort. But while we do not need to inflict pain on ourselves unnecessarily, we should take care not to be too much attached to comfort, for sloth and torpor will come to us and we will go to sleep. We only need a genuine desire to practice and a readiness to follow the instructions closely because if we do not practice properly, we will not get any benefits of meditation. We also need to have confidence in the practice and the teacher and an open mind to try it and see what it can do for us. Patience is also very important. When we meditate, we have to be patient with many things. There will be distractions, sensations in our body, and you will be dealing with your mind. We must persevere when these distractions come and you cannot concentrate on the object. In Buddhism, purity of morals is emphasized because without pure moral conduct, there cannot be good concentration or peace of mind. Thoughts of something wrong we have done will come to us again and again, especially when we are in meditation, and it will be more difficult for us to get good concentration. Just take light diet, avoid browned, fried, or hot foods, especially those stimulants such as coffee, alcohol or cigarettes, etc.

Clothes must be fitting to the weather, avoid tight clothes that would make the circulatory system difficult. Clothes for meditation should be loosened. Place for meditation should be quiet, and without distraction such as a quiet corner of the house, etc. In the old days, generally Zen halls were built in a remote forest far away from the real world. The Buddha points out suitable places for meditators in most of the scriptures: 'A bhikkhu goes to the forest, to the foot of a tree or to a secluded place.' This makes clear what is an abode appropriate to the meditator for the cultivation of mindfulness. Although we are now neither in the forest nor at the foot of a tree, and the place here, the meditation center, is crowded with many meditators, but if we are able to ignore the presence of others, put aside all other things and just be aware of our meditation object, this place will be just like an ideal secluded place to us. Furthermore, group meditation does really help us arouse energy and progress faster in meditation. There are two kinds of place for meditation, the first are places that are not suitable, and the second are places that are suitable for meditation.

Places that are not suitable for Samadhi: Places that are too broad, new built places, damaged or ramshackle places, places which are located near the main roads, near wells, where there are lots of flowers, where there are lots of fruits, where there are a lot of people, near market places, near woods, near rice field, where there are a lot of hostile people, near pier, near border lands, near the border of the two countries, unrest places, where there are no good-knowing advisors. Places that are suitable for samadhi: Places that are not far away from the hamlet over 3,000 meters and not close within 1,000 meters. Sitting place must be a quiet, silent, and solitary place. Where during day time there aren't lots of worldly people and not noisy at night. Where there aren't lots of wild beasts and mosquitoes. Avoid to sit where the wind blows, especially from our back because we may catch a cold. Light would be moderate. Where one can the four necessities such as food, clothes, bedding, and medicine. Where there are good-knowing advisors. Sitting place must be flat, covered by a thin mattress, but do not use a pillow to support the back. Time for meditation at night from 9 to 10 p.m., or early in the morning from 5 to 6 a.m. This schedule is only a recommended schedule, practitioners can practice meditation at any time during the day. The above mentioned places are ideal places for Monks and Nuns. For lay people, any place is a good place, as long as we sincerely want to practice, that's enough!

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

***Trong Khi Thiền Quán***

Trong khi thực tập Thiền Quán, thiền có thể được thực hành trong mọi tư thế: ngồi, đứng, đi, và nằm đều được. Làm bất cứ cái gì chúng ta cũng nên giữ chánh niệm là thiền. Tuy nhiên, tọa thiền vẫn là một trong những tư thế có nhiều lợi lạc nhất. Mặc dầu theo thói quen hay truyền thống, lúc tu tập thiền quán chúng ta hay ngồi trên sàn nhà; tuy nhiên, không nhất thiết phải ngồi trên sàn mới là thiền. Chúng ta có thể ngồi cách nào mà chúng ta thấy có thể giúp mình ngồi lâu và thoải mái. Điều quan trọng trong thiền là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế. Thân thể phải sạch sẽ. Nếu có thể được nên tắm rửa 15 phút trước giờ thiền tập. Luôn giữ cho lưng thẳng. Tư thế lúc ngồi cần phải ngay ngắn. Đầu phải thẳng, không cúi xuống, không ngửa lui, không nghiêng bên trái, không nghiêng bên phải. Chân bắt chéo hoặc chân này chồng lên chân kia. Bắt chéo hai chân theo thế kiết già, lấy chân trái để lên đùi phải, sau đó lấy chân phải để lên đùi trái. Đây là tư thế ngồi tiêu chuẩn trong thiền quán. Về vị trí của hai cánh tay, không có luật lệ gắt gao nào về việc để tay ở đâu trong lúc hành thiền. Chúng ta có thể để thế nào tùy thích. Tuy nhiên, thường thì hai bàn tay được để trong lòng, trước bụng, tay này để lên tay kia. Hoặc chúng ta có thể để hai tay lên đầu gối cũng được. Hoặc có thể hai cánh tay vòng xuôi, để bàn tay mặt trên bàn tay trái. Bàn tay này nằm trên bàn tay kia, lòng bàn tay ngửa lên, hai ngón cái chạm nhau, cả hai bàn tay đặc sát vào bụng với hai ngón cái ngang rún. Đầu hơi ngã về trước tránh bị kích động tâm thần (cổ phải thẳng nhưng và đầu hơi nghiêng về phía trước. Miệng ngậm lại, chót lưỡi để trên chân răng hàm trên, răng để thông thả chứ không cắn vào nhau. Răng và môi khép lại một cách tự nhiên. Lưỡi chạm vào bên trong thành răng trên. Mắt nửa nhắm nửa mở tránh sự lôi cuốn bên ngoài hay sự buồn ngủ bên trong (đôi mắt hơi hé mở, vì nếu mắt mở to thì chúng ta dễ bị ánh sáng và cảnh vật bên ngoài làm nhiễu loạn, còn nếu mắt nhắm thì chúng ta dễ bị hôn trầm. Nhưng tốt nhất là chúng ta nên để mắt nửa nhắm nửa mở, nhưng chúng ta có thể mở mắt hoặc nhắm mắt tùy thích, cách nào làm mình ít bị phóng tâm nhất là được. Nhưng nếu chúng ta để mắt mở và bất chợt nhìn thấy

vật gì thì chúng ta phải tỉnh giác và biết rằng mình đang nhìn thấy và ghi nhận nó. Điều quan trọng là chúng ta phải có được sự định tĩnh tốt. Về việc điều hòa hơi thở, hít không khí sâu vào bằng mũi, rồi thở từ từ ra bằng miệng, chỉ cần thở đều.

Có hai cách ngồi: kiểu ngồi bán già, kiểu ngồi của chư Bồ Tát, bàn chân nẩy để lên đùi chân kia, hay ngược lại (chân trái để bên trên đùi phải và chân phải bên dưới đùi trái, hai đầu gối chạm chiếu dưới đất, để giúp hai đầu gối chạm đất dễ dàng chúng ta có thể đặt một cái gối mỏng bên dưới hai đầu gối), khác với kiểu ngồi kiết già của chư Phật (hai bàn chân để lên hai bắp đùi). Gác bàn chân mặt lên đùi bên trái như thế ngồi của Ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát gọi là Hàng ma bán già. Gác bàn chân trái lên đùi mặt như thế ngồi của Ngài Phổ Hiền Bồ Tát gọi là Kiết tường bán già. Kiết già hay Kim Cang tọa là thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Padmasana là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Vị thế Hoa Sen.” Đây là một trong những vị thế tọa thiền thông thường nhất, trong đó hành giả chéo cả hai chân, để hai bàn chân lên trên hai đùi, lòng bàn chân ngửa lên trời. Lòng bàn tay đặt ngửa lên trong lòng, bàn tay phải nằm bên trên bàn tay trái, và hai đầu ngón cái chạm vào nhau. Thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Cả hai bàn chân đều nằm trên hai đùi đối diện nhau. Nói cách khác, để bàn chân trái lên đùi phải, gác bàn chân phải lên đùi trái, gót hai bàn chân đều sát vào bụng. Ngồi kiết già khó tập, lúc mới bắt đầu dễ bị mệt mỏi, nhưng tập dần sẽ quen, và khi quen sẽ ngồi được nhiều giờ hơn. Trước hết chúng ta nên tập luyện cho đôi chân mình biết lắng nghe mình mà không làm cho mình cảm thấy đau nữa. Làm thế nào để chân mình không còn cảm thấy đau nữa. Như vậy, có thể niệm thần chú cho chân hết đau chẳng? Hoặc giả phải uống thuốc gì đó cho nó hết đau. Không phải như vậy đâu quý vị ơi! Chúng ta cần phải trải qua cơn đau nhức như vậy một thời gian, lâu dần chân mình mới quen và hết cảm thấy đau. Nếu chúng ta không nhẫn nại trước cái đau, vừa mới đau lại đổi vị thế chân, thì chẳng bao giờ mình mới cảm thấy hết đau, bởi vì mình đã chịu chuộc thân này quá đáng. Một khi mình đã luyện cho cái chân và cái lưng của mình biết nghe mình; để chúng không còn đau nhức nữa, thì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đều nghe theo mình. Lúc đó sáu căn không còn chạy ra ngoài mà truy cầu nữa. Không bị sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp

làm cho xoay chuyển. Không bị lực cản, lực trần chuyển động thì đó chính là biết dụng công vậy. Trong tu tập Thiền Định, thế ngồi vững vàng rất ư là quan trọng vì đây chính là nền tảng thật sự cho sự tu tập trong tương lai vậy. Hàng Ma Kiết Già là thế ngồi chân trái téo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân trái đặt lên đùi phải, và chân phải được đặt trên bắp chuối trái. Đó là thế liên hoa tròn đầy, hay thế Kim Cang Bảo, hay thế ngồi Bồ Đề. Nếu bạn ngồi thiền trong tư thế này thì bạn sẽ chóng được vào định. Có những người chân còn cứng chưa thể bắt chân lên dễ dàng nên phải tập luyện bằng cách xoa bóp bẻ uốn trước khi ngồi thiền. Lúc mới bắt chân lên kiết già, thường thì hai đầu gối không chạm sát mặt phẳng, nhưng ngồi lâu thì tự nhiên sẽ chạm sát. Cát Tường Kiết Già là thế ngồi chân phải téo lên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Chân trái téo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân phải đặt lên đùi trái, và chân trái được đặt trên bắp chuối phải. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay cúi đầu về phía trước; cũng đừng lắc lư về bên phải hay bên trái. Nếu ưỡn ngực quá sẽ làm căng thẳng đầu, nhưng nếu để lưng chùng quá sẽ làm yếu tinh thần. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhắc như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên giữ hai vai xuôi đều và ngang bằng. Mắt nửa nhắm nửa mở, nhìn xuống phía trước. Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu không nên nhắm mắt để tránh tình trạng hôn trầm. Sau khi tâm bạn đã tỉnh lặng, bạn có thể mở hay nhắm mắt tùy ý. Nếu mắt mở và nhìn xuống một chỗ ổn định, nháy mắt một cách bình thường. Dù nhìn vào một chỗ phía trước, nhưng tâm không để ý đến chỗ đó vì tâm mình đang dụng công bên trong. Khi ngồi, bạn nên để đầu lưỡi chạm bên trong phần trên của miệng. Bằng cách này nước miếng sẽ chảy thẳng vào bao tử của bạn. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên thở đều đặn. Bạn nên thở với cùng một nhịp thở trong mọi lúc. Thở vào và thở ra dài hay ngắn là tùy nơi thời thở của bạn, chứ đừng gò ép. Khi ngồi trong tư thế này, bạn đừng sợ bị đau. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy đau sau khi đã ngồi trên nửa giờ, nhưng khi chân bắt đầu đau, bạn nên kiên nhẫn. Càng đau càng kiên nhẫn. Nếu bạn đủ kiên nhẫn thì chẳng bao lâu sau bạn có thể ngồi một giờ, hai giờ, hay lâu hơn nữa. Và nếu bạn tiếp tục tu tập từ ngày này qua ngày khác, bạn sẽ đạt được trạng thái “khinh an” và cuối cùng bạn sẽ đạt được định lực. Hành giả tu thiền nên ngồi với tư thế kiết già phụ tọa hơn là bán già vì tư thế này thân

khóa chặt sẽ giúp giữ tâm yên ổn vững chắc nhanh hơn. Tư thế kiết già phu tọa khiến chúng ta dễ dàng nhập định. Từ sự an định này giúp chúng ta tiêu trừ nghiệp chướng trong vô lượng kiếp, có thể liễu sanh thoát tử và tạo vô lượng công đức. Ngay từ lúc mới bắt đầu tu tập tập thiền quán, chúng ta nên luyện tập trong tư thế ngồi này, phải điều chỉnh thân thể, mắt nhìn xuống, chót mũi, từ mũi nhìn xuống miệng, từ miệng nhìn xuống tâm. Đây là một trong những cách hay nhất nhằm chế ngự vọng tưởng. Sau đó mới điều hòa hơi thở, đừng mau, đừng chậm, hãy thở một cách tự nhiên.

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: “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 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 đảng 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 lành 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: “Nầy chư Tỳ Kheo, khi các con tụ hợp thì có hai điều nên làm: hoặc là thảo luận về giáo pháp, hoặc giữ lấy sự im lặng cao quý.”

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 lâu 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 nhắc nhở 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.”

### ***During Meditation***

During practicing meditation, meditation can and should be practiced in all postures: sitting, standing, walking, and lying down. Whatever you do, we should be mindful, this is meditation. However, sitting meditation is still one of the most beneficial postures. Although it is customary and traditional to sit on the floor to practice meditation; however, it is not essential to always sit on the floor. If we cannot sit cross-legged, we may sit any way we like as long as it is comfortable for us. What matters in meditation is just the awareness, not the

posture. Body must be clean. If possible, practitioners should have a bath 15 minutes before meditation. The body should be perpendicular with the floor. Always keep the back straight. The posture of meditation is to sit up straight and erect. Straighten our back, hold our head up properly, do not tip forward or tilt backwards. Lean neither to the left nor to the right. The legs should be crossed or one over the other. Cross our legs into the full-lotus position, that is, put our left foot on top of our right thigh, then our right foot on top of our left thigh. This is the standard posture for meditation. Regarding the position of the two arms, there are no strict rules as to how to put our hands in meditation. We may put them any way you like. However, the most usual position is on the lap one over the other. Or we may put them on your knees. Or we can join both hands with the open palm of the right hand on that of the left one. One hand on top of the other, both palms upwards, the two thumbs should be touching and the hands placed close to the belly with the thumbs at the level of the navel. The head should be slightly inclined downwards to prevent mental excitement, the neck must be straight, but the head slightly inclined forward). Shoulders should be relaxed but straight, level and balanced. Close the mouth with the tip of the tongue touching the palate; do not clench your teeth. The teeth and lips should be closed naturally. Not too open nor too tight closed. The tongue should touch the upper teeth which helps prevent dry mouth. The eyes should be half-open (neither wide open nor completely closed) to prevent distractions and or sleepiness, both eyes slightly open; if widely open we would easily be disturbed; if closed, we could easily feel drowsy). But it is better to keep our eyes half closed, but we may leave them open or close them up if we like, whichever is least distracting for us. But if we leave our eyes open and happen to look at anything, then we have to be aware of the "looking" and note it. The important thing is to have good concentration. Regarding normalizing the breathing, deeply inhale the air through the nose and exhale it slowly through the mouth. Just breath regularly.

There are two types: A Bodhisattva's form of sitting, one foot on the thigh of the other or vice versa (left foot over right thigh and right foot under left thigh, both knees touching mat, to facilitate the knees resting on the mat, it may be necessary to use a thin suport cushion under the regular round one), different from the completely cross-

legged form of a Buddha (with right foot over left thigh and left foot over right thigh). Half crossed-legged posture, put the right leg on the left thigh like the posture of Manjusri Bodhisattva. Half crossed-legged posture, put the left leg on the right thigh like the posture of Samantabhadra Bodhisattva. The Buddha's sitting posture with legs crossed and soles upward. "Padmasana" is a Sanskrit term for "Lotus position." This is one of the most common positions for seated meditation, in which one crosses both legs, placing the feet on the inside of the thighs, soles facing upward. The palms rest in the lap, facing upward, with right on top of left and tips of the thumbs touching. To sit cross-legged or to sit in a lotus posture. The Buddha's sitting posture with legs crossed and soles upward, both feet rest on top of the thigh of the opposite leg. In other word, put the left foot on the right thigh, the right foot on the left thigh, both heels close to the abdomen. This posture is difficult to practice at the beginning, but with time it can be done and it would help us to continue sitting for many hours. First of all, we should practice sitting until our legs are compliant, until they do not hurt or cause any trouble. How can we get our legs to stop hurting? Can we get our legs stop hurting by reciting mantras? Is there a mantra we can recite to stop the pain? Is there a medicine we can take to keep our legs from hurting? I don't think so! We must endure the pain, and then they will become obedient and stop hurting. If we cannot endure it, and we move our legs or change their positions or let them rest as soon as they start hurting, our legs never become obedient because we are spoiling them. Once we already trained our legs and back to be compliant, so that they will not hurt or ache, our eyes, ears, nose, tongue, and mind will be automatically in compliant and they will not seek after sights, sounds, smell, tastes, objects of touch, or dharmas. When we are not influenced by the six sense organs and six objects, we can turn our attention inwards, that is true obedience. In practicing meditation, a firm sitting position is extremely important because it is the real foundation for our future cultivation. The left leg is over right, the left hand is over the right hand for being subduing of demons. When you sit down to meditate with your left leg over the right thigh, and then take your right leg and put it on top of your left calf. That's the full-lotus posture, or the jeweled vajra sitting position, or the Bodhi position. If you sit in this position, it's easy to enter samadhi. Some

people with hard legs need to be prepared by rubbing and bending before sitting. At the beginning, both knees do not touch the surface of the floor, but they will in times. The right leg is over left for blessing, the right hand is being placed over the left one. When you sit down to meditate with your right leg over the left thigh, and then take your left leg and put it on top of your right calf. When you sit in the “Padmasana” position, your body should be held upright. Do not lean backwards or forwards; and do not swing to the right or left. If we lean backwards too much, we may cause the head tense, but if we lean forwards too much, we make the mind weakening. Try to sit straight, but not stiff as a wooden board or as an iron bar. When you sit in this position, shoulders would be kept equal. Keep eyes half opened and look forward and downward. However, at the beginning, you should not close your eyes to avoid from being obscure and sleepiness. You can open or close your eyes at will after your mind is very conscious and still. Although eyes look down at a fixed point in front, blinking normally, Zen practitioners should not pay attention to that point because your mind is busy to focus the inside. When you sit, you should put the tip of your tongue on the roof of your mouth. That way the saliva in your mouth will flow directly into your stomach. When you sit in this position, you want to make your breath even. You should always breathe at the speed at all times. Breathe and and breathe out naturally, not to force yourself with a long breath-in, or breath-out. When sitting in this position, don’t be afraid of the pain. Perhaps you can sit for half an hour before the pain starts, but when it does appear you should be patient. The more you feel painful, the more you should be patient. If you are patient enough, sooner or later, you’ll be able to sit for an hour, two hours, or even longer. And if you continue to practice sitting meditation in this position day in and day out, you will experience a “state of ease” and eventually you will obtain the samadhi power. Zen practitioners should sit in the full lotus position, for this position will help us to have a firm body which helps stable the mind faster. The full-lotus sitting posture makes it easier to enter samadhi. This peace can help put an end to birth and death, and generate a limitless of merit and virtue. From the beginning, it is necessary to practice this posture when we first begin to meditate. When the body has been arranged this way, let our nose contemplate

our mouth, and let our mouth contemplate our mind. This is one of the best methods for controlling our idle thinking. Then, make our breath harmonious and balanced, neither hurried nor suppressed; let it be natural.

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 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 rein 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 practitioners, 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."

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 ways we can 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, ha 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 Ba Mươi Bốn* *Chapter Thirty-Four*

### *Xả Thiền*

Khi ngồi thiền một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỗi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu xả thiền, đứng dậy để đi kinh hành. Xả thiền không có nghĩa là hành giả không còn trong thời tu tập thiền. Xả thiền chỉ là buông lỏng thân thể một chút. Hành giả nên luôn nhớ rằng giáo pháp căn bản của nhà Phật được dùng để 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. 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 Thiền, hành vi 'buông bỏ' chỉ cho đức tính dũng cảm dám mạo hiểm; nó giúp hành giả nhảy vào cái xa lạ nằm ngoài cương giới của nhận thức tương đối. Điều này có vẻ dễ dàng thực hiện, nhưng thực tình đó là khả năng hành động chung quyết của một hành giả, vì nó chỉ được thực hiện bao lâu chúng ta hoàn toàn xác tín rằng không còn đường lối nào khác để giải quyết cục diện. Chúng ta luôn biết mình có một sợi dây ràng buộc, tưởng là mong manh, nhưng đến lúc bức thử mới hay nó chắc biết dường nào. Nó cứ níu kéo chúng ta không dứt khi chúng ta muốn buông bỏ. Hành giả nên luôn cẩn trọng về điều này, nhất là lúc mình xả thiền.

Khi xả thiền bạn phải làm ngược lại tất cả, nghĩa là trước hết phải xả tâm, xả tức (buông xả hơi thở), rồi xả thân. Sau mỗi lần thiền định mà thấy thân tâm nhẹ nhàng sáng suốt, tức là buổi thực tập đó có kết quả. Khi thực tập mà thấy thân tâm có gì khác thường nên hỏi chuyện

với thầy hoặc thiện hữu tri thức để khỏi lạc vào tà pháp. Phải nhớ lại coi mình đang ngồi ở đâu? Thời gian qua mình làm gì? Mình có bị tán loạn hay hôn trầm hay không? Mở miệng thở ra vài hơi thật dài cho khí nóng trong người giảm bớt và để phục hồi lại trạng thái bình thường. Từ từ duỗi hai tay, xoa nhẹ lên nhau, rồi áp lên mắt. Nhúc nhích nhẹ cổ và lưng. Uốn lười một vài lần và nuốt chút nước miếng. Sau đó lấy tay xoa lên hai bắp đùi, rồi tháo lăn hai chân ra, xoa hai bắp chuối, hai bàn chân. Khi xong nên nhẹ nhàng đứng dậy, đi tới đi lui vài vòng sẽ cảm thấy thân khoan khoái, tâm nhẹ nhàng.

### ***Releasing Meditation Session***

If we do our sitting meditation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start to release meditation and begin our walking meditation. Releasing meditation does not mean that practitioners are no longer in meditation session. Releasing meditation only mean that practitioners just set loose their body a little bit. Practitioners should always remember that basic teachings of the Buddha are used 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. 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 Zen, this 'abandonment' means the moral courage of taking risks; it helps practitioners plunging into the unknown which lies beyond the topography of relative knowledge. This 'abandonment' may seem an easy thing to do, but after all it is the last thing any practitioner can do, for it is done only when we are most thoroughly convinced that there is no other way to meet the situation. We are always conscious of a tie,

which we thought it's slender, but we will see how strong it is when we try to cut it off. It is always holding us back when we wish to let go. Zen practitioners should always be careful on this matter, especially when we release meditation.

You must reverse the whole process, that is, you must release your mind, then your breathing, and finally your body. Each time you perform the meditation session, you should feel at ease; this means that it has produced good effect. On the contrary, you must ask your master or good knowing advisors why you do not feel good after meditation. You should try to remember where you sat, what you did, were you disturbed or drowsy? Open your mouth and exhale deeply to let out all the heat inside your body and to recover your normal state. Slowly stretch out both arms, slightly rub both hands and press them on your eyes. Stir a little bit your neck and back. Curve your tongue a few times and swallow the saliva. Then rub thighs, calves, and feet; extend both legs. After that, slowly stand up and walk a few rounds; you will feel at ease.



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

### *Thời Gian Thực Tập Thiền Quán*

Thời gian trôi qua nhanh hơn khi mình đang vui chơi, và có vẻ nó trôi qua chậm hơn khi mình đang phải tập trung tư tưởng để làm việc gì đó, nhất là khi chúng ta đang tự kỷ luật mình trong việc tu tập thiền quán. Với Phật tử, một ngày mà không tu tập phước đức hay thiền định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc đi tới nhà mồ bằng sự vô minh. Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới thâu cương thì quá trễ; hay đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vãn vãn.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trì trệ hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới trôn mới chịu nhảy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hữu trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức.

Chính vì những lý do này mà chúng ta nên thực tập thiền mỗi ngày. Nên nhớ, chúng ta ăn mỗi ngày để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta lại không dành một ít thì giờ để thanh lọc tâm vì phiền não và mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Đề nghị chúng ta nên thực tập thiền vào giờ sáng vì buổi sáng thân tâm của chúng ta đã được nghỉ ngơi không phải lo lắng việc gì của ngày hôm trước nữa. Thiền vào buổi tối trước khi đi ngủ cũng tốt cho thân tâm. Nếu chúng ta tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày, sẽ tốt và lợi lạc cho chúng ta nhiều hơn. Thời gian thực tập bao lâu là tùy nơi khả năng của chúng ta. Nó tùy thuộc vào khả năng của từng người. Không có một qui tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì tốt. Nhưng lúc đầu chúng ta chưa thể ngồi được một giờ, chúng ta có thể ngồi chừng 30 hay 15 phút cũng được, rồi từ từ kéo dài thời gian ngồi cho đến khi chúng ta có thể ngồi lâu hơn. Nếu chúng ta ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái

thì có thể tiếp tục thêm hai hay ba tiếng nếu thích. Hành giả nên luôn nhớ rằng chúng ta có thể tỉnh thức trong mọi việc mình làm vào bất kỳ lúc nào. Bất kỳ là đang làm việc, đang đi, đang nói, hay đang ăn, vân vân, chúng ta đều có thể thực tập thiền quán được. Như vậy thực tập thiền quán là việc làm cả đời chứ không phải một ngày một bữa hay chỉ là công việc của một giờ hay nửa giờ. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc đang tọa thiền hay lúc đang ở trong một khóa thiền tập nào đó, nhưng nói chung trong lúc sinh hoạt vẫn tỉnh thức được. Và khi chúng ta áp dụng sự tỉnh thức vào các vấn đề trong đời sống của mình, chúng ta có thể đối phó với chúng một cách hữu hiệu hơn.

### ***The Length of Time of Practice Meditation***

Time passes more quickly when we are playing and enjoying and less quickly when we are focusing in doing something, especially when we are disciplining ourselves in meditation. To Buddhists, a day in which no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards your own tomb with ignorance. Ancient virtues taught: “Do not wait until you are thirsty to dig a well, or don’t wait until the horse is on the edge of the cliff to draw in the reins for it’s too late; or don’t wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it’s too late, and so on”. Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it’s too late, no way we can escape the drown if we don’t know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don’t care about proper or improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.

For these reasons, we should practice meditation on a daily basis. Remember, we eat every day, care for our bodies every day. Since we almost always have with us mental defilements and ten robbers of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing,

stealing, committing sexual misconducts, and lying... and we need to cleanse our minds every day. It is recommended that we practice in the morning hours because then our body and mind are rested and we are away from the worries of the previous day. It would also do us good to meditate in the evening before we go to bed. But we may practice any time. And if we make it a habit to practice every day, it will be better and more beneficial to us. The length of practice time depends on our ability. That depends on how much time you can spend for meditation. There is no fixed rule. It is good if we can sit for one hour. But if we cannot sit for one hour at the beginning, then we may sit half an hour or fifteen minutes, and little by little extend the time, until we can sit longer. And if we can sit for more than an hour without much discomfort, we may sit two or three hours if we like. Zen practitioners should always remember that we can have awareness of whatever we do at any time, whether we are working, walking, eating, etc. Therefore, practice of meditation is a lifetime task, not a task of one or two days, or a task of just an hour or half an hour a day. It will not be as intense as in meditation or during a certain retreat, but a more general awareness. And when we apply mindfulness to problems in our life, we will be able to deal with them more effectively.





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

**Thiền Hành**

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, đầu tiên chúng ta nên thực tập chánh niệm trong cả bốn tư thế. Chúng ta thực tập chánh niệm khi đi, khi đứng, khi ngồi và khi nằm. Chúng ta phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của mình. Tuy nhiên, tư thế chính trong thực tập thiền quán là tư thế ngồi với chân xếp chéo, nhưng vì cơ thể con người không thể chịu nổi tư thế ngồi này trong nhiều giờ mà không có sự thay đổi, nên chúng ta thay đổi những thời ngồi thiền này với những thời kinh hành, vì pháp kinh hành cũng rất quan trọng. Mặc dầu trong kinh không có ghi lại dạy chi tiết của đức Phật về pháp thiền hành, chúng ta tin rằng Ngài đã dạy cho các đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Những lời chỉ dạy này chắc chắn đã được các môn đệ của Ngài học hỏi rồi truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác. Hơn nữa các vị thiền sư thời trước chắc chắn đã thiết lập các công thức giảng dạy thiền hành dựa vào sự tu tập của các ngài. Ngày nay, chúng ta đang có được những lời chỉ dẫn chi tiết về cách tu tập thiền hành. Như vậy, ngoài thời khóa thiền tọa chính thức, hành giả có thể thực hiện thiền hành. Bước từng bước thật chậm, hành giả tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhấc chân lên, đi tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả các động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm, nói chuyện, ăn uống hay bất cứ thứ gì, hành giả phải cố gắng tỉnh thức từng hành động và biến cố nhỏ nhất. Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi tọa thiền và vào từng cử động trong khi hành thiền, hành giả sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây từng phút trong hiện tại. Hơn nữa, sự tập trung của hành giả giúp hành giả thoát khỏi cảnh “mộng tưởng hảo huyền” và những niệm tưởng đưa đến tâm thái nhiễu loạn. Nói tóm lại, dù đang đi kinh hành, chúng ta vẫn phải luôn để cho tâm mình được định tĩnh, nghĩa là chúng ta vẫn phải thực hành gom tâm nhắm vào một đối tượng, đối tượng có thể là vật chất hay tinh thần. Nghĩa là tâm luôn gắn chặt vào đối tượng, ngăn chặn mọi suy nghĩ phóng tâm, giao động hay trạo cử, vân vân, cũng như lúc chúng ta đang tọa thiền không sai

khác. Tâm thức ở trạng thái tĩnh lặng, và hành giả hoàn toàn chứng nghiệm từng giây từng phút của đời sống.

Khi ngồi thiền một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỗi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu xả thiền, đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta rong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co duỗi chúng cho thoải mái. Chúng ta cũng có thể nằm xuống để thư giãn; tuy nhiên, việc này chúng ta có thể làm sau thời thiền. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thõng dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi.

Chúng ta hãy bàn luận một cách đặc biệt về cách thực tập thiền hành. Nếu chúng ta là những người sơ cơ, vị thầy sẽ dạy cho chúng ta sự chánh niệm về một chuyện duy nhất khi thiền hành, là phải chánh niệm về động tác bước chân, âm thầm ghi nhận trong tâm từng bước, từng bước, chậm rãi hơn bình thường. Thoạt tiên, hành giả có thể cảm thấy khó bước chậm lại, nhưng khi được hướng dẫn phải để tâm theo dõi mọi cử động của chân, và khi chúng ta thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên mình sẽ bước chậm lại. Chúng ta không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với mình. Thật vậy, nếu hành giả theo dõi các cử động dõ chân lên, đưa chân tới trước, để chân xuống, chạm chân trên mặt

đất, chúng ta phải chậm lại. Chỉ khi nào chúng ta chậm lại chúng ta mới thật sự có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được những động tác này. Nếu chúng ta đã tu tập thiền quán trong một thời gian dài, thì phương cách thực tập thiền hành thật ra rất đơn giản. Ban đầu chúng ta chỉ cần giữ chánh niệm vào hai động tác: bước chân tới và đặt chân xuống đất, trong khi ghi nhận trong tâm là ‘bước đi, đặt xuống’. Chúng ta phải cố gắng chú tâm vào hai giai đoạn trong mỗi bước: “bước tới, đặt xuống; bước tới, đặt xuống.” Sau đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào ba giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, và đặt chân xuống. Sau đó nữa, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào bốn giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, đặt chân xuống, và chạm hoặc ấn chân xuống đất. Lúc đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: “đỡ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất.” Tuy nhiên, hành giả nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta theo dõi sát và bước chậm lại, có thể chúng ta cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và chúng ta tưởng nh chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, chúng ta sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động đỡ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và chúng ta sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra phía trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống đất, hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được cử động này. Những gì chúng ta quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm của mình.

Thỉnh thoảng có người chỉ trích kinh hành, cho rằng hành giả không được lợi lạc gì qua pháp thiền này. Nhưng chính đức Phật là người đầu tiên đã dạy pháp kinh hành. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn ‘Các Oai nghi’, Ngài đã giảng rằng vị Tỳ Kheo phải biết ‘Tôi đang đi’ khi người ấy đi, phải biết ‘Tôi đang đứng’ khi người ấy đứng, phải biết ‘Tôi đang ngồi’ khi người ấy ngồi, phải biết ‘Tôi đang nằm’ khi người ấy nằm. Theo Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, trong đoạn ‘Tỉnh Giác’, Đức Phật dạy: “Vị Tỳ Kheo phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui.” Tỉnh giác ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì chúng ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì chúng ta đang quán sát, hành

giả phải đạt được chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi đức Phật nói, ‘Nầy các Tỳ Kheo, hãy áp dụng tỉnh giác,’ thì chúng ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định nữa. Như thế, đức Phật đã dạy chúng ta áp dụng chánh niệm, chnh định và tỉnh giác khi bước đi, khi ‘bước tới và bước lui.’ Do đó, kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền quán. Trong các giáo điển, Đức Phật thường dạy về 5 lợi ích của việc đi kinh hành. *Thứ nhất*, người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ cho những cuộc hành trình dài. Đây là điều kiện quan trọng vào thời của Đức Phật vì thời bấy giờ Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni không có phương tiện di chuyển nào khác hơn đôi chân. Là hành giả của thời buổi hôm nay bạn có thể tự xem mình như các vị Tỳ Kheo, và có thể nghĩ đến lợi ích này đơn thuần như là tăng cường sức mạnh về thể chất. *Thứ nhì*, trong khi đi kinh hành, hành giả phải làm gấp ba lần sự cố gắng. Cố gắng về thể chất để nhấc chân lên và phải có sự cố gắng tinh thần để tỉnh thức vào việc kinh hành. Đây là yếu tố chánh tính tấn trong Bát Thánh Đạo được Đức Phật giảng dạy. Nếu sự cố gắng gấp ba này tiếp tục trong suốt sự chuyển động từ nhấc chân lên, đặt chân xuống và di chuyển về phía trước thì chẳng những sức mạnh thể chất được tăng cường mà sức bền bỉ liên tục của tinh thần cũng sẽ được tăng cường. Điều này rất quan trọng cho lần hành thiền sắp tới. *Thứ ba*, sự quân bình giữa tọa thiền và kinh hành góp phần làm tốt sức khỏe của hành giả, việc này lại giúp hành giả tiến nhanh trong tu tập. Dĩ nhiên là rất khó thực tập tọa thiền lúc bạn không có sức khỏe tốt hay lúc bệnh hoạn. Ngồi nhiều quá có thể gây ra sự khó chịu về thể chất và có thể đưa tới bệnh hoạn. Nhưng sự thay đổi tư thế và sự di chuyển trong khi đi thiền hành có thể phục hoạt các bắp thịt và kích thích sự lưu thông của máu. Điều này chẳng những giúp phục hoạt sức mạnh thể chất, mà còn giúp cho hành giả tránh được bệnh tật nữa. *Thứ tư*, thiền hành giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bức bối khó chịu và có thể là một trở ngại trong việc tu tập. Kinh hành giúp cho việc bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu được thùy miên và hôn trầm. Sau khi ăn và trước khi ngồi thiền, hành giả nên đi kinh hành để tránh buồn ngủ. Đi kinh hành ngay khi thức dậy vào buổi sáng là cách rất tốt để thiết lập chánh niệm và tránh được ngủ gật trong thời khóa tọa thiền đầu ngày. *Thứ năm*, kinh hành có thể giúp tạo nên sự định tâm

lâu dài. Khi tâm tập trung vào mỗi chuyển động trong khi đi kinh hành, thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho sự định tâm, và giúp cho tâm giữ được sự tập trung vào đề mục từ lúc này qua lúc khác, cuối cùng sẽ nhận chân được thực tướng của vạn hữu ở tầng mức thâm sâu nhất. Một hành giả không bao giờ chịu đi kinh hành sẽ gặp khó khăn khi tọa thiền. Nếu hành giả nào đi kinh hành đều đặn sẽ tự động có chánh niệm và chánh định trong thời khóa tọa thiền.

### ***Walking Meditation***

At our meditation retreats, we should first practise mindfulness in four different postures. We practise mindfulness when walking, when standing, when sitting, and when lying down. We must sustain mindfulness at all times in whatever position we are in. However, the primary posture for mindfulness meditation is sitting with legs crossed, but because the human body cannot tolerate this position for many hours without changing, we alternate periods of sitting meditation with periods of walking meditation, for walking meditation is also very important. Although it is not recorded in this sutta that the Buddha gave detailed and specific instructions for walking meditation, we believe that he must have given such instructions at some time. Those instructions must have been learned by the Buddha's disciples and passed on through successive generations. In addition, teachers of ancient times must have formulated instructions based on their own practice. At the present time, we have a very detailed set of instructions on how to practise walking meditation. Therefore, apart from formal sitting meditation, one can perform walking meditation. Walking very slowly, one concentrate on each movement and sensation involved in lifting, moving, and placing the feet. In fact, in all daily actions sitting, standing, lying down, talking, eating or whatever, one tries to be aware of each minute action and event. By focusing the mind on the sensation of the breath in sitting meditation and on each movement in walking meditation, one becomes more aware of the richness of the present moment. In addition, one's concentration is removed from the daydreams and barrage of thoughts that feed the disturbing attitudes. In summary, even though we are practicing

walking meditation, we should always focus the mind single-pointedly on a single object, the object may be physical or mental. That means our mind always fixes on a single object, the mind is totally absorbed in the object to the exclusion of all thoughts, distractions, wavering or agitation... This is exactly the same as sitting meditation. The mind remains tranquil, and one fully experiences every event in life.

If we do our sitting meditation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start to release meditation and begin our walking meditation. Walk slowly mindful of the movements, now we need not think of the breath but become aware of the walk. If our mind wanders give attention to our walking without getting involved in other thoughts. If we stop, turn or look around, be mindful and apply clear comprehension. When our foot touches the earth we get the sensation, become aware of it. Walking is also an exercise in mindfulness. When we are following a meditation course let us try to be mindful always everywhere. When sitting, standing, walking, working, eating, drinking, talking, laughing, wearing clothes, or even when we are silent, etc., let us be always mindful. If our limbs get numbed while in meditation, rub and stretch them. We can also relax in a lying down position; however, this we may do at the end of a sitting meditation. Lie on our back on a flat surface, and try to avoid using a pillow or cushion under our head. Keep our legs stretched out slightly apart and arms loosely by our sides, keep our eyes shut, do not go to deep thinking, but allow your mind to relax, and not wander. Relax each muscle, be completely relaxed for a few minutes. At times, we may slightly fall asleep for a couple of minutes, at the end of the relaxation, get up feeling fit. We could do this type of relaxation, not only during the meditation hours, but also at any time we feel fatigued or when we have the inclination to relax.

Let us now discuss specifically about the practice of walking meditation. If we are a complete beginner, the teacher may instruct us to be mindful of only one thing during walking meditation: to be mindful of the act of stepping while you make a note silently in the mind, "stepping, stepping, stepping," at a slower speed than normal during this practice. At first Zen practitioners may find it difficult to slow down, but as we are instructed to pay close attention to all of the

movements involved, and as they actually pay closer and closer attention, we will automatically slow down. We do not have to slow down deliberately, but as we pay closer attention, slowing down comes to us automatically. In fact, if Zen practitioners want to pay closer attention to the movements of lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, we have to slow down. Only when we slow down can we be truly mindful and fully aware of these movements. In fact, if we have been practicing meditation for a long time, the methods of practicing of walking meditation is very simple. First, all we need to do is to maintain mindfulness of two occurrences: stepping forward, and putting down the foot, while making the mental note "stepping, putting down." We will try to be mindful of two stages in the step: "stepping, putting down; stepping, putting down." Later, we may be instructed to be mindful of three stages: lifting the foot; moving or pushing the foot forward; and putting the foot down. Still later, we would be instructed to be mindful of four stages in each step: lifting the foot; moving it forward; putting it down; and touching or pressing the foot on the ground. We would be instructed to be completely mindful and to make a mental note of these four stages of the foot's movement: "*lifting, moving forward, putting down, pressing the ground.*" However, Zen practitioners should always remember that although we pay close attention and slow down, we may not see all of the movements and stages clearly. The stages may not yet be well-defined in the mind, and we may seem to constitute only one continuous movement. As concentration grows stronger, we will observe more and more clearly these different stages in one step; the four stages at least will be easier to distinguish. We will know distinctly that the lifting movement is not mixed with the moving forward movement, and we will know that the moving forward movement is not mixed with either the lifting movement or the putting down movement. We will understand all movements clearly and distinctly. Whatever we are mindful and aware of will be very clear in our minds.

Sometimes, people criticize walking meditation, claiming that they cannot derive any benefits or good results from it. But it was the Buddha himself who first taught walking meditation. In the "Great Discourse on the Foundations of Mindfulness", the Buddha taught walking meditation two times. In the section called "Postures," he said

that a monk knows "I am walking" when he is walking, knows "I am standing" when he is standing, knows "I am sitting" when he is sitting, and knows "I am lying down" when he is lying down. According to the Great Discourse on the Foundations of Mindfulness, in the section called "Clear Comprehension," the Buddha said, "A monk applies clear comprehension in going forward and in going back." Clear comprehension means the correct understanding of what one observes. To correctly understand what is observed, a yogi must gain concentration, and in order to gain concentration, he must apply mindfulness. Therefore, when the Buddha said, "Monks, apply clear comprehension," we must understand that not only clear comprehension must be applied, but also mindfulness and concentration. Thus the Buddha was instructing meditators to apply mindfulness, concentration, and clear comprehension while walking, while "going forward and back." Walking meditation is thus an important part of this process.

In Buddhist Scriptures, the Buddha always described five additional, specific benefits of walking meditation. *First*, one who does walking meditation will have the stamina to go long journeys. This is important in the Buddha's time, when Bhiksus and Bhiksunis (monks and nuns), had no means of transportation other than their feet and legs. As a meditation practitioner today can consider yourself to be Bhiksus, and can think of this benefit simply as physical strengthening. *Second*, during walking meditation, practitioner must triple his effort. Mechanical effort is needed to lift the foot and there is also the mental effort to be aware of the walking movement. This is the factor of right effort from the Eightfold Noble Path taught by the Buddha. If this triple effort continues through the movements of lifting the foot, placing it down and moving it forward, it will strengthen not only the physical strength, but also the mental strength. This is very important for the next meditation session. *Third*, the balance between sitting and walking meditations contributes to good health, which in turn speed up the progress in cultivation. Obviously it is difficult to practice sitting meditation when you don't have good health or when you are sick. Too much sitting can cause many physical discomfort and can lead to illnesses. But the shift of posture and movements of walking meditation revive the muscles and stimulate circulation. This does not only help



you revive your physical strength, but it also help you prevent illness. *Fourth*, walking meditation assists digestion. Improper digestion produces a lot of discomfort and thus a hindrance to practice. Walking meditation helps keep the bowels clear, minimizing slth and torpor. After a meal and before sitting, practitioner should do a good walking meditation to prevent drowsiness. Walking as soon as one gets up in the morning is also a good way to establish mindfulness and to avoid nodding head in the first sitting of the day. *Fifth*, walking meditation can help build durable concentration. As the mind works to focus on each movement during the walking session, concentration becomes continuous. Every step builds the firm foundation for concentration, and helps the mind stay with the object from moment to moment, eventually to reveal the true nature of reality at the deepest level. A practitioner who never does walking meditation will have a difficult time getting anywhere when he or she sit down on the sitting meditation. But one who is diligent in walking meditation will automatically carry strong mindfulness and firm concentration into sitting meditation.



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

### *Sự Thư Giãn Cho Người Tại Gia*

Thư giãn có nhiều cái lợi. Nó có thể giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái hơn, suy nghĩ rõ ràng hơn, và xả bỏ đi những triệu chứng bức bối khó chịu của sự căng thẳng thần kinh, như là nhức đầu và sự co thắt nơi các cơ thịt. Hoặc bạn phải nghỉ ngơi sau một ngày căng thẳng, hoặc bạn phải chế ngự sự căng thẳng thần kinh của bạn một cách dài hạn. Một buổi thực tập thư giãn có thể rất có hiệu quả trong việc giúp bạn lấy lại trạng thái bình thản hơn. Có nhiều cách thư giãn. Tuy nhiên, ba bước kể sau đây là những bước đơn giản và lợi lạc nhất cho những người tại gia bận bịu công việc nhất: thở vào thật sâu, thư giãn các cơ thịt, đoạn thở ra thật dài, trong trạng thái hoàn toàn thư giãn. Làm như vậy khoảng chừng 10 lần. Khi thực tập những bước này, tránh bị xao lãng là việc rất quan trọng đối với bạn. Bạn nên cố gắng thực tập một hay hai lần trong một ngày, mỗi lần khoảng 20 phút. Mặc dầu bạn phải mất từ 2 đến 3 tuần lễ để phát triển những kỹ thuật thư giãn, nhưng một khi bạn đã huấn luyện tâm bạn thư giãn, bạn sẽ có khả năng tạo ra những cảm giác thư giãn đáng khích lệ.

Thân thể của bạn phản ứng lại với những tư tưởng hay tình trạng căng thẳng. Từ từ thư giãn nơi cơ thịt có nghĩa là làm căng lên rồi buông thả mỗi cơ thịt nhằm tạo ra một cảm giác thư giãn sâu hơn. Việc này có thể giúp bạn giảm thiểu được sự căng thẳng nơi bắp thịt cũng như trạng thái lo âu. Lựa chỗ nào mà bạn có thể co duỗi thật thoải mái, như trên một cái đệm hay sàn nhà có lót thảm. Bạn nên căng các nhóm cơ thịt khoảng từ 5 đến 10 giây đồng hồ, căng cho cứng nhưng không đến độ quá câu thúc như bị chuột rút. Sau đó buông xả hoàn toàn và thư giãn từ 10 đến 20 giây.

**Trước khi Thư Giãn:** Nắm chặt bàn tay lại. Duỗi thẳng cánh tay và co lại nơi cổ tay. Nắm chặt bàn tay lại thành nắm tay, rồi co giãn hai tay ra vào. Cơ hai đầu và phần trên cánh tay. Nhún hai vai. Nhún mảy thật sâu. Nhắm mắt lại càng nhắm chặt càng tốt (với những ai mang contact-lens, nên tháo ra trước khi tập). Gò má và cằm, nhấn mặt từ lỗ tai này đến lỗ tai kia. Chung quanh miệng, bặm môi thật chặt. Phía sau phần cổ, tì đầu thật mạnh vào đệm hay sàn nhà. Phía trước

cổ, chạm cằm vào ngực. Thở vào thật sâu, giữ lại một chút, rồi thở ra. Ẽnh lưng lên khỏi sàn.

**Bắt đầu Thư Giãn:** Ngồi thật yên lặng tại một nơi thật thoải mái, mắt nhắm lại. Sự thở sâu vào có thể mang lại cảm giác an lạc khi bạn có chủ đích như vậy. Việc này có thể giúp bạn buông xả những căng thẳng và lo âu và tập trung một cách yên lặng vào những giây phút hiện tại. Bạn có thể đặt hai bàn tay trên bụng khi thở vào cho không khí vào xuống tận đơn điền (phần dưới rún), làm cho bụng bạn giãn nở ra và làm cho bạn có cảm giác như phần này đang đẩy nhẹ vào hai tay của bạn. Toàn phần bụng của bạn phải thư giãn hoàn toàn. Đoạn bạn đề nhẹ hai bàn tay lên phần bụng khi bạn thở ra. Nếu thích, bạn có thể tưởng tượng một cái bong bóng trong phần bụng của bạn đang xẹp từ từ khi bạn thở ra. Thực tập như vậy vài lần. Sau đó thở bạn lại thở vào thật sâu và thật chậm, tưởng tượng cơ thể bạn đang buông bỏ những căng thẳng khi bạn thở ra, bạn tự nhủ: “Tôi đang từ từ thư giãn và an lạc hơn.” Bạn nên mặc quần áo rộng, thoải mái và tìm một nơi yên lặng để thực tập. Bắt đầu thực tập chừng khoảng một hay hai phút. Từ từ tăng dần lên 5 phút, thực tập như vậy năm bảy lần một ngày. Lúc ban đầu, thay vì ngồi bạn có thể sẽ cảm thấy dễ chịu nếu nằm trên giường hay trên sàn nhà để tập thở. Nằm ngửa, hai chân cong lên và hai bàn chân đặt thế nào cho thoải mái đối với bạn là được. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thông dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi.

Nếu bạn cảm thấy đầu bị choáng váng hay lâng lâng, hoặc cảm thấy lo lắng, có thể bạn đã thở vào quá dài hay quá nhanh so với hơi của bạn. Nếu vậy, bạn nên ngưng thực tập thì triệu chứng này sẽ biến mất. Bạn cũng nên nhớ rằng thở vào và thở ra bằng mũi có thể giúp bạn tránh được sự tăng thông khí trong phổi quá nhanh. Khi đã có tiến triển, bạn nên thực tập thở sâu trong nhiều bối cảnh khác nhau, thí dụ như tại bàn viết, trong khi sắp hàng chờ đợi, hoặc ngay cả khi bạn đang

xem truyền hình. Bạn nên kiên nhẫn và nhẹ nhàng với chính bạn. Tỉnh thức nơi hơi thở. Thở chậm và đều, tập trung vào hơi thở nơi phần bụng dưới chứ không phải nơi ngực (vì thở chỉ tới ngực là thở quá cạn). Với từng hơi thở ra, bạn có thể niệm hồng danh Phật (hay nói bất cứ chữ gì hay từ gì mà bạn thích) niệm thầm hay niệm lớn tùy thích. Bạn có thể lựa chọn, thay vì tập trung vào việc niệm danh hiệu, bạn có thể nhìn vào một vật gì đó. Những thao tác này có thể giúp bạn làm cho tâm không xao lãng. Tiếp tục như vậy từ 10 đến 20 phút. Khi vọng tưởng đi vào tâm bạn, đừng chạy theo chúng. Hãy để chúng tự trôi dạt đi. Bạn nên ngồi yên lặng và đừng lo bạn có thành công trong việc thư giãn sâu hay không. Điểm chủ yếu ở đây là bạn phải duy trì sự thụ động, phải để cho những vọng tưởng tự trôi dạt đi như những lọn sóng trên bãi biển. Thực tập từ 10 đến 20 phút, một hay hai lần mỗi ngày, đừng nên tập sau khi ăn ít nhất là hai tiếng đồng hồ. Khi bạn đã quen thì phản ứng thư giãn sẽ tự nhiên đến mà không cần dụng công nhiều cho lắm.

***Kinh Hành sau khi Thư Giãn:*** Khi ngồi thư giãn một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỏi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta rong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co duỗi chúng cho thoải mái.

### ***Relaxation for Laypeople***

Relaxation has many benefits. It can help you feel better, think more clearly, and relieve unwanted symptoms of stress, such as headaches and tight muscles. Whether you want to take a break from a stressful day or better manage your stress for the long-term, a regular

practice of relaxation can be very effective in returning to a calmer state. There are many ways to relax. The three steps discussed here are among the simplest and most beneficial for busiest laypeople: deep breathing-in, progressive muscle relaxation, and then long breathing-out in a completely relaxed manner. Repeat over and over about ten times. When learning these skills, it is important to remove yourself from all outside distractions. try to practice once or twice a day for ten to twenty minutes per session. Although it may take two to three weeks to fully develop these skills, once you have trained your mind and body to relax, you will be able to produce the same relaxed feelings on the spur of the moment.

The body responds to tense thoughts or situations with muscles tension, which can cause pain or discomfort. Progressive muscle relaxation means tensing and releasing each muscle group to create a deeper sense of relaxation. It can reduce muscle tension as well as general mental anxiety. Pick a place where you can stretch out comfortably, such as on a pad or carpeted floor. Tense each muscle group for five to ten seconds, hard but not to the point of cramping. Then completely release the muscle and give yourself ten to twenty seconds to relax each muscle group a little more each time you do this exercise.

***Before Relaxation:*** Clench them. Extend forearms and bend hands back at the wrist. Biceps and upper arms. Clench hands into fists, bend arms at elbows. Shrug the shoulders. Wrinkle forehead into a deep frown around the eyes and bridge of nose, close eyes as tightly as possible (for those who wear contact lens, remove them before beginning this exercise). Cheeks and jaws, Grin from ear to ear around the mouth, press lips together tightly. Back of the neck, press head back against the pad or supporting floor. Front of the neck, touch the chin to the chest. Take a deep breath and hold it, then exhale. Arch the back up and away from support surface.

***Start to Relax:*** Sit quietly in a comfortable position with eyes closed. Deep breathing-in can bring about a feeling of calm when it is purposefully done. It can help you let go of stress and worries and focus quietly on the present moment. Place both hands on lower part of your stomach and breathe in so that the incoming air expands your belly and gently pushes against your hands. Your stomach muscles

should be completely relaxed. Then, gently push with your hands as you exhale slowly. If you prefer, imagine a balloon in your stomach that inflates when you inhale and deflates when you exhale. Practice this several times. Finally, breathe in deeply and slowly, and then try to imagine the tension and stress leaving your body as you exhale while mentally saying to yourself, “I am becoming more and more relaxed and calm.” Wear loose, comfortable clothing and find a quiet, relaxing place to practice. Start practicing for just one to two minutes. Slowly increase your practice time up to five minutes. practice several times a day. In the beginning, instead of sitting, you might find it helpful to practice deep breathing while lying down on your bed or on the floor. Lie on your back, bend your knees and place your feet comfortably apart. Lie on our back on a flat surface, and try to avoid using a pillow or cushion under our head. Keep our legs stretched out slightly apart and arms loosely by our sides, keep our eyes shut, do not go to deep thinking, but allow your mind to relax, and not wander. Relax each muscle, be completely relaxed for a few minutes. At times, we may slightly fall asleep for a couple of minutes, at the end of the relaxation, get up feeling fit. We could do this type of relaxation, not only during the meditation hours, but also at any time we feel fatigued or when we have the inclination to relax.

If you feel light-headed, dizzy, or anxious, you may be breathing too deeply or too quickly. If this happens, stop practicing for a moment and breathe normally until the symptoms pass. Also remember that inhaling and exhaling through your nose can help prevent hyperventilation. As you progress, practice deep breathing in a variety of settings, i.e., sitting at your desk, waiting in line, or even when you are watching television, etc. Be patient and gentle with yourself. Become aware of your breathing. Breathing slow and steady, concentrate on breathing from your abdomen and not from your chest. With each exhalation, you can recite the Buddha’s name (or any other word or phrase that you like) silently or aloud. As an option, instead of focusing on a recitation, you may choose to fix your gaze on a stationary object. These manoeuvres can help you to shift your mind away from distracting thoughts. Continue this from 10 to 20 minutes. As distracting thoughts enter your mind, do not follow them. Just allow them to drift away. You should sit quietly and do not worry whether

you are successful in becoming deeply relaxed. The key to this exercise is to remain passive, to let distracting thoughts slip away like waves on the beach. Practice for 10 to 20 minutes once or twice a day, but not within two hours after a meal. When you have set up a routine, the relaxation response should naturally come with little effort.

***Walking after Relaxation:*** If we do our sitting in relaxation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start our walking meditation. Walk slowly mindful of the movements, now we need not think of the breath but become aware of the walk. If our mind wanders give attention to our walking without getting involved in other thoughts. If we stop, turn or look around, be mindful and apply clear comprehension. When our foot touches the earth we get the sensation, become aware of it. Walking is also an exercise in mindfulness. When we are following a meditation course let us try to be mindful always everywhere. When sitting, standing, walking, working, eating, drinking, talking, laughing, wearing clothes, or even when we are silent, etc., let us be always mindful. If our limbs get numbed while in meditation, rub and stretch them.



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

**Hành Giả Tại Gia Nên Cố Giữ Lấy**  
**Cái Tâm ‘Không’ Trong Cuộc Sống Hằng Ngày**

Qua thiền quán, chúng ta sẽ có được cái tâm ‘không’, có nghĩa là trong cái tâm đó 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. Tưởng cũng nên nhắc lại, tâm Không là tâm rộng lớn như hư không chứa đựng chư pháp. Một trong những khuynh hướng trong Phật giáo giải thích thuật ngữ "Sunyata" là "Tâm Không." "Sunyata" chỉ cho cái "không" của tâm khi nó không khái niệm hóa hoặc phản ánh về sự vật, nhưng không có nghĩa rằng sự vật tự nó không hiện hữu. Sư Tăng Triệu chỉ trích quan điểm này và nói rằng mặc dầu sự tĩnh lặng của tâm là quan trọng, nhưng không đúng khi rơi vào sự chấp không, hoặc chấp vào sự vắng mặt của sự tướng. Tâm Không chính là cái tâm hoàn toàn trống rỗng, chứ không phải là vô minh. Tâm trống rỗng là tâm không sanh diệt. Nên giữ cái tâm này mọi lúc mọi nơi. Nếu chúng ta giữ cho được 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 cang. 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 ngồi 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.

***Lay Practitioners Should Try to Keep  
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. It should be reminded that the empty mind is the mind holding all things like space. One of the Buddhist trends is to explain "Sunyata" as "mental negation": "Sunyata" refers to the "emptiness" of the mind when it does not conceptualize or reflect about things, but does not mean that things themselves do not exist. Master Seng Chao (374-414) criticizes this position by pointing out that, though it is correct concerning the importance of a calm mind, it is incorrect in failing to perceive the emptiness, or lack of Being, of phenomenal things. The mind of nothingness 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 keep this kind of mind, 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 oneself, 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 Ba Mươi Chín**  
**Chapter Thirty-Nine**

**Thiền Và Lễ Lạy Trong Đời Sống Hằng Ngày**

Lễ lạy rất quan trọng, đó là hình thức biểu hiện bên ngoài một phần việc thực tập thiền định của chúng ta. Hình thức lễ lạy phải được thực hiện một cách đúng đắn. Đầu phải sát xuống sàn, cùi chỏ phải để gần đầu gối và hai đầu gối phải cách nhau một gang tay. Lạy chậm chậm và chánh niệm trong thân thể của chúng ta. Đó là cách chữa bệnh kiêu ngạo, ngã mạn. Chúng ta phải lễ lạy thường xuyên. Khi lạy ba lạy, chúng ta có thể giữ trong mình ba đặc tính quý báu: Phật, Pháp, Tăng; đó là đức tính của tâm trong sạch sáng suốt và bình an. Lễ lạy dùng hình thức bên ngoài để tự huấn luyện mình, làm cho cơ thể và tâm hồn trở nên điều hòa. Đừng để rơi vào khuyết điểm là xem người khác lễ lạy như thế nào. Phán đoán người khác chỉ làm gia tăng tính tự kiêu, ngã mạn của chúng ta mà thôi. Thay vì phán đoán người khác hãy xem xét chính mình, lễ lạy thường xuyên sẽ giúp chúng ta dần dần loại bỏ được tính ngã mạn cố chấp. Cách lễ Phật lại phải hết sức nhẹ nhàng chậm rãi, lễ niệm song hành, thân miệng hợp nhất. Nếu thêm vào đó ý thành khẩn tha thiết, thì thành ra ba nghiệp đều tập trung, ngoài câu Phật hiệu, không còn một tư hào vọng niệm. Phương pháp này có sở năng phá trừ hôn trầm, công đức và hiệu lực rất to lớn, vì hành giả vận dụng cả ba nghiệp để trì niệm. Cư sĩ Vương Nhật Hưu khi xưa từng áp dụng cách trên đây, mỗi ngày đêm ông lễ niệm trung bình là một ngàn lạy. Nhưng dường như đây là lối niệm đặc biệt của hạng người tâm lực tinh tấn, thiếu khả năng tất khó vững bền, bởi lạy lâu thân thể mỗi một dễ sanh chán nản. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lễ lạy có công năng giúp chúng ta từ bỏ tánh kiêu ngạo, một trong những vấn đề lớn nhất trên bước đường tu tập. Phật tử chân thuần cũng nên luôn nhớ rằng mỗi việc mình làm đều là một hình thức lễ lạy. Khi đi, mình đi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi đứng, mình đứng thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi ngồi, mình ngồi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nằm, mình cũng nằm thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy vậy. Lại nữa, khi ăn, mình ăn thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nói chuyện với người khác, mình cũng nói thật trang nghiêm như lúc mình đang lễ lạy. Bên cạnh việc lễ bái,

hành giả đừng quên tu tập tự phát triển tâm mình bằng bất cứ phương cách nào, nhưng đặc biệt là cách chế tâm, tập trung và thiền định. Làm được như vậy tức là mình đang vượt ra ngoài sự ích kỷ, và mình cũng đang ứng dụng thiền trong đời sống hằng ngày của chính mình.

### *Meditation and Bowing in Daily Life*

Bowing is a very important outward form of the practice that should be done correctly. Bring the forehead all the way to the floor. Have elbows near the knees about three inches apart. Bow slowly, mindful of our body. It is a good remedy for our conceit. We should bow often. When we bow three times, we can keep in mind the qualities of the Buddha, the Dharma, and the Sangha, that is, the qualities of purity, radiance, and peace. We use outward form to train ourselves, to harmonize body and mind. Do not make mistake of watching how others bow. Judging others will only increase our pride. Watch ourselves instead. Bow often; get rid of our pride. The bowing should be supple yet deliberate, complimenting recitation, bowing and reciting perfectly synchronized. If we add a sincere and earnest mind, body, speech and mind are gathered together. Except for the words Amitabha Buddha, there is not the slightest deluded thought. This method has the ability to destroy the karma of drowsiness. Its benefits are very great, because the practitioner engages in recitation with his body, speech and mind. A lay practitioner of old used to follow this method, and each day and night, he would bow and recite and average of one thousand times. However, this practice is the particular domain of those with strong mind-power. Lacking this quality, it is difficult to persevere, because with extended bowing, the body easily grows weary, leading to discouragement. Devout Buddhists should always remember that 'Bowing' has the ability to help us to get rid of our pride, one of the biggest problems for us on the way of cultivation. Devout Buddhists should always remember that everything we do is a way of bowing. When walking, we walk solemnly as if we were bowing; when standing, we stand solemnly as if we were bowing; when sitting, we sit solemnly as if we were bowing; when lying, we lie solemnly as if we were bowing. Furthermore, when eating, we eat solemnly as if we were bowing; when talking to other people, we talk solemnly as if we were bowing, and so on. Besides practicing bowing, practitioners should not forget to practice self development of the mind by any means, but especially by the method of mind-control, concentration and meditation. To be able to practice these, we have gone beyond selfishness, and we are applying Zen in our own life.

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

**Hành Giả Tại Gia Nên Cố Thu Thúc Lục Căn**  
**Trong Cuộc Sống Hằng Ngày**

Căn là năng lực của giác quan; căn cũng là năng lực của khả năng của thân và tâm. Như vậy, căn chính là năng lực của tâm linh của chúng sanh. Sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng lục căn hay lục chúng sanh giống như những con thú hoang bị nhốt và lúc nào cũng muốn thoát ra. Chỉ khi nào chúng được thuần hóa thì chúng ta mới được hạnh phúc. Cũng như thế chỉ khi nào sáu căn được thuần lương bởi chân lý Phật, thì chừng đó con người mới thật sự có hạnh phúc. Chư Phật dùng một căn thay thế cho căn khác, hoặc là chỉ dùng một căn để thay thế cho tất cả các căn khác. Trên đường tiến tới thành Phật, đây là cách thu thúc lục căn hay nhất trong các lực của chư Phật. Như vậy, hành giả tu Phật nên luôn xem lục căn như là đối tượng trong tu tập của mình. 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 âm 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 những vạn pháp.

Hành giả tu thiền, nhất là những người tại gia, nên cố gắng quán chiếu về lục căn như là những lý do khiến con người dọa địa ngục, làm ngã quỵ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sợ 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 dọa 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, đông tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại.

Tuy Lục Căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng giúp hành giả 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. Lưỡi phải hòa hợp với vị được nếm. Thân phải hòa hợp với vật tiếp xúc. Và Ý phải hòa hợp với pháp được nghĩ đến. Đây chính là sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần.

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, nhất là những người tại gia, nên xem việc thu thức các căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập đúng và tốt trên đường tu tập của mình. 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 hiếu 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 vẩn đục.

***Lay Practitioners Should Try to  
Restraint the Six Senses in Daily Activities***

Faculties are powers of senses or powers of organs of sense; faculties are also powers of bodily and mental abilities. Thus, faculties are spiritual power of the spirituality of sentient beings. Six bases of mental activities: eye, ear, nose, tongue, body and mind. Zen practitioners should always remember that the six senses or six organs of sense are likened to six wild creatures in confinement and always struggling to escape. Only when they are domesticated will they be happy. So is it with the six senses and the taming power of Buddha-truth. Buddhas substitute one of the organs for another. They have the ability to use one organ to do the work of all the others. On the way to become Buddhas, this is the best way to restraint six bases of mental activities of Buddhas' powers. Therefore, Buddhist practitioners should always consider six senses are objects of their 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, and mind is now in contact with all things (dharma).

Zen practitioners, especially lay people, should try to contemplate the six faculties as 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.

Although the six sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, for practitioners, 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. Tongue is in union with the taste tasted. Body is in union with the thing touched. And the mind is in union with the dharma thought about. These are six unions of the six sense organs with the six objects of the senses.

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, especially lay people, should consider sense restraint is a proper and good practice on our path of cultivation. 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 Bốn Mười Một***  
***Chapter Forty-One***

***Người Tại Gia Nên Luôn Cố Gắng***  
***Giảm Thiểu Tham Dục***

Nếu chúng ta không có ham muốn cho riêng chúng ta; nếu chúng ta làm việc và kiếm tiền nhằm giúp đỡ người khác; nếu chúng ta lấy Thiền là sự nghiệp và sự nghiệp là Thiền thì cuộc sống của chúng ta trong sáng và hạnh phúc biết dường nào! Tuy nhiên, nhiều người không hiểu điều này. Họ chỉ hứng thú tới việc kiếm tiền thật nhiều hoặc thành công trong sự nghiệp ngoài đời. Nên nhớ rằng đây chỉ là cái “Tôi” nhỏ nhoi mà thôi. Phật tử chân thuần nên làm thật nhiều tiền để giúp đỡ mọi người, thì dầu có tạo ra sự nghiệp thế tục cũng là sự nghiệp tốt. 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 bồng xển 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 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 nhiên 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 vương 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. Thiền giúp chúng ta giảm thiểu được tham dục 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 dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quá nhiều. Hơn nữa, qua thiền, chúng ta có thể thấy đây 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 uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu. Thông thường mà nói, tu tập đối với người xuất gia trong các chùa viện còn tương đối đơn giản và dễ dàng hơn so với những người tại gia, vì ngày ngày ngoài xã hội người tại gia luôn phải đương đầu với mười tên giặc, kể cả thù trong lẫn giặc ngoài: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, những thứ lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Và tên giặc Tham lại được sắp hàng số một, là tên giặc nguy hiểm nhất trong mười tên giặc kể trên. Nhưng người tại gia, nếu muốn có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc sẽ không có lựa chọn nào khác là phải tu tập đầu khó khăn thế mấy. Tương tự như trên, giảm



thiếu Tham Dục cũng phải được người tại gia xếp hàng ưu tiên số một trong cuộc sống của mình.

***Lay People Should Always Try to Reduce Lust***

Only if we have no desire for ourselves; if we are working and earning money in order to help other people; if we make Zen our business and our business is Zen only, then how clear and happy our life will be! However, most people don't understand this. They are only interested in making a lot of money or becoming successful in worldly business. Remember, this is only a small 'I'. Devout Buddhists should make a lot of money to help all people, then even we create our worldly business, it is a good business. It is a selfish desire for 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. 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. Zen helps us reduce ‘Lust’ 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 lust. Furthermore, through Zen, we can see 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. Ordinarily speaking, for monks and nuns in temples, cultivation is relatively simple and easy than that of lay people, who, everyday, have to deal with ten robbers in the society, both internal and external: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying... that are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. And the robber of GREED was ranked number one, is the most dangerous robber of the above mentioned ten robbers. But lay people have no other choices, if they want to have a life of peace, mindfulness and happiness, they have to cultivate no matter how difficult it is. Similarly, lay people must place reducing Greed in number one priority in their daily life.

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

**Người Tại Gia Nên Luôn Cố Gắng**  
**Giảm Thiểu Sân Hận**

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 ô nhiễm 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 chương 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 chương môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa

chương 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.” Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Xa 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. (Dhammapada 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. (Dhammapada 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. (Dhammapada 223). Nói chân 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). Gìn giữ thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành. (Dhammapada 231). Gìn giữ lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành. (Dhammapada 232). Gìn giữ ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân. (Dhammapada 233).

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. Thiền cũng giúp chúng ta giảm thiểu được sân hận bằng sự chú tâm vào tâm từ. Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải giảm thiểu 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 như đã nói trong chương giảm thiểu Tham Dục, tu tập đối với người xuất gia trong các chùa viện còn tương đối đơn giản và dễ dàng hơn so với những người tại gia, vì ngày ngày người tại gia luôn phải sống chung với mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, những thứ lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Và tên giặc Sân lại được sắp hàng số hai, là tên giặc nguy hiểm thứ nhì trong mười tên giặc kể trên. Nhưng người tại gia, nếu muốn có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc sẽ không có lựa chọn nào khác là phải tu tập đầu khó khăn thế đấy. Tương tự như trên, giảm thiểu Sân Hận cũng phải được người tại gia xếp hàng ưu tiên cao trong cuộc sống hằng ngày của mình.

***Lay People Should Always Try  
to Reduce Anger***

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.” Anger 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.” In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (221). He who controls his anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer.

Other people are only holding the rein (222). Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (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 (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 (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 (233).

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. Zen also helps us reduce 'Anger' by contemplation of loving-kindness. When angry states of mind arise strongly, reduce 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. As mentioned in chapter "Reducing the Lust", for monks and nuns in temples, cultivation is relatively simple and easy than that of lay people, who, everyday, have to live with ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying... that are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. And the robber of Anger was ranked number two, is the second most dangerous robber of the above mentioned ten robbers. But lay people have no other choices, if they want to have a life of peace, mindfulness and happiness, they have to cultivate no

matter how difficult it is. Similarly, lay people must place reducing Anger in high priority in their daily life.



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

***Buông Bỏ Là Tự Chuyển Hóa Nội Kết***

Danh từ “nội kết” theo thuật ngữ Bắc Phạn là “Samyojana.” Nó có nghĩa là “kết tinh” hay “đóng cục lại.” Nội kết hay tập khí là thói quen cũ hay sự tích lũy ý nghĩ, tình cảm, việc làm và những dục vọng trong quá khứ). Người tu thiền cốt yếu phải nhận định cho rõ rệt một vấn đề căn bản là ‘Tập khí’. Ngồi thiền là để loại trừ tập khí, hay những thói xấu, để thanh lọc tâm tư, để giải trừ những thói xấu đổ kỵ với những ai hơn mình. Hãy gạt bỏ hết những tâm tư đổ kỵ và phiền não. Có như vậy, chân tâm sẽ tỏ lộ, trí tuệ sẽ hiển bày. Nội kết hay tập khí còn có nghĩa là “Dư Tập”. Dù đã dứt hẳn dục vọng phiền não nhưng tàn dư tập khí hay thói quen vẫn còn, chỉ có Phật mới có khả năng dứt sạch chúng mà thôi (theo Đại Trí Độ Luận, các vị A La Hán, Bích Chi, Duyên Giác, tuy đã phá được ba món độc, nhưng phần tập khí của chúng còn chưa hết, ví như hương ở trong lò, tuy đã cháy hết rồi nhưng khói vẫn còn lại, hay củi dù đã cháy hết nhưng vẫn còn tro than chưa nguội. Ba món độc chỉ có Đức Phật mới vĩnh viễn dứt trừ hết sạch, không còn tàn dư). Tiếng Bắc Phạn cho danh từ “nội kết” là “Samyojana.” Nó có nghĩa là “kết tinh” hay “đóng cục lại.” Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Theo Phật giáo, tập khí là những ấn tượng của bất cứ hành động và kinh nghiệm quá khứ được ghi lại trong tâm chúng ta một cách vô ý thức, hay những tri giác quá khứ mà trong hiện tại chúng ta hồi tưởng lại, hay kiến thức quá khứ được lưu trữ trong ký ức. Nội kết hay tập khí còn có nghĩa là nghiệp lực. Những chất chồng của nghiệp, thiện và bất thiện từ những thói quen hay thực tập trong tiền kiếp. Sự khởi dậy của tư tưởng, dục vọng, hay ảo tưởng sau khi chúng đã được chế ngự. Đây là những thói quen nghị lực của ký ức. Những ý thức và hành động đã làm trong quá khứ, đánh động sự phân biệt và ngăn ngừa sự giác ngộ. Tập khí còn là sự huân tập chủng tử. Các hạt giống tập khí trong mọi hành động, tâm linh và vật lý, tạo ra chủng tử hạt mầm của nó, những chủng tử này được gieo trong A Lại Da để được nảy mầm về sau dưới những điều kiện thuận lợi. Huân tập chủng tử là ý niệm quan trọng

trong Duy Thức Học của các ngài Vô Trước và Thế Thân. Nội kết hay tập khí là sự xông ướp thói quen hay sự hiểu biết xuất phát từ ký ức. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), nội kết hay tập khí có nghĩa là nghiệp thường hay thường nghiệp là những thói quen mà chúng sanh thường làm, đầu tốt hay xấu (có khuynh hướng tạo nên tâm tánh của chúng sanh). Những thói quen hằng ngày, dù lành hay dữ, dần dần trở thành bản chất ít nhiều uốn nắn tâm tánh con người. Trong khi nhân rồi, tâm ta thường duyên theo những tư tưởng, những hành vi quen thuộc một cách tự nhiên lắm khi vô ý thức. Nếu không có trọng nghiệp hay cận tử nghiệp thì thường nghiệp quyết định tái sanh. Theo Khởi Tín Luận, tập khí là Bất Tư Nghì Huân là ảnh hưởng huân tập của căn bản vô minh trên chân như tạo thành phiền não. Bất tư nghì huân tập là sự thâm thấu của sự ngu si hay trí tuệ vào tự tánh thanh tịnh trong tâm của chân như rồi sau đó xuất hiện trong thế giới hiển hiện để tạo thành phiền não. Tuy nhiên, cũng có thứ tập khí khiến người ta xa lìa phiền não. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thứ tập khí của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời lìa hẳn tất cả tập khí phiền não, đạt được trí đại trí tập khí phi tập khí của Như Lai: tập khí của Bồ Đề tâm; tập khí của thiện căn; tập khí giáo hóa chúng sanh; tập khí thấy Phật; tập khí thọ sanh nơi thế giới thanh tịnh; tập khí công hạnh; tập khí của thệ nguyện; tập khí của Ba La Mật; tập khí tư duy pháp bình đẳng; và tập khí của những cảnh giới sai biệt.

Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bức bối khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quăn hay phiền trước bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này. Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ thêm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta

sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của chúng ta.

Người tại gia nên luôn nhớ rằng dễ chịu hay không dễ chịu, cả hai thứ nội kết này đều làm chúng ta mất tự do. Khi một người nào đó sỉ nhục chúng ta, hay làm việc gì đó không tử tế với chúng ta thì nội kết sẽ kết tụ trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Nội kết hay khối đau nhức trong chúng ta, có năng lực thúc đẩy và ép buộc chúng trong cách chúng ta hành xử. Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu bạn chỉ còn nghĩ tới người bạn yêu. Bạn không còn sự tự do. Bạn không làm được gì cả, bạn không học hành được, không làm việc được, và không thể thưởng thức cảnh đẹp tự nhiên quanh bạn. Bạn chỉ còn nghĩ tới đối tượng tình yêu của bạn. Vì thế mà tình yêu có thể là một khối nội kết rất lớn. Dễ chịu hay không dễ chịu, cả hai thứ nội kết này đều làm chúng ta mất tự do. Vì vậy cho nên chúng ta phải cẩn thận bảo vệ không cho nội kết bắt rễ trong chúng ta. Ma túy, rượu và thuốc lá có thể tạo nên nội kết trong thân. Và sân hận, thèm khát, ganh tỵ, và thất vọng có thể tạo nên nội kết trong tâm của chúng ta. Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ “tống khứ nó ra khỏi cơ thể chúng ta.” Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc tử tế sân hận mỗi khi nó hiện đến qua tu tập thiền định. Chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Chánh niệm chỉ có mặt để nhận diện. Chánh niệm về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Chánh niệm 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. Chánh niệm nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Chánh niệm cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đưa em đau khổ. Chánh niệm 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 vô 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. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiền tập là phương pháp ôm ấp và chuyển hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm 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 chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. 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 chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm 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.

Đối với người tại gia, ở đây chúng ta chưa nói đến chuyện giác ngộ và giải thoát, mà chỉ nói về chuyện không huân tập thêm nội kết. Không huân tập thêm nội kết có nghĩa là kể từ nay chúng ta không nhận giặc làm con mà chúng ta phải mang kè kè theo bên mình vào mọi lúc. Nói cách khác, kể từ nay chúng ta đoạn tuyệt hoàn toàn với ít nhất mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, vân vân, chứ không nhất thiết là phải buông bỏ hết tất cả những gì thuộc về thế tục đâu rằng ai trong chúng ta cũng đều thừa nhận rằng 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 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. Đó là cách không huân tập thêm Nội Kết tuyệt vời nhất. 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. Bên cạnh đó, để không huân tập thêm nội kết, hành giả, nhất là người tại gia, 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 buông bỏ (không huân tập thêm) được một ít nội kết. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ buông bỏ thêm nhiều nội kết. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ tháo gỡ được toàn bộ nội kết.

Tính nhẫn nại hay buông xả, chẳng những là một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo, mà còn là một trong những cách buông xả nội kết tuyệt vời nhất. 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 tướng và phiền phức cũng như những lo âu không có thật. Đây cũng là cách gián tiếp giúp chúng ta loại bỏ nội kết đã ăn sâu trong nhiều đời kiếp. Hành giả tu thiền, nhất là những người tại gia nên cố gắng 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 luyện 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.

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 thần 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 vườn chuyển 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.”

Như trên đã nói xả bỏ là một trong những cách chuyển hóa nội kết tuyệt vời mà nó còn là thái độ không luyến chấp hay không chấp vào bất cứ sự quan trọng nào 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 đại 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 mãn 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, kẻ 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 (cởi 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 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, nhất là những người tại gia, khi 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.

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, mất mớ, tai diếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiêu tụy và những cơn bệnh thỉnh thoảng 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 chẳng những có nghĩa là từ bỏ không huân tập thêm nội kết, mà nó còn 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.

Mọi người chúng ta ai cũng có nội kết cần phải được chăm sóc. Với thiền tập chúng ta có thể tháo gỡ được nội kết và đạt được sự chuyển hóa. Trong tâm thức của chúng ta có những khối của niềm đau khổ, giận hờn, và bức bối khó chịu, gọi là nội kết. Chúng cũng được gọi là những nút thắt, hay những giây quăn hay phiền trước bởi vì chúng trói buộc chúng ta và làm cản trở sự tự do của chúng ta. Sau một thời gian dài, nội kết càng trở nên khó khăn cho chúng ta chuyển hóa hay tháo gỡ, chúng ta có thể dễ dàng bị mắc kẹt trong khối nội kết này. Không phải nội kết nào cũng khó chịu. Có những nội kết êm ái nhưng nội kết êm ái cũng có thể gây nên đau khổ. Khi thấy, nghe, hoặc thưởng thức những gì chúng ta thích, sự ưa thích đó sẽ trở thành một nội kết. Khi những gì chúng ta ưa thích không còn nữa, chúng ta sẽ thêm nhớ và đi tìm. Chúng ta để nhiều thì giờ và tâm lực để tìm hưởng lại những khoái lạc đó. Càng ngày chúng ta càng khao khát. Chúng ta sẽ bị sức mạnh của nội kết thúc đẩy, chế ngự và cướp mất tự do của chúng ta. Khi một người nào đó sỉ nhục chúng ta, hay làm việc gì đó không tử tế với chúng ta thì nội kết sẽ kết tụ trong tâm thức của chúng ta. Nếu chúng ta không biết cách tháo gỡ những nội kết này và chuyển hóa chúng, thì chúng sẽ nằm trong tâm thức chúng ta rất lâu. Sau đó có ai lại nói hay làm những chuyện tương tự như vậy với chúng ta thì những nút thắt ấy sẽ lớn mạnh hơn. Nội kết hay khối đau nhức trong

chúng ta, có năng lực thúc đẩy và ép buộc chúng trong cách chúng ta hành xử. Tình yêu là một nội kết rất lớn. Khi yêu bạn chỉ còn nghĩ tới người bạn yêu. Bạn không còn sự tự do. Bạn không làm được gì cả, bạn không học hành được, không làm việc được, và không thể thưởng thức cảnh đẹp tự nhiên quanh bạn. Bạn chỉ còn nghĩ tới đối tượng tình yêu của bạn. Vì thế mà tình yêu có thể là một khối nội kết rất lớn.

***Equanimity (Letting Go) Means  
Self-Transformation of “Internal Formations”***

The Sanskrit word for “internal formation” is “Samyojana.” It means “to crystallize.” Remnants of habits are old habits or the accumulation of the past thoughts, affections, deeds, and passions. Zen practitioner should be clear about the basic problem of the ‘vasana’ (old habits). We practice meditation to eliminate those bad habits and faults, to wash the mind so it can have clean and pure thoughts, to purge ourselves of jealousy towards worthy and capable individuals, to banish forever all thoughts of envy and obstructiveness, of ignorance and afflictions. If we can do this, then our true mind, our wisdom, will manifest. The remnants of habits which persist after passion has been subdued, only the Buddha can eliminate or uproot them all. The Sanskrit word for “internal formation” is “Samyojana.” It means “to crystallize.” Everyone of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. According to Buddhism, remnants of habits are the impression of any past action or experience remaining unconsciously in the mind, or the present consciousness of past perceptions, or past knowledge derived from memory. Remnants of habits are the force of habit. Good or evil karma from habits or practice in a former existence. The uprising or recurrence of thoughts, passions or delusions after the passion or delusion has itself been overcome, the remainder or remaining influence of illusion. This is the perfuming impression or memory. The habit-energy of memory from past actions (recollection of the past or former impression) which ignites discriminations and prevents Enlightenment. Remnants of habits also mean memory-seeds (vasanavija). Every act, mental and physical, leaves its seeds behind, which is planted in the Alaya for future

germination under favorable conditions. This notion plays an important role in the Vijnap. Remnants of habits are habitual perfuming, perfumed habits, or knowledge which is derived from memory. According to the Abhidharma, remnants of habits mean habitual karmas, which are deed that one habitually or constantly performs either good or bad. Habits, whether good or bad, become second nature. They more or less tend to mould the character of a person. In the absence of weighty karma and a potent-death-proximate karma, this type of karma generally assumes the rebirth generative function. According to the Awakening of Faith, the indescribable vasana or the influence of primal ignorance on the bhutatathata, producing all illusions. The permeation of the pure self-essence of the mind of true thusness by ignorance or wisdom which then appears in the manifest world. However, there are also habits that help people staying away from afflictions. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of habit energy of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can forever get rid of all afflictive habit energies and attain Buddhas' habit energies of great knowledge, the knowledge that is not energized by habit: the habit energy of determination for enlightenment; the habit energy of roots of goodness; the habit energy of edifying sentient beings; the habit energy of seeing Buddha; the habit energy of undertaking birth in pure worlds; the habit energy of enlightening practice; the habit energy of vows; the habit energy of transcendence; the habit energy of meditation on equality; and the habit energy of various differentiations of state.

Everyone of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. In our consciousness there are blocks of pain, anger, and frustration called internal formations. They are also called knots because they tie us up and obstruct our freedom. After a while, it become very difficult for us to transform, to undo the knots and we cannot ease the constriction of this crystal formation. Not all internal formations are unpleasant. There are also pleasant internal formations, but they still make us suffer. When you taste, hear, or see something pleasant, then that pleasure can become a strong internal knot. When the object of your pleasure disappears, you miss it and you begin searching for it. You spend a lot of time and energy trying to

experience it again. If you smoke marijuana or drink alcohol, and begin to like it, then it becomes an internal formation in your body and in your mind. You cannot get it off your mind. You will always look for more. The strength of the internal knot is pushing you and controlling you. So internal formations deprive us of our freedom.

Lay people should always remember that pleasant or unpleasant, both kinds of knots take away our liberty. When someone insults us, or does something unkind to us, an internal formation is created in our consciousness. If we don't know how to undo the internal knots and transform them, the knots will stay there for a long time. And the next time someone says something or does something to us of the same nature, that internal formation will grow stronger. As knots or blocks of pain in us, our internal formations have the power to push us, to dictate our behavior. Falling in love is a big internal formation. Once you are in love, you think only of the other person. You are not free anymore. You cannot do anything; you cannot study, you cannot work, you cannot enjoy the sunshine or the beauty of nature around you. You can think only of the object of your love. So love can also be a huge internal knot. Pleasant or unpleasant, both kinds of knots take away our liberty. That's why we should guard our body and our mind very carefully, to prevent these knots from taking root in us. Drugs, alcohol, and tobacco can create internal formations in our body. And anger, craving, jealousy, despair can create internal formations in our mind. Anger is an internal formation, and since it makes us suffer, we try our best to get rid of it. Psychologists like the expression "getting it out of your system." As a Buddhist, you should generate the energy of mindfulness and take good care of anger every time it manifests through meditation practice. 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 recognizes,

is aware of its presence, accepts and allows it 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 meditate does not mean to fight. In Buddhism, the practice of meditation should be the practice of embracing and transforming, 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.

For lay people, here we are not yet talking about enlightenment or emancipation, but we are only talking about not to collect more latent karmic imprints. We mean from now on we do not to accept robbers as our children that we have to bear with us at all times. In other words, from now on, we totally cut relations with at least ten robbers of greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying, etc., but not necessarily to renounce things that belong to the worldly world even though everyone of us recognize 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. This is the best way of not to collect

more latent karmic imprints. 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. Besides, practitioners, especially lay people, do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will drop a few latent karmic imprints. If we let go a lot, we will drop a lot of latent karmic imprints. If we let go completely, we will undo all latent karmic imprints.

The unmoved characteristic or letting go (*upeksa*) is not only one of the most essential virtues, but it is also one of the most wonderful ways to release internal formations. In Buddhism, the unmoved characteristic 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. This is also an indirect way that helps us eliminate internal formations which had deeply rooted inside us for many aeons. Zen practitioners, especially lay people, should always try to 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 hear 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 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.

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).”

As mentioned above, detachment is not only one of the most wonderful ways of transformation of internal formations, but it is also 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, especially lay people, should 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 or letting go in Buddhism does not only means to refuse to accumulate more internal formations, but it also 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.

Everyone of us has internal formations that we need to take care of. With the practice of meditation we can undo these knots and experience transformation. In our consciousness there are blocks of pain, anger, and frustration called internal formations. They are also called knots because they tie us up and obstruct our freedom. After a while, it become very difficult for us to transform, to undo the knots and we cannot ease the constriction of this crystal formation. Not all internal formations are unpleasant. There are also pleasant internal formations, but they still make us suffer. When you taste, hear, or see something pleasant, then that pleasure can become a strong internal knot. When the object of your pleasure disappears, you miss it and you begin searching for it. You spend a lot of time and energy trying to experience it again. If you smoke marijuana or drink alcohol, and begin to like it, then it becomes an internal formation in your body and in your mind. You cannot get it off your mind. You will always look for

more. The strength of the internal knot is pushing you and controlling you. So internal formations deprive us of our freedom. When someone insults us, or does something unkind to us, an internal formation is created in our consciousness. If we don't know how to undo the internal knots and transform them, the knots will stay there for a long time. And the next time someone says something or does something to us of the same nature, that internal formation will grow stronger. As knots or blocks of pain in us, our internal formations have the power to push us, to dictate our behavior. Falling in love is a big internal formation. Once you are in love, you think only of the other person. You are not free anymore. You cannot do anything; you cannot study, you cannot work, you cannot enjoy the sunshine or the beauty of nature around you. You can think only of the object of your love. So love can also be a huge internal knot.



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

### ***Vượt Qua Những Khổ Đau Trong Đời Sống***

Thật là sai lầm khi cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế. Điều này không đúng ngay với sự hiểu biết sơ lược về căn bản Phật giáo. Khi Đức Phật cho rằng cuộc đời đầy khổ đau phiền não, Ngài không ngụ ý đời đáng bi quan. Theo cách này, Đức Phật nhìn nhận sự hiện diện của khổ đau phiền não trong cuộc sống nhân loại, và cách phân tích Ngài đã nêu rõ cho chúng đệ tử của Ngài thấy được duyên ái mọi vật mà không có chánh kiến về thực chất của chúng là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tính vô thường và biến đổi vốn có sẵn trong bản chất của vạn hữu. Đây là bản chất thật của chúng và đây là chánh kiến. Ngài kết luận: “Chừng nào chúng ta vẫn chưa chấp nhận sự thật này, chừng đó chúng ta vẫn còn gặp phải những xung đột. Chúng ta không thể thay đổi hay chi phối bản chất thật của mọi vật và kết quả là ‘niềm hy vọng xa dần làm cho con tim đau đớn’. Vậy giải pháp duy nhất là ở chỗ điều chỉnh quan điểm của chính mình.” Hành giả tu thiền nên luôn thấu triệt bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, vì đây là những giáo lý cốt lõi trong đó Đức Phật đã nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về “Tứ Diệu Đế” trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: “Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau này có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ.”

Không có từ ngữ dịch tương đương trong Anh ngữ cho từ “Dukkha” trong tiếng Pali (Nam Phạn) hay tiếng Sanskrit (Bắc Phạn), nên người ta thường dịch chữ “Dukkha” dịch sang Anh ngữ là “Suffering”. Tuy nhiên chữ “Suffering” thỉnh thoảng gây ra hiểu lầm bởi vì nó chỉ sự khốn khổ hay đau đớn cực kỳ. Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bức dọc nho nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ “Dukkha” nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt

hơn. Khổ có nhiều loại khác nhau, khổ vì đau đớn có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta mong muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trong đời. Chúng ta buồn khi nghề nghiệp không thành đạt, chúng ta suy sụp tinh thần khi phải xa lìa những người thân yêu, chúng ta cảm thấy lo âu khi trông chờ tin tức thơ từ của con cái, vân vân. Khổ do sự biến chuyển hay đổi thay có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thế mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi thống khổ cho chúng ta. Khổ vì duyên khởi nói tới hoàn cảnh thân tâm của chúng ta có khuynh hướng khổ đau. Chúng ta cảm thấy khổ sở vì môi trường bên ngoài thay đổi. Thời tiết thay đổi làm cho chúng ta cảm thấy lạnh; bạn bè thay đổi cách cư xử làm cho chúng ta cảm thấy buồn khổ.

Đức Phật diễn tả ba đặc điểm của Khổ trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. *Khổ vì đau đớn* có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Đau đớn về thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, nhức nhối do bệnh ung thư hay đau thắt tim, vân vân. Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta mong muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trong đời. Chúng ta buồn khi nghề nghiệp không thành đạt, chúng ta suy sụp tinh thần khi phải xa lìa những người thân yêu, chúng ta cảm thấy lo âu khi trông chờ tin tức thơ từ của con cái, vân vân. *Khổ do sự biến chuyển hay đổi thay* có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thế mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi thống khổ cho chúng ta. Khi chúng ta mua một cái áo mới, chúng ta thích nó vì nó trông lộng lẫy; tuy nhiên, ba năm sau chúng ta sẽ cảm thấy khổ sở hay khó chịu khi mặc lại chiếc áo ấy vì nó đã cũ kỹ rách sờn. Không cần biết là chúng ta thích một người như thế nào và chúng ta cảm thấy sung sướng khi ở cạnh người ấy; tuy nhiên, nếu chúng ta ở bên người ấy lâu ngày chầy tháng thì chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu. Như vậy sự sung sướng không phải là bản chất có sẵn trong cái người mà chúng ta cảm thấy ưa thích, mà nó chỉ là kết quả của sự tương tác trong mối quan hệ giữa chúng ta và người ấy. *Khổ vì duyên khởi* nói tới hoàn cảnh thân tâm của chúng ta có khuynh

hưởng khổ đau. Chúng ta cảm thấy khổ sở vì môi trường bên ngoài thay đổi. Thời tiết thay đổi làm cho chúng ta cảm thấy lạnh; bạn bè thay đổi cách cư xử làm cho chúng ta cảm thấy buồn khổ. Thân thể mà chúng ta đang có là cơ sở để cho chúng ta có những cảm nhận về sức khỏe tồi tệ. Nếu chúng ta không có một cơ thể nhận biết đau đớn và nhức nhối thì chúng ta sẽ không bao giờ bị bệnh tật cho dù chúng ta có tiếp cận với biết bao nhiêu vi khuẩn hay vi trùng đi nữa. Tâm thức mà chúng ta đang có chính là cơ sở để chúng ta cảm nhận những cảm giác đau buồn khổ não. Nếu chúng ta có một tâm thức mà sân hận không nhiễm vào được thì chúng ta sẽ không bao giờ phải chịu cảm giác tức giận khi đối nghịch và xúc phạm với người khác.

Khi chúng ta, những hành giả tu thiền, nhất là người tại gia, đã thấy được danh và sắc khởi sinh rồi hoại diệt, thì chúng ta sẽ thấy danh và sắc là vô thường. Khi chúng ta thấy được vạn vật vô thường, kế tiếp chúng ta sẽ hiểu rằng vạn hữu đều là những điều bất toại ý, vì chúng luôn bị trạng thái sanh diệt đè nén. Sau khi thông hiểu tánh chất vô thường và bất toại của vạn hữu, hành giả thấy rằng mình không thể làm chủ được vạn hữu; có nghĩa là chính mình trực nhận rằng không có một bản ngã hay linh hồn nào bên trong để ra lệnh cho chúng được thường hằng. Sự vật chỉ sanh khởi rồi hoại diệt theo luật tự nhiên. Nhờ thấu hiểu như vậy mà hành giả thấu hiểu được đặc tính của các hiện tượng, đó là mọi vật vốn không có bản ngã. Một ý nghĩa khác của vô ngã là không có chủ nhân, nghĩa là không có một thực thể nào, một linh hồn nào, một quyền lực nào có thể làm chủ được bản thể của vạn vật. Như thế, đến lúc đó, hành giả đã thông hiểu được ba đặc tánh của mọi hiện tượng hữu vi. Đó là Tam Pháp Ấn: vô thường, khổ và vô ngã.

Người tại gia nên luôn thấy rằng thân khổ là thân này đã như nhớp, lại bị sự sanh già bệnh chết, nóng lạnh, đói khát, vất vả cực nhọc chi phối, làm cho khổ sở không được tự tại an vui. Tâm khổ là khi tâm ta khởi phiền não, tất bị lửa phiền não thiêu đốt, gây phiền não trói buộc, roi phiền não đánh đuổi sai khiến, khói bụi phiền não làm tầm tối nhiễm ô. Cho nên người nào khởi phiền não tất kẻ đó thiếu trí huệ, vì tự làm khổ mình trước nhất. Cảnh khổ là cảnh này nắng lửa mưa dầm, chúng sanh vất vả trong cuộc mưu sinh, mỗi ngày ta thấy trước mắt diễn đầy những hiện trạng nhọc nhằn bi thảm. Không ai có thể diễn tả hết những nỗi khổ đau phiền não trên cõi đời này. Tuy nhiên, nếu thân tâm chúng ta đang có những khổ đau phiền não mà chúng ta

không hề ý thức được chúng, chúng ta sẽ mang chúng đi gieo rắc bất cứ nơi nào chúng ta đến. Chỉ có năng lực tu tập tập thiền định với một cái nhìn sáng tỏ và chấp nhận sẽ mang lại cho chúng ta một cảm giác nhẹ nhàng và thanh thoi hơn. Khi chúng ta đã có công phu thiền tập thì cảm thọ khổ đau vẫn còn đó, nhưng bây giờ thì sự liên hệ của chúng ta đã thay đổi. Mối tương quan giữa chúng ta và khổ đau phiền não được xuất phát từ một điều kiện an lạc, chứ không còn vì sự si mê hay thiếu chánh niệm nữa. Thiền quán sẽ giúp chúng ta biết cách dừng lại và nhìn tận vào tâm mình để thấy rằng khổ đau cũng chỉ là một cảm thọ. Ngay trong giây phút nhận diện ấy cùng với sự bằng lòng chấp nhận nó, mọi khổ đau tự nhiên tan biến. Thiền quán sẽ giúp ta có khả năng chỉ thuần túy cảm nhận khổ đau, vì không có gì sai trái trong việc cảm nhận khổ đau cả. Chúng ta cảm nhận có sự hiện hữu của khổ đau, nhưng không bị nó khống chế, thế là nó tự động tan biến. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng không nhìn thấy hay không cảm nhận được khổ đau mới là nỗi khổ đau thực sự. Thà rằng mình làm một điều bất thiện mà biết được mình làm điều bất thiện còn hơn là không ý thức được điều mình làm là thiện hay là ác, vì theo quan điểm Phật giáo, cái biết là hạt giống của trí tuệ. Chính cái biết ấy có khả năng làm vơi bớt đi các hành động bất thiện. Hành giả tu thiền đừng nên nói một cách hàm hồ rằng chúng ta không phân biệt giữa ‘thiện và ác’. Chúng ta phải phân biệt rõ ràng giữa thiện và ác, để không bị khống chế bởi những thói quen và dục vọng của mình.

Kỳ thật, “Khổ” là giáo thuyết cốt lõi trong Phật Giáo. Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi. Đức Phật nói rằng bất cứ thứ gì vô thường là khổ đau vì vô thường dù không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng nó tạo cơ hội cho khổ đau. Vì không hiểu vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào những đối tượng với hy vọng là chúng sẽ thường còn, hoặc chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Vì không chịu hiểu rằng tuổi xuân, sức khỏe và đời sống tự nó cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào chúng. Chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống, nhưng chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ già, sẽ bệnh. Khi việc



này xây đến, vô thường chính là nhân tố tạo cơ hội cho khổ đau phiền não vậy.

Phật tử, nhất là những người tại gia, phải luôn hiểu rằng trên hết giáo Pháp của Đức Phật đưa ra một giải pháp đối với vấn đề căn bản về thân phận con người. Theo Phật giáo, kiếp sống con người được nhận ra bởi sự kiện là không có điều gì trường tồn vĩnh viễn: không có hạnh phúc nào sẽ vững bền mãi mãi dù có bất cứ điều gì khác đi nữa, cũng sẽ luôn luôn đau khổ và chia lìa. Bước đầu tiên trên con đường của Phật giáo để đi đến giác ngộ là phải nhận chân ra điều này như là vấn đề quan trọng nhất của kiếp người, để thấy rằng tất cả đều là khổ. Tuy nhiên, đây không phải là một sự kiện bi quan, bởi vì trong khi nhận biết sự hiện diện khắp nơi của ‘khổ’, Phật giáo đưa ra một giải pháp trong hình thức Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Chính Đức Phật mô tả đặc điểm giáo pháp của Ngài bằng cách nói “Như Lai chỉ dạy về ‘Khổ’ và sự ‘Diệt Khổ’.” Người ta có thể cảm nhận ‘khổ’ theo ba hình thức. Thứ nhất là sự đau khổ bình thường, nó tác động đến con người khi cơ thể bị đau đớn. Sự đau khổ bình thường cũng là sự đau đớn tinh thần: đó là sự đau khổ khi không đạt được điều mà người ta ham muốn, hoặc buồn bã do sự xa cách những người thân yêu hay những điều thú vị. Nó cũng là những nỗi khổ đau khi người ta phải đối mặt với sanh, lão, bệnh, tử. Theo căn bản, dù bất cứ loại hạnh phúc nào chúng ta cũng nên có sự hiểu biết rằng bất cứ khi nào có niềm vui thú hoặc thỏa thích, thì sẽ không có sự lâu dài. Không sớm thì muộn những thăng trầm của cuộc sống sẽ đưa lại sự thay đổi. Có một câu tục ngữ Phật giáo nói rằng ngay cả tiếng cười cũng có sự khổ đau trong đó, bởi vì tất cả tiếng cười đều vô thường. Tính không bền vững nằm ở sự khổ thứ nhì, nó là sự bất mãn phát sanh từ tính thay đổi. người ta dường như cho rằng chỉ có cái chết mới có thể mang lại sự diệt khổ, nhưng thực tế thì cái chết cũng là một hình thức của đau khổ. Theo triết lý nhà Phật, vũ trụ vượt xa hơn thế giới vật chất gần gũi có thể nhận thức bằng cảm giác, và sự chết chỉ là một phần của chu kỳ sinh tử luân hồi bất tận. Bản thân của sự chết là không còn thở bởi vì những hành động có những kết quả trong đời sống tương lai, vượt xa hơn sự chết, giống như những hành động từ kiếp quá khứ đã ảnh hưởng đến hiện tại. Loại khổ thứ ba là mối liên kết cố hữu của những việc làm và những hành động vượt quá cảm nhận và sức tưởng tượng của con người. Trong ý nghĩa này ‘khổ’ áp dụng cho toàn thể vạn vật và những chúng sanh

không tưởng, con người, chư thiên, thú vật hoặc ma quỷ đều không thể tránh khỏi ‘khổ’. Như vậy ‘khổ’ không chỉ đề cập đến cái khổ hàng ngày mà có thể cho toàn thể thế giới vô tận và dường như những hình thức của sự khổ bất tận. Không có một sự giải thích đơn giản nào có thể diễn tả tầm quan trọng của nó. Mục tiêu của Phật giáo là sự đoạn diệt toàn bộ và kết thúc mọi hình thức của ‘khổ’ và từ đó đạt được Niết Bàn, diệt tận gốc tham, sân, si là những mấu chốt trói buộc vòng sanh tử luân hồi. Theo Phật giáo, Đức Phật và những ai đạt được giác ngộ đều không còn phải chịu ‘khổ’ nữa, bởi vì nói một cách chính xác họ không còn là ‘người’ hoặc cũng không còn ‘bị cuốn’ trong vòng luân hồi sanh tử nữa: họ sẽ không bao giờ tái sanh. ‘Khổ’ biểu thị vũ trụ như là một khối tròn vẹn, những phần nổi trội của nó biến đổi trong “những cõi sống.” Trong cõi sắc giới, ở đó những vị đại phạm thiên cư trú, ở đó ít có sự khổ hơn ở cõi dục giới của loài người, các vị trời và các chúng sanh khác ít sinh sống hơn. Giống như Đức Phật khi Ngài đi trên trái đất, Ngài có thể đi vào cõi Dục Giới, như vậy con người cũng có thể đi vào cõi Sắc Giới. Thông thường sự kiện này được đạt tới trong thiền định, qua nhiều giai đoạn an chỉ định khác nhau. Hình thức đặc trưng của khổ trong tình huống này là vô thường, được tạo nên bởi sự việc hành giả không có khả năng để duy trì trạng thái nhập định vĩnh viễn. Để đạt được trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu hơn, hành giả cần phải nỗ lực hơn để hiểu được tiến trình chi phối sự chuyển động trong vũ trụ là một khối tròn vẹn, đó là tái sinh và nghiệp và bằng cách nào đó chúng có thể bị tác động. Tu tập là cố gắng tránh bị tác động đó để triệt tiêu khổ đau phiền não. Nói cách khác, ngoài mục đích tối thượng là giác ngộ và thành Phật ra, mục đích kế thứ của tu hành trong Phật giáo giúp hành giả vượt qua những khổ đau phiền não để đạt đến an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc.

### *Overcome Sufferings in Life*

It's trully wrong to believe that Buddhism a religion of pessimism. This is not true even with a slight understanding of basic Buddhism. When the Buddha said that human life was full of sufferings and afflictions, he did not mean that life was pessimistic. In this manner, the Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life, and by a method of analysis he pointed out to his disciples that

attachment to things without a correct view as to their nature is the cause of sufferings and afflictions. Impermanence and change are inherent in the nature of all things. This is their true nature and this is the correct view. He concluded: “As long as we are at variance with this truth, we are bound to run into conflicts. We cannot alter or control the nature of things. The result is ‘hope deferred made the heart sick’. The only solution lies in correcting our point of view.” Zen practitioners should always understand thoroughly the Four Noble Truths, for these are fundamental doctrines of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: “Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause.”

There is no equivalent translation in English for the word “Dukkha” in both Pali and Sanskrit. So the word “Dukkha” is often translated as “Suffering”. However, this English word is sometimes misleading because it connotes extreme pain. When the Buddha described our lives as “Dukkha”, he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. Therefore, Dukkha should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. There are many different kinds of suffering, the suffering of pain occurs whenever we are mentally or physically miserable. Physical suffering includes headaches and scraped knees as well as torment of cancer and heart attacks: Đau đớn về thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, nhức nhối do bệnh ung thư hay đau thắt tim, vân vân. Mental suffering occurs whenever we fail to get what we want, when we lose something we are attached to, or when misfortune comes our way. We are sad when our career goal cannot be achieved, we’re depressed when we part from loved ones, we are anxious when we are waiting to obtain a letter from our children, etc. The suffering of change indicates that activities we generally regard as pleasurable in fact inevitably change and become painful. The pervasive compounded suffering refers to our situation of having bodies and minds prone to

pain. We can become miserable simply by the changing of external conditions. The weather changes and our bodies suffer from the cold; how a friend treats us changes and we become depressed. Our present bodies and minds compound our misery in the sense that they are the basis for our present problems.

The Buddha described three main characteristics of Dukkha which we face in our daily lives. *The suffering of pain* occurs whenever we are mentally or physically miserable. Physical suffering includes headaches and scraped knees as well as torment of cancer and heart attacks. Mental suffering occurs whenever we fail to get what we want, when we lose something we are attached to, or when misfortune comes our way. We are sad when our career goal cannot be achieved, we're depressed when we part from loved ones, we are anxious when we are waiting to obtain a letter from our children, etc. *The suffering of change* indicates that activities we generally regard as pleasurable in fact inevitably change and become painful. When we first buy a new shirt, we like it because it looks gorgeous; however, three years later, we may be suffering or feeling uncomfortable when we wear it because it is old and becomes worn out. No matter how much we like a person and we feel happy when we are with that person; however, when we spend too much time with that person, it makes us uncomfortable. Thus, happiness was never inherent in the person we like, but was a product of the interaction between us and that person. The pervasive compounded suffering refers to our situation of having bodies and minds prone to pain. *The suffering of external conditions*: We can become miserable simply by the changing of external conditions. The weather changes and our bodies suffer from the cold; how a friend treats us changes and we become depressed. Our present bodies and minds compound our misery in the sense that they are the basis for our present problems. Our present bodies are the basis upon which we experience bad health. If we did not have a body that was receptive to pain, we would not fall ill no matter how many viruses and germs we were exposed to. Our present minds are the basis upon which we experience the pain and hurt feelings. If we had minds that were not contaminated by anger, then we would not suffer from the mental anguish of conflict with others.

When we, Zen practitioners, especially lay people, comprehend that mind and matter arise and disappear, we will understand that mind and matter are impermanent. When we see that things are impermanent, we next understand that things are unsatisfactory because they are always oppressed by constant arising and disappearing. After comprehending impermanence and the unsatisfactory nature of things, we observe that there can be no mastery over these things; that is, practitioners realize that there is no self or soul within that can order them to be permanent. Things just arise and disappear according to natural law. By comprehending this, yogis comprehend the third characteristic of conditioned phenomena, the characteristic of **anatta**, the characteristic that things have no self. One of the meanings of anatta is no mastery -- meaning that nothing, no entity, no soul, no power, has mastery over the nature of things. Thus, by this time, yogis have comprehended the three characteristics of all conditioned phenomena: impermanence, suffering, and the non-self nature of things -- in Pali, **anicca**, **dukkha**, and **anatta**.

Lay people should always see that the suffering of the body means that our body is not only impure, it is subject to birth, old age, disease and death, as well as to heat and cold, hunger and thirst, and other hardships that cause us to suffer, preventing us from being free and happy. The suffering of the mind means that when the mind is afflicted, it is necessarily consumed by the fire of afflictions, bound by the ropes of afflictions, struck, pursued and ordered about by the whip of afflictions, defiled and obscured by the smoke and dust of afflictions. Thus, whoever develops afflictions is lacking in wisdom, because the first person he has caused to suffer is himself. The suffering of the environment means that this earth is subject to the vagaries of the weather, scorching heat, frigid cold and pouring rain, while sentient beings must toil and suffer day in and day out to earn a living. Tragedies occur every day, before our very eyes. No one can express all kinds of suffering and affliction in this world. However, if our body and mind are having sufferings and afflictions and we are not aware of them, we are carrying them around to spread them wherever we go. Only the power of meditation practices with a clear seeing and acceptance will bring us the relaxation and relief. Once we have the toil of meditation, the painful sensation may still be there, but now our

relationship to it is quite different. We relate to it now out of the condition of peace, rather than out of delusion or not being mindful anymore. Meditation and contemplation will help us know how to settle back and take a close look at our mind to see that suffering is only a 'feeling'. In that moment of clear seeing and a willingness to be with it, all of the suffering went away. Meditation and contemplation will help us to have the ability to simply feel the suffering, for it is okay just to simply feel it. We feel the presence of suffering but we refuse to let it dominate us, it will automatically disappear. Zen practitioners should always remember that not seeing suffering is a real suffering. It is better for us to do something unwholesome knowing that it is unwholesome than to do things without our knowledge, for from Buddhist perspective, knowing is a seed of wisdom. The knowing itself has the ability to reduce unwholesome actions. Zen practitioners should not speak inconsiderately that we do not discriminate between 'wholesome and unwholesome'. We must discriminate clearly between 'wholesome and unwholesome' so we are not dominated by our habits and desires.

Indeed, "Suffering" is the Core theories in Buddhism. The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both normal people and saint. The Buddha said that whatever is impermanent is suffering because although impermanence is not a cause for suffering, it creates occasions for suffering. For not understanding of impermanence, we crave and cling to objects in the hope that they may be permanent, that they may yield permanent happiness. Failing to understand that youth, health, and life itself are impermanent, we crave them and cling to them. We desperately hold onto our youth and try to prolong our life, yet because they are impermanent by nature, they keep changing rapidly and we will surely one day become old and sick. When this occurs, impermanence is the main agent which creates occasions for suffering.

Buddhists, especially lay people should see that the Buddha's teaching on suffering, above all, offers a solution to the fundamental problem of the human condition. According to Buddhism, human existence is distinguished by the fact that nothing is permanent: no

happiness will last forever, and whatever else there is, there will always be suffering and death. The first step in the Buddhist path to awakening is to recognize this as the foremost problem of human existence, to see that all is dukkha. However, this is not a pessimistic observation, because while acknowledging the ubiquity of dukkha, Buddhism offers a solution in the form of the Path Leading to the Cessation of Dukkha. The Buddha himself characterized his teaching by saying: “I teach only Dukkha and the cessation of dukkha.” Dukkha can be experienced in three ways. The first is simply the ordinary suffering that affects people when the body is in pain. Ordinary suffering is also mental pain: it is the grief of not getting what one wants or the distress caused by separation from loved ones or from pleasant conditions. It is also the many other painful situations that one inevitably encounters by virtue of being born, ageing and dying. Underlying any happiness is the knowledge that whenever there is pleasure or delight, it will not be permanent. Sooner or later the vicissitudes of life will bring about a change. There is a Buddhist saying that even in laughter there is “dukkha,” because all laughter is impermanent. This instability underlies the second kind of dukkha, which is dissatisfaction arising from change. It might seem that only death can bring about the cessation of suffering, but in fact death is also a form of suffering. In Buddhism the cosmos extends far beyond the immediate physical world perceptible by the senses, and death is merely part of the endless cycle of rebirth. Death in itself offers no respite because actions have consequences in future lives far beyond death, just as deeds from previous lives have affected the present. The third kind of suffering is the inherent interconnectedness of actions and deeds, which exceeds human vision and experience. In this sense, suffering applies to the universe in its totality, and no imaginable beings, humans, gods, demons, animals or hell beings, are exempt from it. Suffering thus refers not only to everyday suffering but also to the whole infinite world of possible and seemingly endless forms of suffering. No simple translation can capture its full significance. The goal of Buddhism is the complete and final cessation of every form of dukkha, and thereby the attainment of nirvana, the eradication of greed, hatred and delusion, which ties beings to the cycle of rebirth. Accordingly, Buddhas and those who reach enlightenment do not

experience dukkha, because strictly speaking they are not “beings”, nor do they “roll” in the samsara: they will never again be reborn. Dukkha characterizes the cosmos as a whole, but its predominance varies among the different “spheres of existence.” In the world of Pure Form, where the great gods dwell, there is less suffering than in the world of Sense-Desire, inhabited by lesser gods, humans and other beings. Just the Buddha when he walked the earth could enter the World of the Sense-Desire, so too can humans enter the World of Pure Form. This is ordinarily accomplished in meditation, through different kinds of absorptions (dhyana). The characteristic form of suffering in this situation is impermanence, caused by the meditator’s inability to remain eternally in trance. To attain more abiding happiness, practitioners must strive to understand the processes that govern movement in the cosmos as a whole, namely, rebirth and karma, and how they can be affected. Cultivation is striving to prevent these affects in order to eliminate sufferings and afflictions. In other words, besides the goal of enlightenment and becoming Buddha, the secondary goal of cultivation in Buddhism also helps practitioners overcome sufferings and afflictions in order to reach peace, mindfulness, and happiness.



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

**Người Tại Gia Nên Luôn Lấy Khổ Đau**  
**Làm Đối Tượng Trong Tu Tập Thiền Quán**

Theo Phật giáo, mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vãn vãn. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri thức). Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Phật tử, nhất là những người tại gia, phải luôn thông hiểu lời đức Phật dạy về Khổ: Khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phạm lãn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi. Đức Phật nói rằng bất cứ thứ gì vô thường là khổ đau vì vô thường dù không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng nó tạo cơ hội cho khổ đau. Vì không hiểu vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào những đối tượng với hy vọng là chúng sẽ thường còn, hoặc chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Hành giả tu thiền, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ vì không chịu hiểu rằng tuổi xuân, sức khỏe và đời sống tự nó cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào chúng.

**Thứ nhất là “Sanh Khổ”:** Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng ngay khi còn trong bụng mẹ, con người đã có ý thức và cảm thọ. Thai nhi cũng cảm thấy sung sướng và đau khổ. Khi mẹ ăn đồ lạnh thì thai nhi cảm như đang bị đóng băng. Khi mẹ ăn đồ nóng, thai nhi cảm như đang bị thiêu đốt, vãn vãn. Thai nhi sống trong chỗ chật hẹp tối tăm như nhớp, vừa lọt lòng đã kêu khóc oa oa. Rồi từ đó khi lạnh, nóng, đói, khát, côn trùng cắn đốt, chỉ biết kêu khóc mà thôi. Huệ nhãn của Phật thấy rõ những chi tiết ấy, nên ngài xác nhận sanh đã là khổ.

**Thứ nhì là “Già Khổ”:** Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng chúng ta khổ đau khi chúng ta đến tuổi già, đó là điều tự nhiên. Khi đến tuổi già, cảm quan con người thường hết nhạy bén; mắt không

còn trông rõ nữa, tai không còn thính nữa, lưng đau, chân run, ăn không ngon, trí nhớ không còn linh mẫn, da mồi, tóc bạc, răng long. Lắm kẻ tuổi già lú lẫn, khi ăn mặc, lúc đại tiểu tiện đều nhơ nhớp, con cháu dù thân, cũng sanh nhàm chán. Kiếp người dường như kiếp hoa, luật vô thường chuyển biến khi đã đem đến cho hương sắc, nó cũng đem đến cho vẻ phai tàn. Xét ra cái già thật không vui chút nào, thân người thật không đáng luyến tiếc chút nào! Vì thế nên Đức Phật khuyên Phật tử nên tu tập thiền định và quán chiếu để có khả năng bình thản chịu đựng cái đau khổ của tuổi già.

**Thứ ba là “Bệnh Khổ”:** Hành giả tu thiền phải quán chiếu để thấy rằng có thân là có bệnh vì thân này mở cửa cho mọi thứ bệnh tật. Vì vậy bệnh khổ là không tránh khỏi. Có những bệnh nhẹ thuộc ngoại cảm, đến các chứng bệnh nặng của nội thương. Có người vướng phải bệnh nan y như lao, cùi, ung thư, bại liệt. Trong cảnh ấy, tự thân đã đau đớn, lại tốn kém, hoặc không có tiền thuốc thang, chính mình bị khổ lụy, lại gây thêm khổ lụy cho quyến thuộc. Cái khổ về bệnh tật này nó đau đớn hơn cái đau khổ do tuổi già gây ra rất nhiều. Hãy suy gẫm, chỉ cần đau răng hay nhức đầu nhẹ thôi mà đôi khi cũng không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, dù muốn hay không muốn, chúng ta cũng phải chịu đựng cái bệnh khổ này. Thậm chí Đức Phật là một bậc toàn hảo, người đã loại bỏ được tất cả mọi ô trược, mà Ngài vẫn phải chịu đựng khổ đau vật chất gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật luôn bị đau đầu. Còn căn bệnh cuối cùng làm cho Ngài đau đớn nhiều về thể xác. Do kết quả của việc Đề Bà Đạt Đa lăn đá mong giết Ngài. Chân Ngài bị thương bởi một mảnh vụn cần phải mổ. Đôi khi các đệ tử không tuân lời giáo huấn của Ngài, Ngài đã rút vào rừng ba tháng, chịu nhịn đói, chỉ lấy lá làm nệm trên nền đất cứng, đối đầu với gió rét lạnh buốt. Thế mà Ngài vẫn bình thản. Giữa cái đau đớn và hạnh phúc, Đức Phật sống với một cái tâm quân bình.

**Thứ tư là “Chết Khổ”:** Sự khổ trong lúc chết. Tất cả nhân loại đều muốn sanh an nhiên chết tự tại; tuy nhiên, rất ít người đạt được thỏa nguyện. Khi chết phần nhiều sắc thân lại bị bệnh khổ hành hạ đau đớn. Thân đã như thế, tâm thì hãi hùng lo sợ, tham tiếc ruộng vườn của cải, buồn rầu phải lìa bỏ thân quyến, muôn mối dập dồn, quả thật là khổ. Đa phần chúng sanh sanh ra trong tiếng khóc khổ đau và chết đi trong khổ đau gấp bội. Hành giả tu thiền phải luôn thiền quán để thấy rằng cái chết chẳng ai mời mà nó vẫn đến, và không ai biết nó sẽ đến

vào lúc nào. Như trái rơi từ trên cây, có trái non, trái chín hay trái già; cũng vậy, chúng ta chết non, chết lúc tuổi thanh xuân hay chết lúc già. Như mặt trời mọc ở phía Đông và chỉ lặn về phía Tây. Như hoa nở buổi sáng để rồi tàn vào buổi chiều. Hành giả tu thiền phải luôn thiền quán để thấy rằng cái chết không thể tránh được, nó đến với tất cả mọi người chứ không chờ một ai. Chỉ còn cách tu tập để có thể đương đầu với nó bằng sự bình thản hoàn toàn.

**Thứ năm là “Thương Yêu Xa Lìa Khổ”:** Không ai muốn xa lìa người thân thương; tuy nhiên, đây là điều không tránh được. Người thân chúng ta vẫn phải chết và chúng ta phải xa họ trong khổ đau tuyệt vọng. Cảnh sanh ly tử biệt với người thân yêu quả là khổ. Nếu chúng ta chịu lắng nghe lời Phật dạy “Cảnh đời có hợp có tan” thì đây là dịp tốt cho chúng ta thực tập hạnh “bình thản”.

**Thứ sáu là “Oán Tắng Hội Khổ”:** Tức là không thích nhau mà cứ phải ngày ngày gặp nhau là khổ. Phải chịu đựng người mà mình không ưa, người mình ghét, người thương hay chế nhạo phỉ báng và xem thường mình quả là khổ; tuy nhiên, chúng ta phải luôn chịu cảnh này trong cuộc sống hằng ngày. Lại có nhiều gia đình bà con họ hàng thường không đồng ý kiến, nên thường có sự tranh cãi giận ghét buồn phiền lẫn nhau. Đó khác nào sự gặp gỡ trong oan gia, thật là khổ! Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta nên cố gắng chịu đựng, và suy nghĩ rằng có lẽ chúng ta đang gặt hái hậu quả của nghiệp riêng của mình ở quá khứ hay hiện tại. Chúng ta nên cố gắng thích nghi với hoàn cảnh mới hoặc cố gắng vượt qua các trở ngại bằng một số phương tiện khác.

**Thứ bảy là “Cầu Bất Đắc Khổ”:** Lòng tham của chúng ta như thùng không đáy. Chúng ta có quá nhiều ham muốn và hy vọng trong đời sống hằng ngày. Khi chúng ta muốn một cái gì đó và có thể đạt được, nhưng nó cũng không mang lại hạnh phúc, vì chẳng bao lâu sau đó chúng ta cảm thấy chán với thứ mình đang có và bắt đầu mong muốn thứ khác. Nói tóm lại, chúng ta chẳng bao giờ thỏa mãn với cái mình đang có. Người nghèo thì mong được giàu; người giàu mong được giàu hơn; kẻ xấu mong đẹp; người đẹp mong đẹp hơn; người không con mong được có con. Những ước mong này là vô kể, chúng ta không thể nào mãn nguyện đâu. Thế nên cầu bất đắc là khổ. Khi chúng ta mong muốn điều gì đó mà không được toại nguyện thì chúng ta cảm thấy thất vọng buồn thảm. Khi chúng ta mong muốn ai đó sống hay làm

việc đứng theo sự mong đợi của mình mà không được thì chúng ta cảm thấy thất vọng. Khi mong mọi người thích mình mà họ không thích mình cảm thấy bị tổn thương.

**Thứ tám là “Ngũ Ấm Thanh Suy Khổ”:** Có thân là có bệnh đau hằng ngày. Năm ấm là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc ấm thuộc về thân, còn bốn ấm kia thuộc về tâm. Nói một cách đơn giản đây là sự khổ về thân tâm hay sự khổ về sự thanh suy của thân tâm. Điều thứ tám này bao quát bảy điều khổ kể trên: thân chịu sanh, già, bệnh, chết, đói, khát, nóng, lạnh, vất vả nhọc nhằn. Tâm thì buồn, giận, lo, thương, trăm điều phiền lụy. Ngày trước Thái Tử Tất Đạt Đa đã dạo chơi bốn cửa thành, thấy cảnh già, bệnh, chết. Ngài là bậc trí tuệ thâm sâu, cảm thương đến nỗi khổ của kiếp người, nên đã lìa bỏ hoàng cung tìm phương giải thoát.

Hành giả tu thiền không bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống. Chúng ta thường hay bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống, nhưng chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ già, sẽ bệnh. Khi việc này xảy đến, vô thường chính là nhân tố tạo cơ hội cho khổ đau phiền não vậy. Trên hết giáo Pháp của Đức Phật đưa ra một giải pháp đối với vấn đề căn bản về thân phận con người. Theo Phật giáo, kiếp sống con người được nhận ra bởi sự kiện là không có điều gì trường tồn vĩnh viễn: không có hạnh phúc nào sẽ vững bền mãi mãi dù có bất cứ điều gì khác đi nữa, cũng sẽ luôn luôn đau khổ và chia lìa. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ bước đầu tiên trên con đường của Phật giáo để đi đến giác ngộ là phải nhận chân ra điều này như là vấn đề quan trọng nhất của kiếp người, để thấy rằng tất cả đều là khổ. Tuy nhiên, đây không phải là một sự kiện bi quan, bởi vì trong khi nhận biết sự hiện diện khắp nơi của ‘khổ’, Phật giáo đưa ra một giải pháp trong hình thức Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Chính Đức Phật mô tả đặc điểm giáo pháp của Ngài bằng cách nói “Như Lai chỉ dạy về ‘Khổ’ và sự ‘Diệt Khổ’.”

Hành giả tu tập tỉnh thức nên luôn nhớ rằng hạnh phúc và khổ đau, vui và buồn luôn ở bên chúng ta. Khi chúng ta quán chiếu về khổ đau và hiểu rõ bản chất của chúng thì Phật và Pháp đều ở ngay đây với chúng ta. Tuy nhiên, phần lớn chúng ta đều có phản ứng một cách mê muội vô minh. Trước những lạc thú thì chúng ta thường muốn được nhiều hơn; và chúng ta có khuynh hướng muốn xua đuổi những gì mà

chúng ta không vừa lòng. Một khi chúng ta quán sát rõ ràng bản chất thật của khổ đau thì khi cả lạc thú lẫn khổ đau phát sanh, chúng ta hiểu rằng nó không phải là mình, thì cả lạc thú và khổ đau đều tan biến. Nếu chúng ta không chấp giữ các hiện tượng xảy ra, không đồng hóa những hiện tượng này với mình, không coi chúng là sở hữu của mình, thì đương nhiên tâm mình sẽ đạt được trạng thái quân bình. Chính sự quân bình này là những viên gạch lót đường cho con đường giải thoát của chúng ta. Hành giả tu thiền phải quán chiếu để có thể cảm nhận ‘khổ’ dưới mọi hình thức. Hành giả tu thiền phải quán chiếu để có thể cảm nhận ‘khổ’ dưới mọi hình thức. Thứ nhất là sự đau khổ bình thường, nó tác động đến con người khi cơ thể bị đau đớn. Sự đau khổ bình thường cũng là sự đau đớn tinh thần: đó là sự đau khổ khi không đạt được điều mà người ta ham muốn, hoặc buồn bã do sự xa cách những người thân yêu hay những điều thú vị. Nó cũng là những nỗi khổ đau khi người ta phải đối mặt với sanh, lão, bệnh, tử. Theo căn bản, dù bất cứ loại hạnh phúc nào chúng ta cũng nên có sự hiểu biết rằng bất cứ khi nào có niềm vui thú hoặc thỏa thích, thì sẽ không có sự lâu dài. Không sớm thì muộn những thăng trầm của cuộc sống sẽ đưa lại sự thay đổi. Có một câu tục ngữ Phật giáo nói rằng ngay cả tiếng cười cũng có sự khổ đau trong đó, bởi vì tất cả tiếng cười đều vô thường. Tính không bền vững nằm ở sự khổ thứ nhì, nó là sự bất mãn phát sanh từ tính thay đổi. người ta dường như cho rằng chỉ có cái chết mới có thể mang lại sự diệt khổ, nhưng thực tế thì cái chết cũng là một hình thức của đau khổ. Theo triết lý nhà Phật, vũ trụ vượt xa hơn thế giới vật chất gần gũi có thể nhận thức bằng cảm giác, và sự chết chỉ là một phần của chu kỳ sinh tử luân hồi bất tận. Bản thân của sự chết là không còn thở bởi vì những hành động có những kết quả trong đời sống tương lai, vượt xa hơn sự chết, giống như những hành động từ kiếp quá khứ đã ảnh hưởng đến hiện tại. Loại khổ thứ ba là mối liên kết cố hữu của những việc làm và những hành động vượt quá cảm nhận và sức tưởng tượng của con người. Trong ý nghĩa này ‘khổ’ áp dụng cho toàn thể vạn vật và những chúng sanh không tưởng, con người, chư thiên, thú vật hoặc ma quỷ đều không thể tránh khỏi ‘khổ’. Như vậy ‘khổ’ không chỉ đề cập đến cái khổ hàng ngày mà có thể cho toàn thể thế giới vô tận và dường như những hình thức của sự khổ bất tận. Không có một sự giải thích đơn giản nào có thể diễn tả tầm quan trọng của nó.

Chân lý nằm ở chỗ diệt tận gốc tham, sân, si. Mục tiêu của Phật giáo là sự đoạn diệt toàn bộ và kết thúc mọi hình thức của ‘khổ’ và từ đó đạt được Niết Bàn. Hành giả tu thiền phải luôn quán chiếu để thấy được chân lý nằm ở chỗ diệt tận gốc tham, sân, si là những mấu chốt trói buộc vòng sanh tử luân hồi. Theo Phật giáo, Đức Phật và những ai đạt được giác ngộ đều không còn phải chịu ‘khổ’ nữa, bởi vì nói một cách chính xác họ không còn là ‘người’ hoặc cũng không còn ‘bị cuốn’ trong vòng luân hồi sanh tử nữa: họ sẽ không bao giờ tái sanh. ‘Khổ’ biểu thị vũ trụ như là một khối tròn vẹn, những phần nổi trội của nó biến đổi trong “những cõi sống.” Trong cõi sắc giới, ở đó những vị đại phạm thiên cư trú, ở đó ít có sự khổ hơn ở cõi dục giới của loài người, các vị trời và các chúng sanh khác ít sinh sống hơn. Giống như Đức Phật khi Ngài đi trên trái đất, Ngài có thể đi vào cõi Dục Giới, như vậy con người cũng có thể đi vào cõi Sắc Giới. Thông thường sự kiện này được đạt tới trong thiền định, qua nhiều giai đoạn an chỉ định khác nhau. Hình thức đặc trưng của khổ trong tình huống này là vô thường, được tạo nên bởi sự việc hành giả không có khả năng để duy trì trạng thái nhập định vĩnh viễn. Để đạt được trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu hơn, một người phải nỗ lực hơn để hiểu được tiến trình chi phối sự chuyển động trong vũ trụ là một khối tròn vẹn, đó là tái sinh và nghiệp và bằng cách nào đó chúng có thể bị tác động.

***Lay People Should Always Consider Sufferings  
As Subjects of Meditation Practices***

According to Buddhism, all existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction. The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both normal people and saint. Buddhists, especially lay people, should always try to understand thoroughly the Buddha's teaching on Sufferings: Whatever is impermanent is suffering because although impermanence is not a cause for suffering, it creates occasions for suffering. For not understanding of impermanence, we crave and cling to objects in the hope that they may be permanent, that they may yeild permanent happiness. Zen practitioners, especially lay

people, should remember that failing to understand that youth, health, and life itself are impermanent, we crave them and cling to them.

***The first suffering is “Birth”:*** Zen practitioners must contemplate to see that while still in the womb, human beings already have feelings and consciousness. They also experience pleasure and pain. When the mother eats cold food, the embryo feels as though it were packed in ice. When hot food is ingested, it feels as though it were burning, and so on. The embryo, living as it is in a small, dark and dirty place, immediately lets out scream upon birth. From then on, all it can do is cry when it feels cold, hot, hungry, thirsty, or suffers insect bites. Sakyamuni Buddha in his wisdom saw all this clearly and in detail and therefore, described birth as suffering.

***The second suffering is “Old Age”:*** Zen practitioners must contemplate to see that we suffer when we are subjected to old age, which is natural. As they reach old age, human beings have diminished their faculties; their eyes cannot see clearly anymore, their ears have lost their acuity, their backs ache easily, their legs tremble, eating is not easy and pleasurable as before, their memories fail, their skin dries out and wrinkles, hair becomes gray and white, their teeth ache, decay and fall out. In old age, many persons become confused and mixed up when eating or dressing or they become uncontrollable of themselves. Their children and other family members, however close to them, soon grow tired and fed up. The human condition is like that of a flower, ruled by the law of impermanence, which, if it can bring beauty and fragrance, also carries death and decay in its wake. In truth, old age is nothing but suffering and the human body has nothing worth cherishing. Thus, the Buddha advises Buddhists to strive to meditate and contemplate so they can bear the sufferings of old age with equanimity.

***The third suffering is “Illness”:*** Zen practitioners must contemplate to see that to have a body is to have disease for the body is open to all kinds of diseases. So the suffering of disease is inevitable. Those with small ailments which have an external source to those dreadful diseases coming from inside. Some people are afflicted with incurable diseases such as cancers or debilitating ailments, such as osteoporosis, etc. In such condition, they not only experience physical pain, they also have to spend large sums of money for treatment. Should they lack the required funds, not only do they suffer, they

create additional suffering for their families. The sufferings caused by diseases is more painful than the sufferings due to old age. Let imagine, even the slightest toothache or headache is sometimes unbearable. However, like or dislike, we have no choice but bearing the suffering of sickness. Even the Buddha, a perfect being, who had destroyed all defilements, had to endure physical suffering caused by disease. The Buddha was constantly subjected to headaches. His last illness caused him much physical suffering was a wound in his foot. As a result of Devadatta's hurling a rock to kill him, his foot was wounded by splinter which necessitated an operation. When his disciples disobeyed his teachings, he was compelled to retire to a forest for three months. In a forest on a couch of leaves on a rough ground, facing fiercing cold winds, he maintained perfect equanimity. In pain and happiness, He lived with a balanced mind.

***The fourth suffering is "Death":*** All human beings desire an easy birth and a peaceful death; however, very few of us can fulfill these conditions. At the time of death, when the physical body is generally stricken by disease and in great pain. With the body in this state, the mind is panic-stricken, bemoaning the loss of wealth and property, and saddened by the impending separation from loved ones as well as a multitude of similar thoughts. This is indeed suffering. Sentient beings are born with a cry of pain and die with even more pain. Zen practitioners should always meditate and contemplate to see that the death is unwanted, but it still comes, and nobody knows when it comes. As fruits fall from a tree, ripe or old even so we die in our infancy, prime of mankind, or old age. As the sun rises in the East only to set in the West. As Flowers bloom in the morning to fade in the evening. Zen practitioners should always meditate and contemplate to see that "Death is inevitable. It comes to all without exception." So we have to cultivate so that we are able to face it with perfect equanimity."

***The fifth suffering is "Separation from loved ones":*** No one wants to be separated from the loved ones; however, this is inevitable. We still lose our loved ones to the demon of death, leaving them helpless and forsaken. Separation from loved ones, whether in life or through death, is indeed suffering. If we listen to the Buddha's teaching "All association in life must end with separation." Here is a good opportunity for us to practice "equanimity."



***The sixth suffering is “To endure those to whom we are opposed”:***

To endure those to whom we are opposed, whom we hate, who always shadow and slander us and look for a way to harm us is very hard to tolerate; however, we must confront this almost daily in our life. There are many families in which relatives are not of the same mind, and which are constantly beset with disputes, anger and acrimony. This is no different from encountering enemies. This is indeed suffering! Thus, the Buddha advised us to try to bear them, and think this way “perhaps we are reaping the effects of our karma, past or present.” We should try to accommodate ourselves to the new situation or try to overcome the obstacles by some other means.

***The seventh suffering is “Suffering due to unfulfilled wishes”:***

Unabling to obtain what we wish is suffering. Our greed is like a container without the bottom. We have so many desires and hopes in our lives. When we want something and are able to get it, this does not often leads to happiness either because it is not long before we feel bored with that thing, lose interest in it and begin to want something else. In short, we never feel satisfied with what we have at the very moment. The poor hope to be rich; the rich hope to be richer; the ugly desire for beauty; the beauty desire for beautier; the childless pray for a son or daughter. Such wishes and hopes are innumerable that no way we can fulfill them. Thus, they are a source of suffering. When we want something but are unable to get it, we feel frustrated. When we expect someone to live or to work up to our expectation and they do not, we feel disappointed. When we want others like us and they don't, we feel hurt.

***The eighth suffering is “Suffering due to the raging aggregates”:***

To have a body means to experience pain and diseases on a daily basis. Pain and disease also means suffering. The five skandas or aggregates are form, feeling, perception, volition and consciousness. The skandas of form relates to the physical body, while the remaining four concern the mind. Simply speaking, this is the suffering of the body and the mind. The suffering of the skandas encompasses the seven kinds of suffering mentioned above. Our physical bodies are subject to birth, old age, disease, death, hunger, thirst, heat, cold and weariness. Our mind, on the other hand, are afflicted by sadness, anger, worry, love, hate and hundreds of other vexations. It once happened

that Prince Siddhartha having strolled through the four gates of the city, witnessed the misfortunes of old age, disease and death. Endowed with profound wisdom, he was touched by the suffering of human condition and left the royal palace to find the way of liberation.

Zen Practitioners should not desperately hold onto our youth and try to prolong our life. Usually we desperately hold onto our youth and try to prolong our life, yet because they are impermanent by nature, they keep changing rapidly and we will surely one day become old and sick. When this occurs, impermanence is the main agent which creates occasions for suffering. The Buddha's teaching on suffering, above all, offers a solution to the fundamental problem of the human condition. According to Buddhism, human existence is distinguished by the fact that nothing is permanent: no happiness will last forever, and whatever else there is, there will always be suffering and death. Zen practitioners should remember that the first step in the Buddhist path to awakening is to recognize this as the foremost problem of human existence, to see that all is *duhkha*. However, this is not a pessimistic observation, because while acknowledging the ubiquity of *duhkha*, Buddhism offers a solution in the form of the Path Leading to the Cessation of *Duhkha*. The Buddha himself characterized his teaching by saying: "I teach only *Duhkha* and the cessation of *duhkha*."

Practitioners of mindfulness should always remember that happiness and unhappiness, pleasure and pain are always with us. When we contemplate on suffering and understand thoroughly their nature, the Buddha and Dharma are right here with us. However, most of us react blindly. We always want more pleasant things; and we have a tendency to chase away any unpleasant thing. Once we contemplate and understand thoroughly the nature of suffering, when pleasant and unpleasant things arise, we understand that they are not us, not ours, they will eventually pass away. If we do not attach to phenomena as being us or see ourselves as their owner, our mind will come to a state of balance. Each state of balance will serve as a brick that helps pave our path of liberation. Zen practitioners should always meditate and contemplate to see that *Duhkha* can be experienced in all ways. The first is simply the ordinary suffering that affects people when the body is in pain. Ordinary suffering is also mental pain: it is the grief of not getting what one wants or the distress caused by separation from loved

ones or from pleasant conditions. It is also the many other painful situations that one inevitably encounters by virtue of being born, ageing and dying. Underlying any happiness is the knowledge that whenever there is pleasure or delight, it will not be permanent. Sooner or later the vicissitudes of life will bring about a change. There is a Buddhist saying that even in laughter there is “duhkha,” because all laughter is impermanent. This instability underlies the second kind of duhkha, which is dissatisfaction arising from change. It might seem that only death can bring about the cessation of suffering, but in fact death is also a form of suffering. In Buddhism the cosmos extends far beyond the immediate physical world perceptible by the senses, and death is merely part of the endless cycle of rebirth. Death in itself offers no respite because actions have consequences in future lives far beyond death, just as deeds from previous lives have affected the present. The third kind of suffering is the inherent interconnectedness of actions and deeds, which exceeds human vision and experience. In this sense, suffering applies to the universe in its totality, and no imaginable beings, humans, gods, demons, animals or hell beings, are exempt from it. Suffering thus refers not only to everyday suffering but also to the whole infinite world of possible and seemingly endless forms of suffering. No simple translation can capture its full significance.

The truth is in the eradication of greed, hatred and delusion. The goal of Buddhism is the complete and final cessation of every form of duhkha, and thereby the attainment of nirvana. Zen practitioners should always meditate and contemplate to see the truth is in the eradication of greed, hatred and delusion, which ties beings to the cycle of rebirth. Accordingly, Buddhas and those who reach enlightenment do not experience duhkha, because strictly speaking they are not “beings”, nor do they “roll” in the samsara: they will never again be reborn. Duhkha characterizes the cosmos as a whole, but its predominance varies among the different “spheres of existence.” In the world of Pure Form, where the great gods dwell, there is less suffering than in the world of Sense-Desire, inhabited by lesser gods, humans and other beings. Just the Buddha when he walked the earth could enter the World of the Sense-Desire, so too can humans enter the World of Pure Form. This is ordinarily accomplished in meditation, through different kinds of absorptions (dhyana). The characteristic form of suffering in

this situation is impermanence, caused by the meditator's inability to remain eternally in trance. To attain more abiding happiness, an individual must strive to understand the processes that govern movement in the cosmos as a whole, namely, rebirth and karma, and how they can be affected.

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

**Phóng Dật Buông Lung**  
**Hay Không Dính Mắc?**

Theo Phật giáo, với phóng dật, người ta làm bất cứ cái gì mình thích chứ không thúc liễm thân tâm theo nguyên tắc. Trong khi đó, buông lung buông lung trong tham đắm dục lạc và buông lung thương ghét là tự kết án mình vào hầm lửa vạc dầu. Không vướng mắc theo quan điểm Phật giáo có nghĩa là không vướng mắc vào tham, sân, phiền não, luyến ái, mê vọng, si mê, ngạo mạn, nghi ngờ, tà kiến, vân vân. Ngoài ra, trong nhà Thiền, không dính mắc vào văn tự ngôn ngữ cũng được xem là đã tháo gỡ được một trong những chướng ngại lớn trong tu tập. Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời phóng dật buông lung, còn người trí thời không phóng túng. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng dật nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình. Phải thực tình mà nói, đối với người xuất gia trong các chùa viện, không phóng dật buông lung và không dính mắc còn tương đối đơn giản và dễ dàng hơn so với những người tại gia, vì ngày ngày người tại gia luôn phải sống chung với quá nhiều tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng,

phóng dật, buông lung, dính mắc... những thứ lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Và những tên giặc phóng dật, buông lung, dính mắc cũng là tên giặc nguy hiểm vô cùng. Tuy nhiên, với người tại gia, nếu muốn có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc sẽ không có lựa chọn nào khác là phải tu tập đầu khó khăn thế đấy.

Muốn khắc phục những phóng dật, trước khi tu tập thiền quán, Phật tử chơn thuần, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú. Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhất. Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu. Người nào trước buông lung sau lại tỉnh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù. Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự sửa mình vốn là điều khó nhất. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu. Chính các người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương náu cho các người. Các người hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình.

Những vương mắc theo quan điểm Phật giáo là vương mắc vào tham, sân, phiền não, luyến ái, mê vọng, si mê, ngạo mạn, nghi ngờ, tà kiến, vân vân. 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 thâm 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.

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 thảy 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 thảy 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.”

Hành giả tu Phật, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú: Không buông lung đưa tới cõi bất tử, buông lung đưa tới đường tử sanh; người không buông lung thì không chết, kẻ buông lung thì sống như cây ma (21). Kẻ trí biết chắc điều ấy, nên gắng làm chứ không buông lung. Không buông lung thì đáng an vui trong các cõi Thánh (22). Không buông lung, mà ngược lại cố gắng, hăng hái, chánh niệm, khắc kỷ theo tịnh hạnh, sinh hoạt đúng như pháp, thì tiếng lành càng ngày càng tăng trưởng (24). 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 (25). Người ám độn ngu si đắm chìm trong vòng buông lung, nhưng kẻ trí lại chăm giữ tâm mình không cho buông lung như anh nhà giàu chăm lo giữ cửa (26). Chớ nên đắm chìm trong buông lung, chớ nên mê say với dục lạc; hãy nên cảnh giác và tu thiền, mới mong đăng đại an lạc (27). Nhờ trừ hết buông lung, kẻ trí không còn lo sợ gì. Bậc Thánh Hiền khi bước lên lầu cao của trí tuệ, nhìn lại thấy rõ kẻ ngu si ôm nhiều lo sợ, chẳng khác nào khi lên được núi cao, cúi nhìn lại muôn vật trên mặt đất (28). Tinh tấn giữa đám người buông lung, tỉnh táo giữa đám người mê ngủ, kẻ trí như con tuấn mã thẳng tiến bỏ lại sau con ngựa gầy hèn (29). Nhờ không buông lung, Ma Già lên làm chủ cõi chư Thiên, không buông lung luôn luôn được khen ngợi, buông lung luôn luôn bị khinh chê (30). Tỳ kheo nào thường ưa không buông lung hoặc sợ thấy sự buông lung, ta ví họ như ngọn lửa hồng, đốt tiêu tất cả kiết sử từ lớn chí nhỏ (31). Tỳ kheo nào thường ưa không buông lung hoặc sợ thấy sự buông lung, ta biết họ là người gần tới Niết bàn, nhất định không bị sa đọa dễ dàng như trước (32). Người nào thành tựu các giới hạnh, hăng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Chớ nên theo điều ty liệt, chớ nên đem thân buông lung, chớ nên theo tà thuyết, chớ làm tăng trưởng tục trần (167). Hăng hái đừng buông lung, làm lành theo Chánh pháp. Người thực hành đúng Chánh pháp thì đời này vui đời sau cũng vui (168). 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 (334).

***Heedlessness and Giving Free Rein  
to One's Emotion or Non-Attachment?***

According to Buddhism, with laxness, one would not let the body and mind to follow the rules but does whatever one pleases. While to devote oneself entirely (wallow) in endless greed and lust and to let delusive thoughts of love and hate freely arise is to be condemned ourselves to the firepit and the boiling cauldron. With laxness, one would not let the body and mind to follow the rules but does whatever one pleases. Non-attachments in Buddhist point of view



means non-attachment to greed, anger, afflictions, love-attachment, delusion, stupidity, arrogance, doubt, improper views, and so on. Besides, in Zen, non-attachment to words and language is also considered a detachment of one of the great obstructions in practice. The Buddha knows very well the mind of human beings. He knows that the foolish indulge in heedlessness, while the wise protect heedfulness. So he advises the wise with right effort, heedfulness and discipline to build up an island which no flood can overflow. Who is heedless before but afterwards heedless no more, will outshine this world, like a moon free from clouds. To the Buddhas, a person who has conquered thousands of thousands of people in the battlefield cannot be compared with a person who is victorious over himself because he is truly a supreme winner. A person who controls himself will always behave in a self-tamed way. And a self well-tamed and restrained becomes a worthy and reliable refuge, very difficult to obtain. A person who knows how to sit alone, to sleep alone, to walk alone, to subdue oneself alone will take delight in living in deep forests. Such a person is a trustworthy teacher because being well tamed himself, he then instructs others accordingly. So the Buddha advises the well-tamed people to control themselves. Only the well tamed people, the heedful people, know the way to stop contentions, quarrels and disputes and how to live in harmony, in friendliness and in peace. Honestly speaking, for monks and nuns in temples, cultivating in non-laxness, not devoting oneself in greed and lust, and non-attachment... is relatively simple and easy than that of lay people, who, everyday, have to live with so many robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying... that are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. And the robbers of laxness and attachment... are considered dangerous robbers among the above mentioned ten robbers. But lay people have no other choices, if they want to have a life of peace, mindfulness and happiness, they have to cultivate no matter how difficult it is.

To overcome the heedlessness, before practicing meditation, devout Buddhists, especially lay people, should always remember the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra. One who conquers himself is greater than one who is able to conquer a thousand men in the battlefield. 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. Oneself is indeed one's own saviour, who else could be the saviour? With self-control and cultivation, one can obtain a wonderful saviour. Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds. Before teaching others, one should act himself as what he teaches. It is easy to subdue others, but to subdue oneself seems very difficult. He who sits alone, sleeps alone, walks and stands alone, unwearied; he controls himself, will find joy in the forest. You are your own protector. You are your own refuge. Try to control yourself as a merchant controls a noble steed.

Attachments in Buddhist point of view are attachments to greed, anger, afflictions, love-attachment, delusion, stupidity, arrogance, doubt, improper views, and so on. 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 hear 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.

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."

Buddhist practitioners, especially lay people, should always remember the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra: Heedfulness (Watchfulness) is the path of immortality. Heedlessness is the path of death. Those who are heedful do not die; those who are heedless are as if already dead (Dharmapada 21). Those who have distinctly understood this, advance and rejoice on heedfulness, delight in the Nirvana (Dharmapada 22). If a man is earnest, energetic, mindful; his deeds are pure; his acts are considerate and restraint; lives according to the Law, then his glory will increase (Dharmapada 24). By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dharmapada 25). The ignorant and foolish fall into sloth. The wise man guards earnestness as his greatest treasure (Dharmapada 26). Do

not indulge in heedlessness, nor sink into the enjoyment of love and lust. He who is earnest and meditative obtains great joy (Dharmapada 27). When the learned man drives away heedlessness by heedfulness, he is as the wise who, climbing the terraced heights of wisdom, looks down upon the fools, free from sorrow he looks upon sorrowing crowd, as a wise on a mountain peak surveys the ignorant far down on the ground (Dharmapada 28). Heedful among the heedless, awake among the sleepers, the wise man advances as does a swift racehorse outrun a weak jade (Dharmapada 29). It was through earnestness that Maghavan rised to the lordship of the gods. Earnestness is ever praised; negligence is always despised (blamed) (Dharmapada 30). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, advances like a fire, burning all his fetters both great and small (Dharmapada 31). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, he is in the presence of Nirvana (Dharmapada 32). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). Do not follow the evil law, do not live in heedlessness. Do not embrace false views, do not be a world-upholder (Dharmapada 167). Eagerly try not to be heedless, follow the path of righteousness. He who observes this practice lives happily both in this world and in the next (Dharmapada 168). 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).

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

### ***Đạo Phật: Dòng Suối Giải Thoát***

Theo đạo Phật, giải thoát có nghĩa là giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, giải thoát khỏi mọi trở ngại của cuộc sống, những hệ lụy của dục vọng và tái sanh, cởi bỏ trói buộc của nghiệp hoặc, thoát ra khỏi những khổ đau phiền não của nhà lửa tam giới. Trong Phật giáo, Phật không phải là người giải thoát cho chúng sanh, mà Ngài chỉ dạy họ cách tự giải thoát. Giải thoát còn có nghĩa là khỏi những khổ đau phiền não do hiểu được nguyên nhân của chúng, xuyên qua thực hành Tứ diệu đế mà xóa bỏ hay làm biến mất những nhơ bẩn ấy. "Vimukti" đánh dấu sự loại bỏ những ảo ảnh và đam mê, vượt thoát sinh tử và đạt tới cứu cánh Niết bàn. Người ta nói rằng đạo Phật là một dòng suối giải thoát vì một khi chúng ta đã bước vào dòng suối này và nếm 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 phạm, 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 chừ gì nữa, đừng do dự, hãy lên đường. Hành giả Phật giáo, nhất là những người tại gia, 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 minh 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 bức 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.

### ***Buddhism: The Stream of Liberation***

According to Buddhism, emancipation means deliverance from all the trammels of life, the bondage of the passion and reincarnation, from karma, from illusion, from suffering of the burning house in the three realms (lokiya). In Buddhism, it is not the Buddha who delivers men, but he teaches them to deliver themselves, even as he delivered himself. Liberation also means releasing from suffering through knowledge of the cause of suffering and the cessation of suffering, through realization of the four noble truths to eliminate defilements. Vimukti is the extinction of all illusions and passions. It is liberation from the karmic cycle of life and death and the realization of nirvana. People say that Buddhism is the stream of liberation for 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, especially lay people, 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 Bốn Mươi Tám***  
***Chapter Forty-Eight***

***Phước Đức-Công Đức***

Phước đức là kết quả của những việc làm thiện lành tự nguyện, còn có nghĩa là phước điền, hay hạnh phước điền. Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Công đức là thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si. Công đức là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Theo Kinh Tạp A Hàm, Đức Phật đã đề cập về mười một phẩm hạnh đem lại tình trạng an lành cho người nữ trong thế giới này và trong cảnh giới kế tiếp. Công đức là phẩm chất tốt trong chúng ta bảo đảm những ơn phước sắp đến, cả vật chất lẫn tinh thần. Không cần khó khăn lắm người ta cũng nhìn thấy ngay rằng ước ao công đức, tạo công đức, tàng chứa công đức, hay thu thập công đức, dù xứng đáng thế nào chẳng nữa vẫn ẩn tàng một mức độ ích kỷ đáng kể. Công đức luôn luôn là những những chiến thuật mà các Phật tử, những thành phần yếu kém về phương diện tâm linh trong giáo hội, dùng để làm yếu đi những bản năng chấp thủ, bằng cách tách rời mình với của cải và gia đình, bằng cách ngược lại hướng dẫn họ về một mục đích duy nhất, nghĩa là sự thủ đắc công đức từ lâu vẫn nằm trong chiến thuật của Phật giáo. Nhưng, dĩ nhiên việc này chỉ có giá trị ở mức độ tinh thần thấp kém. Ở những giai đoạn cao hơn người ta phải quay lưng lại với cả hình thức thủ đắc này, người ta phải sẵn sàng buông bỏ kho tàng công đức của mình vì hạnh phúc của người khác. Đại Thừa đã rút ra kết luận này, và mong mỗi tín đồ cấp cho chúng sanh khác công đức của riêng mình, như kinh điển đã dạy: “Hồi hướng hay trao tặng công đức của họ cho sự giác ngộ của mọi chúng sanh.” “Qua công đức của mọi thiện pháp của chúng ta, chúng ta mong ước xoa dịu nỗi khổ đau của hết thảy chúng sanh, chúng ta ao ước là thầy thuốc và kẻ nuôi bệnh chừa nào còn có bệnh tật. Qua những cơn mưa thực phẩm và đồ uống, chúng ta ao ước dập tắt ngọn lửa của đói và khát. Chúng ta ao ước là một kho báu vô tận cho kẻ bần cùng, một tôi tớ cung cấp tất cả những gì họ thiếu. Cuộc sống của chúng ta, và tất cả mọi cuộc tái sanh, tất cả mọi của cải, tất cả mọi công đức mà chúng ta thủ đắc hay sẽ thủ

đắc, tất cả những điều đó chúng ta xin từ bỏ không chút hy vọng lợi lộc cho riêng chúng ta, hầu sự giải thoát của tất cả chúng sanh có thể thực hiện.”

Theo đạo Phật, “Đức” là gốc còn tiền tài vật chất là ngọn. Đức hạnh là gốc của con người, còn tiền tài vật chất chỉ là ngọn ngành mà thôi. Đức hạnh tu tập mà thành là từ những nơi rất nhỏ nhặt. Phật tử chân thuần không nên xem thường những chuyện thiện nhỏ mà không làm, rồi chỉ ngồi chờ những chuyện thiện lớn. Kỳ thật trên đời này không có việc thiện nào lớn hay việc thiện nào nhỏ cả. Núi lớn là do từng hạt bụi nhỏ kết tập lại mà thành, bụi tuy nhỏ nhưng kết tập nhiều thì thành khối núi lớn. Cũng như vậy, đức hạnh tuy nhỏ, nhưng nếu mình tích lũy nhiều thì cũng có thể thành một khối lớn công đức. Hơn nữa, công đức còn là sức mạnh giúp chúng ta vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác, trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bồn xển, mình sẽ được công đức.

Phật tử, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ rằng phước đức tức là công đức bên ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do thiền tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ Phước đức là cái mà chúng ta làm lợi ích cho người, trong khi công đức là cái mà chúng ta tu tập để cải thiện tự thân như giảm thiểu tham sân si. Hai thứ phước đức và công đức phải được tu tập cùng một lúc. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, có sự khác biệt đáng kể. Phước đức bao gồm tài vật của cõi nhân thiên, nên chỉ tạm bợ và

còn trong vòng luân hồi sanh tử. Trái lại, công đức siêu việt khỏi luân hồi sanh tử để dẫn đến Phật quả. Cùng một hành động có thể dẫn đến hoặc phước đức, hoặc công đức. Nếu chúng ta bố thí với ý định được phước báu nhân thiên thì chúng ta gặt được phần phước đức, nếu chúng ta bố thí với tâm ý giảm thiểu tham sân si thì chúng ta đạt được phần công đức.

Công đức là thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, buông lung, phóng dật, vân vân để tiến tu giải thoát. Nói khác đi, công đức là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Theo Kinh Tạp A Hàm, Đức Phật đã đề cập về mười một phẩm hạnh đem lại tình trạng an lành cho người nữ trong thế giới này và trong cảnh giới kế tiếp. Công đức là phẩm chất tốt trong chúng ta bảo đảm những ơn phước sắp đến, cả vật chất lẫn tinh thần. Không cần khó khăn lắm người ta cũng nhìn thấy ngay rằng ước ao công đức, tạo công đức, tàng chứa công đức, hay thu thập công đức, dù xứng đáng thế nào chẳng nữa vẫn ẩn tàng một mức độ ích kỷ đáng kể. Công đức luôn luôn là những những chiến thuật mà các Phật tử, những thành phần yếu kém về phương diện tâm linh trong giáo hội, dùng để làm yếu đi những bản năng chấp thủ, bằng cách tách rời mình với của cải và gia đình, bằng cách ngược lại hướng dẫn họ về một mục đích duy nhất, nghĩa là sự thủ đắc công đức từ lâu vẫn nằm trong chiến thuật của Phật giáo. Nhưng, dĩ nhiên việc này chỉ có giá trị ở mức độ tinh thần thấp kém. Ở những giai đoạn cao hơn người ta phải quay lưng lại với cả hình thức thủ đắc này, người ta phải sẵn sàng buông bỏ kho tàng công đức của mình vì hạnh phúc của người khác. Đại Thừa đã rút ra kết luận này, và mong mỗi tín đồ cấp cho chúng sanh khác công đức của riêng mình, như kinh điển đã dạy: “Hồi hướng hay trao tặng công đức của họ cho sự giác ngộ của mọi chúng sanh.” “Qua công đức của mọi thiện pháp của chúng ta, chúng ta mong ước xoa dịu nỗi khổ đau của hết thảy chúng sanh, chúng ta ao ước là thầy thuốc và kẻ nuôi bệnh chùng nào còn có bệnh tật. Qua những cơn mưa thực phẩm và đồ uống, chúng ta ao ước dập tắt ngọn lửa của đói và khát. Chúng ta ao ước là một kho báu vô tận cho kẻ bần cùng, một tối tố cung cấp tất cả những gì họ thiếu. Cuộc sống của chúng ta, và tất cả mọi cuộc tái sanh, tất cả mọi của cải, tất cả mọi công đức mà chúng ta thủ đắc hay sẽ thủ đắc, tất cả những điều đó chúng ta xin từ bỏ không chút hy vọng lợi lộc cho riêng

chúng ta, hầu sự giải thoát của tất cả chúng sanh có thể thực hiện.” Theo đạo Phật, “Đức” là gốc còn tiền tài vật chất là ngọn. Đức hạnh là gốc của con người, còn tiền tài vật chất chỉ là ngọn ngành mà thôi. Đức hạnh tu tập mà thành là từ những nơi rất nhỏ nhặt. Phật tử chân thuần không nên xem thường những chuyện thiện nhỏ mà không làm, rồi chỉ ngồi chờ những chuyện thiện lớn. Kỳ thật trên đời này không có việc thiện nào lớn hay việc thiện nào nhỏ cả. Núi lớn là do từng hạt bụi nhỏ kết tập lại mà thành, bụi tuy nhỏ nhưng kết tập nhiều thì thành khối núi lớn. Cũng như vậy, đức hạnh tuy nhỏ, nhưng nếu mình tích lũy nhiều thì cũng có thể thành một khối lớn công đức. Hơn nữa, công đức còn là sức mạnh giúp chúng ta vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật.

Trong Kinh Pháp Hoa, phẩm 19, Đức Phật dạy về công đức về mắt như sau: “Thiện nam tử hay thiện nữ nhân ấy, bằng đôi mắt thanh tịnh tự nhiên có được từ khi cha mẹ sanh ra (có nghĩa là những người đã có công đức về mắt mang theo từ đời trước), sẽ được bất cứ những gì bên trong hay bên ngoài tam thiên đại thiên thế giới, núi, rừng, sông, biển, xuống tận A Tỳ địa ngục và lên tới Trời Hữu Đỉnh, và cũng thấy được mọi chúng sanh trong đó, cũng như thấy và biết rõ các nghiệp duyên và các cõi tái sanh theo quả báo của họ. Ngay cả khi các chúng sanh chưa có được thiên nhãn như chư Thiên để có thể hiểu rõ thật tướng của vạn hữu, các chúng sanh ấy vẫn có được cái năng lực như thế trong khi sống trong cõi Ta Bà vì họ đã có những con mắt thanh tịnh được vén sạch ảo tưởng tâm thức. Nói rõ hơn họ có thể được như thế là do tâm họ trở nên thanh tịnh đến nỗi họ hoàn toàn chẳng chút vị ngã cho nên khi nhìn thấy các sự vật mà không bị ảnh hưởng của thành kiến hay chủ quan. Họ có thể nhìn thấy các sự vật một cách đúng thực như chính các sự vật vì họ luôn giữ tâm mình yên tĩnh và không bị kích động. Nên nhớ một vật không phản chiếu mặt thật của nó qua nước sôi trên lửa. Một vật không phản chiếu mặt của nó qua mặt nước bị cỏ cây che kín. Một vật không phản chiếu mặt thật của nó trên mặt nước đang cuộn chảy vì gió quấy động.” Đức Phật đã dạy một cách rõ ràng chúng ta không thể nhìn thấy thực tướng của các sự vật nếu chúng ta chưa thoát khỏi ảo tưởng tâm thức do vị kỷ và mê đắm gây nên.

Về Nhĩ quan Công đức, Đức Phật dạy rằng thiện nam tử hay thiện nữ nhân nào cải thiện về năm sự thực hành của một pháp sư thì có thể nghe hết mọi lời mọi tiếng bằng đôi tai tự nhiên của mình. Một người

đạt được cái tâm tĩnh lặng nhờ tu tập y theo lời Phật dạy có thể biết được sự chuyển dời vi tế của các sự vật. Bằng một cái tai tĩnh lặng, người ta có thể biết rõ những chuyển động của thiên nhiên bằng cách nghe những âm thanh của lửa lách tách, của nước rì rầm và vi vu của gió. Khi nghe được âm thanh của thiên nhiên, người ấy có thể thưởng thức những âm thanh ấy thích thú như đang nghe nhạc. Tuy nhiên, chuyện quan trọng nhất trong khi tu tập công đức về tai là khi nghe hành giả nên nghe mà không lệ thuộc và nghe không hoại nhĩ căn. Nghĩa là dù nghe tiếng nhạc hay, hành giả cũng không bị ràng buộc vào đó. Người ấy có thể ưa thích âm nhạc trong một thời gian ngắn nhưng không thường xuyên bị ràng buộc vào đó, cũng không bị rơi vào sự quên lãng những vấn đề quan trọng khác. Một người bình thường khi nghe những âm thanh của lo lắng, khổ đau, phiền não, tranh cãi, la mắng... người ấy sẽ bị rơi vào tâm trạng lẫn lộn. Tuy nhiên một người tu chân chánh và tinh chuyên sẽ không bị áp đảo, người ấy sẽ an trú giữa tiếng ồn và có thể trầm tĩnh nghe các âm thanh này.

Theo Kinh Tu Tập Thân Hành Niệm trong Trung Bộ, 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. Lạc bất lạc được nhiếp phục, và bất lạc không nhiếp phục vị ấy, và vị ấy sống luôn luôn nhiếp phục bất lạc được khởi lên; khiếp đảm sợ hãi được nhiếp phục, và khiếp đảm sợ hãi không nhiếp phục được vị ấy, và vị ấy luôn luôn nhiếp phục khiếp đảm sợ hãi được khởi lên. Vị ấy kham nhẫn được lạnh, nóng, đói, khát, sự xúc chạm của ruồi, muỗi, gió, mặt trời, các loài rắn rết, các cách nói khó chịu, khó chấp nhận. Vị ấy có khả năng chịu đựng được những cảm thọ về thân khởi lên, khổ đau, nhói đau, thô bạo, chói đau, bất khả ý, bất khả ái, đưa đến chết điếng. Tùy theo ý muốn, không có khó khăn, không có mệt nhọc, không có phí sức, vị ấy chứng được Tứ Thiền, thuần túy tâm tư, hiện tại lạc trú. Vị ấy chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân; hiện hình biến đi ngang qua vách, qua tường, qua núi như đi ngang hư không; độn thổ trôi lên ngang qua đất liền như ở trong nước; đi trên nước không chìm

như đi trên đất liền; ngồi kiết già đi trên hư không như con chim; với bàn tay chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy; có thể thân có thần thông bay cho đến Phạm Thiên; với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân, có thể nghe hai loại tiếng, chư Thiên và loài người, ở xa hay ở gần. Với tâm của vị ấy, vị ấy biết tâm của các chúng sanh, các loại người; tâm có tham, biết tâm có tham; tâm không tham, biết tâm không tham; tâm có sân, biết tâm có sân; tâm không sân, biết tâm không sân; tâm có si, biết tâm có si; tâm không si, biết tâm không si; tâm chuyên chú, biết tâm chuyên chú; tâm tán loạn, biết tâm tán loạn; tâm đại hành, biết tâm đại hành; tâm không đại hành, biết tâm không đại hành; tâm chưa vô thượng, biết tâm chưa vô thượng; tâm vô thượng, biết tâm vô thượng; tâm thiền định, biết tâm thiền định; tâm không thiền định, biết tâm không thiền định; tâm giải thoát, biết tâm giải thoát; tâm không giải thoát, biết tâm không giải thoát. Vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ như một đời, hai đời, vãn vãn, vị ấy nhớ đến các đời sống quá khứ với các nét đại cương và các chi tiết. Với thiên nhãn thuần tịnh, siêu nhân, vị ấy thấy sự sống và sự chết của chúng sanh. Vị ấy biết rõ rằng chúng sanh người hạ liệt, kẻ cao sang, người đẹp đẽ kẻ thô xấu, người may mắn, kẻ bất hạnh đều do hạnh nghiệp của họ. Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc.

Vua Lương Võ Đế hỏi Bồ Đề Đạt Ma rằng: “Trẫm một đời cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai có những công đức gì?” Tổ Đạt Ma bảo: “Thật không có công đức.” Đệ tử chưa thấu được lẽ này, cúi mong Hòa Thượng từ bi giảng giải. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng bất cứ thứ gì trong vòng sanh tử đều là hữu lậu. Ngay cả phước đức và công đức hữu lậu đều dẫn tới tái sanh trong cõi luân hồi. Chúng ta đã nhiều đời kiếp lăn trôi trong vòng hữu lậu, bây giờ muốn chấm dứt hữu lậu, chúng ta không có con đường nào khác hơn là lợi ngược dòng hữu lậu. Vô lậu cũng như một cái chai không bị rò rỉ, còn với con người thì không còn những thói hư tật xấu. Như vậy con người ấy không còn tham tài, tham sắc, tham danh tham lợi nữa. Tuy nhiên, Phật tử chân thuần không nên lầm hiểu về sự khác biệt giữa “lòng tham” và “những nhu cầu cần thiết.” Nên nhớ, ăn, uống, ngủ, nghỉ chỉ trở thành những lậu hoặc khi chúng ta chịu đựng chúng một cách thái quá. Phật tử chân thuần chỉ nên ăn, uống ngủ nghỉ sao cho có đủ sức khỏe tiến tu,

thế là đủ. Trái lại, khi ăn chúng ta ăn cho thật nhiều hay lựa những món ngon mà ăn, là chúng ta còn lậu hoặc.

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ nhấn mạnh những việc làm của vua Lương Võ Đế thật không có công đức chi cả. Võ Đế tâm tà, không biết chánh pháp, cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai, đó gọi là cầu phước, chứ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chân thật diệu dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lìa niệm ấy là đức. Không lìa tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có khinh, mà thường hành khắp kính. Tâm thường khinh người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường khinh tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau. Võ Đế không biết chân lý, không phải Tổ Sư ta có lỗi.

Hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng phước đức là cái mà chúng ta làm lợi ích cho người, trong khi công đức là cái mà chúng ta tu tập để cải thiện tự thân như giảm thiểu tham sân si. Hai thứ phước đức và công đức phải được tu tập cùng một lúc. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, có sự khác biệt đáng kể. Phước đức bao gồm tài vật của cõi nhân thiên, nên chỉ tạm bợ và còn trong vòng luân hồi sanh tử. Trái lại, công đức siêu việt khỏi luân hồi sanh tử để dẫn đến Phật quả. Cùng một hành động có thể dẫn đến hoặc phước đức, hoặc công đức. Nếu chúng ta bố thí với ý định được phước báu nhân thiên thì chúng ta gặt được phần phước đức, nếu chúng ta bố thí với tâm ý giảm thiểu tham sân si thì chúng ta đạt được phần công đức. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác, trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu

sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bỏn xẻn, mình sẽ được công đức. Phước đức tức là công đức bên ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do thiền tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ Bất cứ người Phật tử nào cũng muốn tích lũy công đức, nhưng khi làm được công đức không nên chấp trước những công đức đã thực hiện. Người Phật tử chơn thuần làm công đức mà xem như chưa từng làm gì cả. Người Phật tử phải quét sạch hết mọi pháp, phải xa lìa hết thấy mọi tướng, chớ đừng nên nói rằng ‘Tôi làm công đức nầy, tôi tu hành như thế kia,’ hoặc nói ‘Tôi đã đạt đến cảnh giới nầy,’ hay ‘Tôi có pháp thần thông kia.’ Những thứ đó, theo Đức Phật đều là hư dối, không nên tin, lại càng không thể bị dính mắc vào. Nếu tin vào những thứ ấy, người tu theo Phật không thể nào vào được chánh định. Nên nhớ rằng chánh định không phải từ bên ngoài mà có được, nó phải từ trong tự tánh mà sanh ra. Đó là do công phu hồi quang phản chiếu, quay lại nơi chính mình để thành tựu chánh định. Theo Đức Phật thì việc hành trì bố thí, trì giới, nhẫn nhục, và tinh tấn sẽ dẫn đến việc tích lũy công đức, được biểu tượng trong cõi sắc giới; trong khi hành trì tinh tấn, thiền định và trí huệ sẽ dẫn đến việc tích lũy kiến thức, được biểu tượng trong cảnh giới chân lý (vô sắc).

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mạn ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh,



hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57).”

### *Blessings-Virtues*

Merit or Blessing is the result of the voluntary performance of virtuous actions, also means field of merit, or field of happiness. All good deeds, or the blessing arising from good deeds. The karmic result of unselfish action either mental or physical. The blessing wealth, intelligence of human beings and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue is practicing what is good like decreasing greed, anger and ignorance. Virtue is to improve oneself, which will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. In the Samyutta Nikaya Sutta, the Buddha mentioned about eleven virtues that would conduce towards the well-being of women both in this world and in the next. Merit is the good quality in us which ensures future benefits to us, material or spiritual. It is not difficult to perceive that to desire merit, to hoard, store, and accumulate merit, does, however meritorious it may be, imply a considerable degree of self-seeking. It has always been the tactics of the Buddhists to weaken the possessive instincts of the spiritually less-endowed members of the community by withdrawing them from such objects as wealth and family, and directing them instead towards one aim and object, i.e. the acquisition of merit. But that, of course, is good enough only on a fairly low spiritual level. At higher stages one will have to turn also against this form of possessiveness, one will have to be willing to give up one's store of merit for the sake of the happiness of others. The Mahayana drew this conclusion and expected its followers to endow other beings with their own merit, or, as the Scriptures put it, 'to turn over, or dedicate, their merit to the enlightenment of all beings.' "Through the merit derived from all our good deeds We wish to appease the suffering of all creatures, to be the medicine, the physician, and the nurse of the sick as long as there is sickness. Through rains of food and drink We wish to extinguish the fire of hunger and thirst. We wish to be an exhaustible treasure to the poor, a servant who furnishes them with all they lack. Our life, and all our re-birth, all our possessions, all the merit that We have acquired or

will acquire, all that We abandon without hope of any gain for ourselves in order that the salvation of all beings might be promoted.”

According to Buddhism, “Virtue” is fundamental (the root), while “Wealth” is incidental. Virtuous conduct is the foundation of a person, while wealth is only an insignificant thing. Virtuous conduct begins in small places. Sincere Buddhists should not think a good deed is too small and fail to do it, then idly sit still waiting around for a big good deed. As a matter of fact, there is no such small or big good deed. A mountain is an accumulation of specks of dust. Although each speck is tiny, many specks piled up can form a big mountain. Similarly, virtuous deeds may be small, yet when many are accumulated, they will form a mountain of virtue. In addition, virtue will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. Merit is what one established by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger, and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed and stingy, you will obtain virtue.

Buddhists, especially lay people, should always remember that merit is obtained from doing the Buddha work, while virtue gained from one’s own practice and cultivation. If a person can sit stillness for the briefest time, he creates merit and virtue which will never disappear. Someone may say, ‘I will not create any more external merit and virtue; I am going to have only inner merit and virtue.’ It is totally wrong to think that way. A sincere Buddhist should cultivate both kinds of merit and virtue. When your merit and virtue are perfected and your blessings and wisdom are complete, you will be known as the ‘Doubly-Perfected Honored One.’ Merit is what one establishes by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are

sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity can lead to either Merit or Virtue. If you give charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get Merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed, you will obtain virtue.

Virtue is practicing what is good like decreasing greed, anger and ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, committing sexual misconducts, lying, laxnesses, heedlessnesses, etc., in order to advance in our path of cultivation. In other words, virtue is to improve oneself, which will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. In the Samyutta Nikaya Sutta, the Buddha mentioned about eleven virtues that would conduce towards the well-being of women both in this world and in the next. Merit is the good quality in us which ensures future benefits to us, material or spiritual. It is not difficult to perceive that to desire merit, to hoard, store, and accumulate merit, does, however meritorious it may be, imply a considerable degree of self-seeking. It has always been the tactics of the Buddhists to weaken the possessive instincts of the spiritually less-endowed members of the community by withdrawing them from such objects as wealth and family, and directing them instead towards one aim and object, i.e. the acquisition of merit. But that, of course, is good enough only on a fairly low spiritual level. At higher stages one will have to turn also against this form of possessiveness, one will have to be willing to give up one's store of merit for the sake of the happiness of others. The Mahayana drew this conclusion and expected its followers to endow other beings with their own merit, or, as the Scriptures put it, 'to turn over, or dedicate, their merit to the enlightenment of all beings.' "Through the merit derived from all our good deeds We wish to appease the suffering of all creatures, to be the medicine, the physician, and the nurse of the sick as long as there is sickness. Through rains of food and drink We wish to extinguish the fire of hunger and thirst. We wish to be an exhaustible treasure to the poor, a servant who furnishes them with all they lack. Our life, and all our re-birth, all our possessions, all the merit that We have acquired or

will acquire, all that We abandon without hope of any gain for ourselves in order that the salvation of all beings might be promoted.” According to Buddhism, “Virtue” is fundamental (the root), while “Wealth” is incidental. Virtuous conduct is the foundation of a person, while wealth is only an insignificant thing. Virtuous conduct begins in small places. Sincere Buddhists should not think a good deed is too small and fail to do it, then idly sit still waiting around for a big good deed. As a matter of fact, there is no such small or big good deed. A mountain is an accumulation of specks of dust. Although each speck is tiny, many specks piled up can form a big mountain. Similarly, virtuous deeds may be small, yet when many are accumulated, they will form a mountain of virtue. In addition, virtue will help transcend birth and death and lead to Buddhahood.

In the Lotus Sutra, chapter 19, the Buddha taught about the merit of the eye as follows: “That a good son or good daughter, with the natural pure eyes received at birth from his or her parents (it means that they already brought with them from previous lives the merit of the eyes), will see whatever exists within and without the three thousand-great-thousandfold world, mountains, forests, rivers, and seas, down to the Avici hell and up to the Summit of Existence, and also see all the living beings in it, as well as see and know in detail all their karma-cause and rebirth states of retribution. Even though they have not yet attained divine vision of heavenly beings, they are still capable of discerning the real state of all things, they can receive the power to do so while living in the Saha world because they have pure eyes unclouded with mental illusion. To put it more plainly, they can do so because their minds become so pure that they are devoid of selfishness, so that they view things unswayed by prejudice or subjectivity. They can see things correctly as they truly are, because they always maintain calm minds and are not swayed by impulse. Remember a thing is not reflected as it is in water boiling over a fire. A thing is not mirrored as it is on the surface of water hidden by plants. A thing is not reflected as it is on the surface of water running in waves stirred up the wind.” The Buddha teaches us very clearly that we cannot view the real state of things until we are free from the mental illusion caused by selfishness and passion.

Regarding the Merit of the Ear, the Buddha teaches that any good son or good daughter who has improved in the five practices of the

preacher will be able to hear all words and sounds with his natural ears. A person who has attained a serene mind through cultivation in accordance with the Buddha's teachings can grasp the subtle shifting of things through their sounds. With a serene ear, one can grasp distinctly the movements of nature just by hearing the sounds of crackling fire, of murmuring water, and of whistling wind. When such a person hears the sounds of nature, he can enjoy them as much as if he were listening to beautiful music. However, the most important thing for you to remember in cultivation for the merit of the ear is that a person can listen without being under their control and he will hear without harm to his organ of hearing. It is to say even if he hears the sounds of beautiful music he is not attached to them. He may be fond of music for a short time, but he has no permanent attachment to it, nor is lulled into forgetting other important matters. An ordinary person hears the sounds of worry, of suffering, and of grief on one side and the sounds of dispute and quarrels on the other, he will be thrown into confusion, but a sincere and devout practitioner of the Buddha's teachings will not be overwhelmed; he will dwell calmly amid the noise and will be able to hear these sounds with serenity.

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. One becomes a conqueror of discontent and delight, and discontent does not conquer oneself; one abides overcoming discontent whenever it arises. One becomes a conqueror of fear and dread, and fear and dread do not conquer oneself; one abides overcoming fear and dread whenever they arise. One bears cold and heat, hunger and thirst, and contact with gadflies, mosquitoes, wind, the sun, and creeping things; one endures ill-spoken, unwelcome words and arisen bodily feelings that are painful, racking, sharp, piercing, disagreeable, distressing, and menacing to life. One obtains at will, without trouble or difficulty, the four jhanas that

constitute the higher mind and provide a pleasant abiding here and now. One wields the various kinds of supernormal power: having been one, he becomes many; having been many, he becomes one; he appears and vanishes; he goes unhindered through a wall, through an enclosure, through a mountain as though through space; he dives in and out of the earth as though it were water; he walks on water without sinking as though it were earth; seated cross-legged, he travels in space like a bird; with his hand he touches and strokes the moon and sun so powerful and mighty; he wields bodily mastery even as far as the Brahma-world. One understands the minds of other beings, of other persons, having encompassed them with one's own mind. He understands the mind of other beings, of other persons, having encompassed them with his own mind. He understands a mind affected by lust as affected by lust and a mind unaffected by lust; he understands a mind affected by hate as affected by hate and a mind unaffected by hate as unaffected by hate; he understands a mind affected by delusion as affected by delusion and a mind unaffected by delusion as unaffected by delusion; he understands a contracted mind as contracted and a distracted mind as distracted mind; he understands an exalted mind as exalted and an unexalted mind as unexalted; he understands a surpassed mind as surpassed and an unsurpassed as unsurpassed; he understands a concentrated mind as concentrated and an unconcentrated mind as unconcentrated; he understands a liberated mind as liberated and an unliberated mind as unliberated. One recollects one's manifold past lives, that is, one birth, two births..., a hundred births, a thousand births, a hundred thousand births, many aeons of world-contraction, many aeons of world-expansion, many aeons of world-contraction and expansion. "There I was so named, of such a clan, with such an appearance, such was my nutriment, such my experience of pleasure and pain, such my life-term; and passing away from there, I reappeared elsewhere; and there too I was so named, of such an appearance, such was my nutriment, such my experience of pleasure and pain, such my life-term; and passing away from there, I reappeared here. Thus with their aspects and particulars one recollects one's manifold past lives. With the divine eye, which is purified and surpasses the human. One sees beings passing away and reappearing, inferior and superior, fair and ugly, fortunate and unfortunate, and one

understands how beings pass on according to their actions. By realizing for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints.

King Liang-Wu-Ti asked Bodhidharma: “All my life I have built temples, given sanction to the Sangha, practiced giving, and arranged vegetarian feasts. What merit and virtue have I gained?” Bodhidharma said, “There was actually no merit and virtue.” Zen practitioners should always remember that whatever is in the stream of births and deaths. Even conditioned merits and virtues lead to rebirth within samsara. We have been swimming in the stream of outflows for so many aeons, now if we wish to get out of it, we have no choice but swimming against that stream. To be without outflows is like a bottle that does not leak. For human beings, people without outflows means they are devoided of all bad habits and faults. They are not greedy for wealth, sex, fame, or profit. However, sincere Buddhists should not misunderstand the differences between “greed” and “necessities”. Remember, eating, drinking, sleeping, and resting, etc will become outflows only if we overindulge in them. Sincere Buddhists should only eat, drink, sleep, and rest moderately so that we can maintain our health for cultivation, that’s enough. On the other hand, when we eat, we eat too much, or we try to select only delicious dishes for our meal, then we will have an outflow.

In the Dharma Jewel Platform Sutra, the Sixth Patriarch emphasized that all acts from king Liang-Wu-Ti actually had no merit and virtue. Emperor Wu of Liang’s mind was wrong; he did not know the right Dharma. Building temples and giving sanction to the Sangha, practicing giving and arranging vegetarian feasts is called ‘seeking blessings.’ Do not mistake blessings for merit and virtue. Merit and virtue are in the Dharma body, not in the cultivation of blessings.” The Master further said, “Seeing your own nature is merit, and equanimity is virtue. To be unobstructed in every thought, constantly seeing the true, real, wonderful function of your original nature is called merit and virtue. Inner humility is merit and the outer practice of reverence is virtue. Your self-nature establishing the ten thousand dharmas is merit and the mind-substance separate from thought is virtue. Not being separate from the self-nature is merit, and the correct use of the

undefiled self-nature is virtue. If you seek the merit and virtue of the Dharma body, simply act according to these principles, for this is true merit and virtue. Those who cultivate merit in their thoughts, do not slight others but always respect them. Those who slight others and do not cut off the 'me and mine' are without merit. The vain and unreal self-nature is without virtue, because of the 'me and mine,' because of the greatness of the 'self,' and because of the constant slighting of others. Good Knowing Advisors, continuity of thought is merit; the mind practicing equality and directness is virtue. Self-cultivation of one's nature is merit and self-cultivation of the body is virtue. Good Knowing Advisors, merit and virtue should be seen within one's own nature, not sought through giving and making offerings. That is the difference between blessings and merit and virtue. Emperor Wu did not know the true principle. Our Patriarch was not in error."

Zen practitioners should always remember that merit is what one establishes by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity can lead to either Merit or Virtue. If you give charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get Merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed, you will obtain virtue. Merit is what one established by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger, and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed and stingy, you will obtain virtue. Merit is obtained from doing the Buddha work, while virtue



gained from one's own practice and cultivation. If a person can sit stillness for the briefest time, he creates merit and virtue which will never disappear. Someone may say, 'I will not create any more external merit and virtue; I am going to have only inner merit and virtue.' It is totally wrong to think that way. A sincere Buddhist should cultivate both kinds of merit and virtue. When your merit and virtue are perfected and your blessings and wisdom are complete, you will be known as the 'Doubly-Perfected Honored One.' Any Buddhist would want to amass merit and virtue, but not be attached to the process. People who cultivate the Way should act as if nothing is being done. We should sweep away all dharmas, should go beyond all attachment to views. A sincere Buddhist should not say, "I have this particular spiritual skill," or "I have some cultivation." It is wrong to say "I have such and such a state," or "I have such and such psychic power." Even if we have such attainment, it is still unreal and not to be believed. Do not be taken in. Faith in strange and miraculous abilities and psychic powers will keep us from realizing genuine proper concentration. We should realize that proper concentration does not come from outside, but is born instead from within our own nature. We achieve proper concentration by introspection and reflection, by seeking within ourselves. According to the Buddha, the practice of generosity, morality, patience, and energy will result in the accumulation of merit, manifested in the form dimension; while the practice of energy, meditation and wisdom will result in the accumulation of knowledge, manifested in the truth dimension (formless).

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandal-wood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57)."



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

**Hành Giả Tu Thiền Và Giới Luật**

Giới luật là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Giới được Đức Phật chế ra nhằm giúp Phật tử giữ mình khỏi tội lỗi cũng như không làm các việc ác. Tội lỗi phát sanh từ ba nghiệp thân, khẩu và ý. Giới sanh định. Định sanh huệ. Với trí tuệ không gián đoạn chúng ta có thể đoạn trừ được tham sân si và đạt đến giải thoát và an lạc. Luật pháp và quy tắc cho phép người Phật tử thuần thành hành động đúng trong mọi hoàn cảnh (pháp điều tiết thân tâm để ngăn ngừa cái ác gọi là luật, pháp giúp thích ứng với phép tắc chân chính bên ngoài gọi là nghi). Giới có nghĩa là hạnh nguyện sống đời phạm hạnh cho Phật tử tại gia và xuất gia. Có 5 giới cho người tại gia, 250 cho Tỳ kheo, 348 cho Tỳ kheo Ni và 58 giới Bồ Tát (gồm 48 giới khinh và 10 giới trọng). Đức Phật nhấn mạnh sự quan trọng của giới hạnh như phương tiện đi đến cứu cánh giải thoát rốt ráo (chân giải thoát) vì hành trì giới luật giúp phát triển định lực, nhờ định lực mà chúng ta thông hiểu giáo pháp, thông hiểu giáo pháp giúp chúng ta tận diệt tham sân si và tiến bộ trên con đường giác ngộ. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất cả những điều học được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh hạnh này. Tuân thủ giới luật trong khi tu tập thiền định là chúng ta đang tự điều chỉnh lối sống của mình cho được hài hòa hơn. Thiền đã được Đức Phật dạy từ hơn hai ngàn năm trăm năm trước đã giúp giải quyết được nhiều vấn đề. Tuy nhiên, không dễ dàng đưa được Thiền vào trong những sinh hoạt hằng ngày. Nói chung là người tại gia vẫn làm những công việc bình thường, nhưng phải cố gắng thoát ra khỏi lối hành xử kém hiểu biết của mình trong quá khứ.

Tuy nhiên, giới luật tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện, vì nó chỉ hỗ trợ cho định (samadhi). Định ngược lại là phương tiện cho sự thu thập trí tuệ, và chính trí tuệ này lần lượt

dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hòa giữa những cảm xúc và tri thức của con người. Giới là những điều luật mà Đức Phật vạch ra cho hàng đệ tử của Ngài những cách để khắc phục tà hạnh về thân và khẩu. Theo Kinh Trường Bộ (Majjhima Nikaya), Đức Phật dạy: “Sau khi điều phục lời nói, đã chế ngự được các hành động của thân và tự làm cho mình thanh tịnh trong cách nuôi mạng, vị đệ tử tự đặt mình vào nếp sống giới hạnh. Như vậy vị ấy thọ trì và học tập các học giới, giữ giới một cách thận trọng, và thấy sự nguy hiểm trong những lỗi nhỏ nhặt. Trong khi tiết chế lời nói và hành động như vị ấy phải cố gắng phòng hộ các căn. Vì nếu vị ấy thiếu sự kiểm soát các căn của mình thì các tư duy bất thiện sẽ xâm nhập đầy tâm của mình. Thấy một sắc, nghe một âm thanh, vân vân... Vị ấy không thích thú, cũng không khó chịu với những đối tượng giác quan ấy, mà giữ lòng bình thản, bỏ qua một bên mọi ưa ghét.” Giới luật mà Đức Phật đã ban hành không phải là những điều răn tiêu cực mà rõ ràng xác định ý chí cương quyết hành thiện, sự quyết tâm có những hành động tốt đẹp, một con đường toàn hảo được đắp xây bằng thiện ý nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho chúng sanh. Những giới luật này là những quy tắc đạo lý nhằm tạo dựng một xã hội châu toàn bằng cách đem lại tình trạng hòa hợp, nhất trí, điều hòa, thuận thảo và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người với người. Giới luật còn là nền tảng vững chắc trong lối sống của người Phật tử. Người quyết tâm tu hành thiền định để phát trí huệ, phải phát tâm ưa thích giới đức, vì giới đức chính là yếu tố bồi dưỡng đời sống tâm linh, giúp cho tâm dễ dàng an trụ và tĩnh lặng. Người có tâm nguyện thành đạt trạng thái tâm trong sạch cao thượng nhất hằng thực hành pháp thiêu đốt dục vọng, chất liệu làm cho tâm ô nhiễm. Người ấy phải luôn suy tư rằng: “Kẻ khác có thể gây tổn thương, nhưng ta quyết không làm tổn thương ai; kẻ khác có thể sát sanh, nhưng ta quyết không sát hại sinh vật; kẻ khác có thể lấy vật không được cho, nhưng ta quyết không làm như vậy; kẻ khác có thể sống phóng túng lang chạ, nhưng ta quyết giữ mình trong sạch; kẻ khác có thể ăn nói giả dối đâm thọc, hay thô lỗ nhảm nhí, nhưng ta quyết luôn nói lời chân thật, đem lại hòa hợp, thuận thảo, những lời vô hại, những lời thanh nhã dịu hiền, đầy tình thương, những lời làm đẹp dạ, đúng lúc đúng nơi, đáng được ghi vào lòng, cũng như những lời hữu ích; kẻ khác có thể tham lam, nhưng ta sẽ không tham; kẻ khác có thể để tâm cong queo quàng xiên, nhưng

ta luôn giữ tâm ngay thẳng. Kỳ thật, Đối với hành giả tu thiền, tu tập giới luật cũng có nghĩa là tu tập chánh tư duy, chánh ngữ và chánh nghiệp, vân vân, vì giữ giới là tu tập chánh tư duy về lòng vị tha, từ ái, bất tổn hại; giữ giới là tu tập chánh ngữ để có thể kiểm soát giọng lưỡi tác hại của chính mình; giữ giới là tu tập chánh nghiệp bằng cách kềm hãm không sát sanh, không trộm cắp dù trực tiếp hay gián tiếp, không tà dâm; giữ giới còn là tu tập chánh mạng, nghĩa là không sống bằng những phương tiện bất chính cũng như không thủ đắc tài sản một cách bất hợp pháp.

Người tại gia nên luôn ghi nhớ rằng lối sống thế tục có tính cách hưởng ngoại, buông lung; trong khi lối sống của một Phật tử thuần thành thì bình dị và tiết chế. Phật tử thuần thành có lối sống khác hẳn người thế tục, từ bỏ thói quen, ăn ngủ và nói ít lại. Nếu làm biếng, phải tỉnh tấn thêm; nếu cảm thấy khó kham nhẫn, chúng ta phải kiên nhẫn thêm; nếu cảm thấy yếu chuộng và dính mắc vào thân xác, phải nhìn những khía cạnh bất tịnh của cơ thể mình. Giới luật và thiền định hỗ trợ tích cực cho việc luyện tâm, giúp cho tâm an tịnh và thu thúc. Nhưng bề ngoài thu thúc chỉ là sự chế định, một dụng cụ giúp cho tâm an tịnh. Bởi vì dù chúng ta có cúi đầu nhìn xuống đất đi nữa, tâm chúng ta vẫn có thể bị chi phối bởi những vật ở trong tầm mắt chúng ta. Có thể chúng ta cảm thấy cuộc sống nầy đầy khó khăn và chúng ta không thể làm gì được. Nhưng càng hiểu rõ chân lý của sự vật, chúng ta càng được khích lệ hơn. Phải giữ tâm chánh niệm thật sắc bén. Trong khi làm công việc phải làm với sự chú ý. Phải biết mình đang làm gì, đang có cảm giác gì trong khi làm. Phải biết rằng khi tâm quá dính mắc vào ý niệm thiện ác của nghiệp là tự mang vào mình gánh nặng nghi ngờ và bất an vì luôn lo sợ không biết mình hành động có sai lầm hay không, có tạo nên ác nghiệp hay không? Đó là sự dính mắc cần tránh. Chúng ta phải biết tri túc trong vật dụng như thức ăn, y phục, chỗ ở, và thuốc men. Chẳng cần phải mặc y thật tốt, y chỉ để đủ che thân. Chẳng cần phải có thức ăn ngon. Thực phẩm chỉ để nuôi mạng sống. Đi trên đường đạo là đối kháng lại với mọi phiền não và ham muốn thông thường.

Hành giả tu Thiền phải luôn cẩn mật với bốn giới thanh tịnh thân tâm, đó là giới Ba Đề Mộc Xoa (Patimokkha), giới Phòng Hộ Các Căn, giới Thanh Tịnh Sanh Mạng, giới Liên Hệ Bốn Vật Dụng. Thứ nhất là giới Ba Đề Mộc Xoa là giới được Đức Thế Tôn mô tả: “Vị Tỳ Kheo

sống chế ngự với sự chế ngự của giới bốn, đầy đủ hành xử và chánh hạnh, thấy sợ hãi trong những lỗi nhỏ, nên vị ấy lãnh thọ các học giới. Thứ nhì là giới Phòng hộ các Căn. Khi mắt thấy sắc, không nắm giữ tướng chung tướng riêng. Khi nhãn căn không được phòng hộ, khiến cho tham ái, ưu sầu và bất thiện pháp khởi lên, vị ấy liền biết mà trở về hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi mùi, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng, mà quay về hộ trì ý căn. Thứ ba là giới Thanh Tịnh Mạng Sống. Sự từ bỏ những tà mạng, không vi phạm sáu học giới liên hệ đến cách sinh sống, tà mạng lôi kéo theo những ác pháp như lừa đảo, ba hoa, hiện tướng chê bai, lấy lợi cầu lợi. Thứ tư là giới Liên Hệ Đến Bốn Vật Dụng. Sự sử dụng bốn vật dụng, được thanh tịnh nhờ giác sát. Như khi nói chân chánh giác sát, vị ấy thọ dụng y phục để che thân khỏi rét.

Kỳ thật, trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp tu hành nào mà không có giới. Giới là những qui luật giúp chúng ta khỏi phạm tội. Đối với hành giả tu Thiền thì giới như những chiếc lồng nhốt những tên trộm tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Dù có nhiều loại giới khác nhau như ngũ giới, thập giới, Bồ Tát giới, vân vân, ngũ giới là căn bản nhất. Giới là một trong ba pháp tu quan trọng của người Phật tử. Hai pháp kia là Định và Tuệ. Trì giới là để tránh những hậu quả xấu ác do thân khẩu ý gây nên. Theo Phật Giáo Nhìn Toàn Diện của Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera, trước khi gia công thực hành những nhiệm vụ khó khăn hơn, như tu tập thiền định, điều chánh yếu là chúng ta phải tự khép mình vào khuôn khổ kỷ cương, đặt hành động và lời nói trong giới luật. Giới luật trong Phật Giáo nhằm điều ngự thân nghiệp và khẩu nghiệp, nói cách khác, giới luật nhằm giúp lời nói và hành động trong sạch. Trong Bát Chánh Đạo, ba chi liên hệ tới giới luật là chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng. Người muốn hành thiền có kết quả thì trước tiên phải trì giữ ngũ giới căn bản không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống rượu cũng như những chất cay độc làm cho tâm thần buông lung phóng túng, không tỉnh giác. Người tại gia nên luôn cố gắng huấn luyện đạo đức, từ bỏ những hoạt động nghiệp không trong sạch. Mục đích chính của việc giữ giới là nhằm giúp cho thân, khẩu, ý thanh sạch cho hành giả dễ dàng tiến tu. Ngoài ra, việc giữ giới còn khiến cho đời sống chúng ta có phẩm chất hơn; khiến cho

chúng ta được mọi người kính trọng; khiến cho chúng ta trở thành một thành viên tốt trong gia đình, một người cha hiền, mẹ tốt, con ngoan; và còn khiến chúng ta trở thành công dân tốt của xã hội.

Hành giả tu thiền cũng như tất cả các Phật tử khác, nhất là người tại gia, đều biết rằng phạm một trong năm trọng tội ngũ nghịch, chúng sanh phải sa vào A tỳ vô gián địa ngục và chịu khổ hình không ngừng trong tận cùng địa ngục. Gọi là “nghịch” hay “tội” vì thay vì phải hiếu kính, đáp lại bằng từ ái và cúng dường hay nuôi dưỡng, thì người ta làm ngược lại (trong Tứ Thập Bát Nguyên của Đức Phật A Di Đà, điều nguyên thứ 18 có nói rằng: “Nếu tôi được làm Phật, thì chúng sanh mười phương chí tâm tín lạc, muốn sanh về nước tôi, cho đến mười niệm mà chẳng sanh đó, xin chẳng giữ lấy ngôi Chánh Giác. Chỉ trừ ra kẻ phạm tội ngũ nghịch, dèm pha Chánh Pháp.” Như thế đủ cho chúng ta thấy tội ngũ nghịch là cực kỳ nghiêm trọng. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, có năm tội ngũ nghịch. Thứ nhất là giết cha (sát phụ). Thứ nhì là giết mẹ (sát mẫu). Thứ ba là giết A La Hán. Giết hay làm tổn hại A-La-Hán, một vị đã giác ngộ, hoặc hãm hiếp một nữ tu cũng là phạm một trong ngũ nghịch. Thứ tư là gây bất hòa trong Tăng chúng. Gây bất hòa hay rối loạn trong Tăng chúng bằng cách loan truyền những tin đồn hay nói chuyện nhảm nhí làm cho họ phước bỏ đời sống tu hành. Thứ năm là làm thân Phật chảy máu bằng cách đâm, hay hủy hoại hình tượng Phật, hay gây thương tích cho thân Phật, hoặc hủy báng Phật pháp. Theo Phật giáo Đại Thừa, có năm tội Ngũ Nghịch. Thứ nhất là phá hại chùa tháp, thiêu hủy kinh tượng, lấy vật của Phật hay chư Tăng, hoặc khuyến khích người làm, hoặc thấy người làm mà sanh tâm hoan hỷ. Thứ nhì là hủy báng pháp của Thanh Văn, Duyên Giác hay Bồ Tát. Thứ ba là ngược đãi giết chóc chư Tăng Ni hoặc buộc họ phải hoàn tục. Thứ tư là phạm một trong năm trọng tội trên. Thứ năm là chối bỏ luật như quả nghiệp báo, thường xuyên gây nghiệp bất thiện mà còn dạy người gây ác nghiệp, luôn sống đời xấu xa. Ngoài ra, hành giả tu thiền nên luôn nhớ đến đồng tội Ngũ Nghịch. Thứ nhất là xúc phạm tới mẹ và Tỳ Kheo Ni thuộc hàng vô học là đồng với tội giết mẹ. Thứ nhì là giết hại một vị Bồ Tát đang nhập định đồng với tội giết cha. Thứ ba là giết hại một bậc Thánh giả hữu học đồng với tội giết bậc Thánh vô học A La Hán. Thứ tư là không để cho thành tựu hòa hợp Tăng là đồng tội với phá hòa hợp Tăng. Thứ năm là phá tháp Phật là đồng tội với làm thân Phật chảy máu.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều mà một hành giả không thể làm được). Thứ nhất là một hành giả tu theo Phật không thể cố ý sát hại đời sống loài hữu tình. Thứ nhì là một hành giả tu theo Phật không thể cố ý lấy của không cho để tạo tội trộm cắp. Thứ ba là một hành giả tu theo Phật không thể cố ý hành dâm. Thứ tư là một hành giả tu theo Phật không thể tự mình biết mà nói láo. Thứ năm là một hành giả tu theo Phật không thể tiêu dùng các vật chứa cất vào các thú vui dục lạc như khi còn là cư sĩ. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm cần chi cho người tu Phật, kể cả hành giả tu thiền. Thứ nhất, ở đây người Phật tử có lòng tin, tin tưởng sự giác ngộ của Như Lai: “Đây là Thế Tôn, bậc A La Hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn.” Thứ nhì, ở đây người Phật tử thiếu bệnh, thiếu ão, sự tiêu hóa được điều hòa, không lạnh quá, không nóng quá, trung bình hợp với sự tinh tấn. Thứ tư, ở đây người Phật tử sống siêng năng, tinh tấn, từ bỏ các ác pháp, thành tựu các thiện pháp, cương quyết, kiên trì nỗ lực, không tránh né đối với các thiện pháp. Thứ năm, ở đây người Phật tử có trí tuệ, thành tựu trí tuệ hướng đến sự sanh diệt của các pháp, thành tựu Thánh quyết trạch, đưa đến sự đoạn diệt chơn chánh các khổ đau. Theo Thiền Tông, ý niệm về giới luật nguyên lai có sẵn trong bản tánh của con người. Khía cạnh hình thức của luật học ngày nay cũng được Thiền Tông tuân hành cẩn thận, nhưng bản chất nội quán của thiền rất quan trọng trong việc tu tập giới luật. Thiền Tông tin rằng nếu chịu hồi quang phản chiếu, người ta có thể kéo giới luật ra mà thực hành một cách dễ dàng. Ngoài ra, trong vài trường hợp, có những nơi không thể thỏa mãn những đòi hỏi tối thiểu của một lễ thọ giới, người ta có thể thực hiện một cuộc tự thệ nguyện thọ giới. Theo Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới, trong một vài trường hợp đặc biệt, lễ thọ giới tự nguyện được cho phép. Tại những nơi không kiếm ra minh sư truyền thọ, người ta có thể tự mình phát thệ thọ giới. Đây cũng là kiểu thọ Bồ Tát Giới. Vào thế kỷ thứ 13, Đại Sư Duệ Tôn (1201-1290) khởi dạy một phong trào “Thọ Giới Tự Nguyện.” Đây là một hình thức cải đổi của Luật Tông nên người ta gọi nó là Tân Luật Tông.

Như trên đã nói, trong Phật giáo, không có phép gọi là tu hành nào mà không phải trì giới, không có pháp tu hành nào mà không có giới. Như vậy, tam tụ tịnh giới cũng rất quan trọng đối với hành giả tu thiền.



Kỳ thật, Tam Tụ Tịnh Giới là ba tụ giới của chư Bồ Tát. Ba tụ tịnh giới này hàng Thanh Văn Duyên Giác Tiểu Thừa không có, mà chỉ có nơi các bậc Bồ Tát Đại Thừa. Chư Bồ Tát thường khéo hộ trì tịnh giới của Như Lai, ba nghiệp thân, khẩu, ý không lầm lỗi, vì muốn giáo hóa chúng sanh phạm giới nên thị hiện làm tất cả hạnh phàm phu. Dầu đã đầy đủ phước đức thanh tịnh trụ bậc Bồ Tát, mà thị hiện sanh nơi tất cả địa ngục, súc sanh, ngạ quỷ, cùng những chỗ hiểm nạn bần cùng, làm cho những chúng sanh đó đều được giải thoát. Kỳ thật, Bồ Tát chẳng sanh vào những loài đó. Ba tụ tịnh giới này nhiếp hết thấy Tứ Hoảng Thệ Nguyên. Thứ nhất là Nhiếp luật nghi giới. Tránh làm việc ác bằng cách trì giới bằng cách thâm nhiếp hết tất cả các giới chẳng hạn như 5 giới, 8 giới, 10 giới Sa Di, 250 giới Tỳ Kheo, 348 giới Tỳ Kheo Ni, 10 giới trọng và 48 giới kinh của Bồ Tát, giữ kỹ không cho sai phạm một giới nào. Thứ nhì là Nhiếp thiện pháp giới. Bậc Bồ Tát phải học hết tất cả pháp lành của Phật dạy trong các kinh điển, để biết rõ đường lối và phương cách “độ tận chúng sanh,” không được bỏ sót bất cứ pháp môn nào cả. Đây gọi là pháp môn vô lượng thệ nguyện học. Thứ ba là Nhiếp chúng sanh giới hay nhiều ích hữu tình giới. Nghĩa là phải phát lòng từ bi làm lợi ích và cứu độ tất cả chúng sanh. Đây gọi là “Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ.”

Theo Kinh Potaliya trong Trung Bộ Kinh, có tám pháp đưa đến sự đoạn tận. Thứ nhất là “y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ”. Do duyên gì, lời nói như vậy được nói lên? Ở đây, này gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: “Do nhưn những kiết sử nào ta có thể sát sanh, ta đoạn tận, thành tựu sự từ bỏ các kiết sử ấy. Nếu ta sát sanh, không những ta tự trách mắng ta vì duyên sát sanh, mà các bậc có trí, sau khi tìm hiểu, cũng sẽ khiển trách ta vì duyên sát sanh, và sau khi thân hoại mạng chung, ác thú sẽ chờ đợi ta, vì duyên sát sanh. Thật là một kiết sử, thật là một triền cái, chính sự sát sanh này. Những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não nào có thể khởi lên, do duyên sát sanh, đối với vị đã từ bỏ sát sanh, những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não như vậy không còn nữa.” Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ,” do duyên như vậy, lời nói như vậy được nói lên. Thứ nhì là “y cứ không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ.” Thứ ba là “y cứ nói lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ.” Thứ tư là “y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ.” Thứ năm là “y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ.” Thứ sáu là “y cứ không hủy báng sân hận,

hủy báng sân hận cần phải từ bỏ.” Thứ bảy là “y cứ không phần não, phần não cần phải từ bỏ.” Thứ tám là “y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ.”

Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều lợi ích cho người đủ giới. Thứ nhất, người giữ giới nhờ không phóng túng nên được tài sản sung túc. Thứ nhì, người giữ giới tiếng tốt đồn khắp. Thứ ba, người giữ giới, khi vào hội chúng nào, Sát Đế Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, vị ấy vào một cách đường hoàng, không dao động. Thứ tư, người giữ giới khi mệnh chung sẽ chết một cách không sợ sệt, không dao động. Thứ năm, người giữ giới, sau khi thân hoại mệnh chung được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, có năm điều lợi ích cho người đủ giới. Thứ nhất, người có giới đức thừa hưởng gia tài lớn nhờ tinh cần. Thứ nhì, người có giới đức, được tiếng tốt đồn xa. Thứ ba, người có giới đức, không sợ hãi rụt rè khi đến giữa chúng hội Sát đế lợi, Bà-La-Môn, gia chủ hay Sa Môn. Thứ tư, người có giới đức khi chết tâm không tán loạn. Thứ năm, người có giới đức, lúc mệnh chung được sanh vào cõi an lạc hay cảnh trời. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều nguy hiểm của người ác giới. Thứ nhất, người ác giới vì phạm giới luật do phóng dật thiệt hại nhiều tài sản. Thứ nhì, người ác giới, tiếng xấu đồn khắp. Thứ ba, người ác giới, khi vào hội chúng sát Đế Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, đều vào một cách sợ sệt và dao động. Thứ tư, người ác giới, chết một cách mê loạn khi mệnh chung. Thứ năm, người ác giới, khi thân hoại mạng chung sẽ sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mạt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). 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).”

### *Zen Practitioners and Vinaya*

Basic precepts, commandments, discipline, prohibition, morality, or rules in Buddhism. Precepts are designed by the Buddha to help Buddhists guard against transgressions and stop evil. Transgressions spring from the three karmas of body, speech and mind. Observe moral precepts develops concentration. Concentration leads to understanding. Continuous Understanding means wisdom that enables us to eliminate greed, anger, and ignorance and to obtain liberation, peace and joy. Rules and ceremonies, an intuitive apprehension of which, both written and unwritten, enables devotees to practice and act properly under all circumstances. Precepts mean vows of moral conduct taken by lay and ordained Buddhists. There are five vows for lay people, 250 for fully ordained monks, 348 for fully ordained nuns, 58 for Bodhisattvas (48 minor and 10 major). The Buddha emphasized the importance of morals as a means to achieve the end of real freedom for observing moral precepts develops concentration. Concentration leads to understanding. Continuous understanding means wisdom that enables us to eliminate greed, anger, and ignorance and to advance and obtain liberation, peace and joy. The moral code taught in Buddhism is very vast and varied and yet the function of Buddhist morality is one and not many. It is the control of man's verbal and physical actions. All morals set forth in Buddhism lead to this end, virtuous behavior. Keeping precepts while practicing Zen means to learn to live a more harmonious life. Zen was taught by the Buddha over twenty-five hundred years ago and it really helps solved a lot of problems. However, it is not easy to apply Zen in our daily activities. Generally speaking, lay people still have to do daily works, but try to escape our ignorant way of thinking in the past.

However, moral code is not an end in itself, but a means, for it aids concentration (samadhi). Samadhi, on the other hand, is a means to the acquisition of wisdom (panna), true wisdom, which in turn brings about deliverance of mind, the final goal of the teaching of the Buddha. Virtue, Concentration, and Wisdom therefore is a blending of man's emotions and intellect. Precepts are rules that the Buddha points out to his disciples the ways of overcoming verbal and physical ill behavior.

According to the Majjhima Nikaya, the Buddha taught: "Having tamed his tongue, having controlled his bodily actions and made himself pure in the way he earns his living, the disciple establishes himself well in moral habits. Thus he trains himself in the essential precepts of restraint observing them scrupulously and seeing danger in the slightest fault. While thus restraining himself in word and deed he tries to guard the doors of the senses, for if he lacks control over his senses unhealthy thoughts are bound to fill his mind. Seeing a form, hearing a sound, and so on, he is neither attracted nor repelled by such sense objects, but maintains balance, putting away all likes and dislikes." The code of conduct set forth by the Buddha is not a set of mere negative prohibitions, but an affirmation of doing good, a career paved with good intentions for the welfare of happiness of mankind. These moral principles aim at making society secure by promoting unity, harmony and mutual understanding among people. This code of conduct is also the stepping-stone to the Buddhist way of life. It is the basis for mental development. One who is intent on meditation or concentration of mind should develop a love of virtue that nourishes mental life makes it steady and calm. This searcher of highest purity of mind practises the burning out of the passions. He should always think: "Other may harm, but I will become harmless; others may slay living beings, but I will become a non-slayer; others may wrongly take things, but I will not; others may live unchaste, but I will live pure; other may slander, talk harshly, indulge in gossip, but I will talk only words that promote concord, harmless words, agreeable to the ear, full of love, heart pleasing, courteous, worthy of being borne in mind, timely, fit to the point; other may be covetous, but I will not covet; others may mentally lay hold of things awry, but I will lay mental hold of things fully aright." In fact, for Zen practitioners, the observation of morality also means cultivation or exercise of right thoughts of altruism, loving-kindness and harmlessness; observation of morality also means cultivation of the right speech because that enables one to control one's mischievous tongue; right action by refraining from killing sentient beings, and from sexual misconduct; and right livelihood which should be free from exploitation misappropriation or any illegal means of acquiring wealth or property.

Lay people should keep in mind that the worldly way is outgoing exuberant; the way of the devoted Buddhist's life is restrained and controlled. Constantly work against the grain, against the old habits; eat, speak, and sleep little. If we are lazy, raise energy. If we feel we can not endure, raise patience. If we like the body and feel attached to it, learn to see it as unclean. Virtue or following precepts, and concentration or meditation are aids to the practice. They make the mind calm and restrained. But outward restraint is only a convention, a tool to help gain inner coolness. We may keep our eyes cast down, but still our mind may be distracted by whatever enters our field of vision. Perhaps we feel that this life is too difficult, that we just can not do it. But the more clearly we understand the truth of things, the more incentive we will have. Keep our mindfulness sharp. In daily activity, the important point is intention. ; know what we are doing and know how we feel about it. Learn to know the mind that clings to ideas of purity and bad karma, burdens itself with doubt and excessive fear of wrongdoing. This, too, is attachment. We must know moderation in our daily needs. Robes need not be of fine material, they are merely to protect the body. Food is merely to sustain us. The Path constantly opposes defilements and habitual desires.

Zen practitioners should always be careful with the four rules of purification of the body and mind, which include the Patimokkha Restraint, virtue of Restraint of Sense Faculties, virtue of Purification of Livelihood, and virtue Concerning Requisites. First, the virtue of Patimokkha, which is the virtue that described by the Blessed One Thus, "Here a Bhikkhu dwells restrained with the Patimokkha restraint, possessed of the proper conduct and resort, and seeing fear in the slightest fault, he trains himself by undertaking the precepts of training. Second, the virtue of restraint of the sense faculties. On seeing a visible object with eye, he apprehends neither the signs nor the particulars. When he left the eye faculty unguarded, evil and unprofitable states of covetousness and grief may invade him; he immediately realizes them and turns back to guard the eye faculty, undertakes the restraint of the eye faculty. On hearing a sound with ear, smelling an odour with the nose, tasting a flavor with the tongue, touching a tangible object with the body, cognizing a mental object with the mind, he apprehends neither the signs nor the particulars; if he

left the mind faculty unguarded, evil and unprofitable states of covetousness and grief might invade him, he immediately realizes this and goes back to enter upon the way of its restraint, he guard the mind faculty, undertakes the restraint of the mind faculty. Third, the virtue of Livelihood Purification. The abstinence from such wrong livelihood as entails transgression of the six training precepts announced to respect to livelihood and entails the evil states beginning with 'scheming, talking, hinting, belittling, pursuing gain with gain. Fourth, the virtue concerning Requisites. The use of the four requisites that is purified by the reflection stated in the way beginning 'Reflecting wisely, he uses the robe only for protection from cold.

In fact, in Buddhism, there is no so-called cultivation without discipline, and also there is no Dharma without discipline. Precepts are rules which keep us from committing offenses. For Zen practitioners, precepts are considered as cages to capture the thieves of greed, anger, stupidity, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lust, and lying. Although there are various kinds of precepts, i.e., the five precepts, the ten precepts, the Bodhisattva precepts, etc, the five precepts are the most basic. Learning by commandments is one of the three important practices of all Buddhists. The other two are meditation and wisdom. Learning by the commandments or prohibitions, so as to guard against the evil consequences of error by mouth, body or mind. According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, it is essential for us to discipline ourselves in speech and action before we undertake the arduous task of training our mind through meditation. The aim of Buddhism morality is the control of our verbal and physical action, in other words, purity of speech and action. This is called training in virtue. Three factors of the Noble Eightfold Path form the Buddhist code of conduct. They are right speech, right action, and right livelihood. If you wish to be successful in meditation practice, you should try to observe at least the five basic precepts of morality, abstinence from killing, stealing, illicit sexual indulgence, speaking falsehood and from taking any liquor, including narcotic drugs that cause intoxication and heedlessness. Lay people should always try to train in Moral discipline by avoiding karmically unwholesome activities. The main purpose of keeping precepts is to help keep the purification of the body, mouth and mind. Besides, keeping precepts

also help make our life have more quality; help us obtain dignity and respect from others; help make us a good member of the family, a good father or mother, a filial child; and also help make us good citizens of the society.

Zen practitioners as well as all other Buddhists, especially lay people, know that the five grave sins (offenses) which cause rebirth in the Avici or hell of interrupted (endless) suffering in the deepest and most suffering level of hell. They are considered “betrayals” or “sin” because instead of being filial, repaying kindness, offering, and providing nourishment, one commits the ultimate betrayals. According to the Hinayana, there are five grave sins. First, killing (murdering) one’s father. Second, killing (murdering) one’s mother. Third, killing (murdering) or hurting an Arhat (a saint—an enlightened one). Intentionally murder an Arhat, who has already achieved enlightenment or raping a Buddhist nun also considered as an Ultimate Betrayal. Fourth, to disrupt the Buddhist Order, or causing dissension within the Sangha. Causing disturbance and disruption of harmony (disunity—destroying the harmony) among Bhiksus and nuns in monasteries by spreading lies and gossip, forcing them into abandoning their religious lives. Fifth, causing the Buddhas to bleed or to spill the Buddha’s blood. Stabbing and causing blood to fall from Buddha or destroying Buddha statues or injuring the body of a Buddha or insult the Dharma. According to the Mahayana Buddhism, there are five great sins. First, sacrilege, such as destroying temples, burning sutras or images of Buddhas, stealing a Buddha’s or monk’s things, inducing others to do so, or taking pleasure therein. Second, slander or abuse the teaching of Sravakas, Pratyeka-buddhas, or Bodhisattvas. Third, ill-treatment, or killing of monks or nuns, or force them to leave the monasteries to return to worldly life. Fourth, commit any one of the five deadly sins given above. Fifth, denial of the karma consequences of ill deeds, acting or teaching others accordingly, and unceasing evil life. Besides, Zen practitioners should always remember about the five Sins that equal to the first five. First, violation of a mother, or a fully ordained nun is equal to the sin of killing one’s mother. Second, killing a Bodhisattva in dhyana is equal to the sin of killing one’s father. Third, killing anyone in training to be an arhat is equal to the sin of killing an arhat. Fourth, preventing the restoration of harmony in a sangha is

equal to the sin of destroying the harmony of the sangha. Fifth, destroying the Buddha's stupa is equal to the sin of shedding the blood of a Buddha.

According to the Sangiti Sutta, there are five impossible things. First, a Buddhist practitioner is incapable of deliberately taking the life of a living being. Second, a Buddhist practitioner is incapable of taking what is not given so as to constitute theft. Third, a Buddhist practitioner is incapable of committing sexual intercourse. Fourth, a Buddhist practitioner is incapable of telling a deliberate lie. Fifth, a Buddhist practitioner is incapable of storing up goods for sensual indulgence as he did formerly in the household life. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five factors of endeavour for Buddhists including Zen practitioners. First, here a Buddhist has faith, trusting in the enlightenment of the Tathagata: "Thus this Blessed Lord is an Arahant, a fully-enlightened Buddha, perfected in knowledge and conduct, a Well-Farer, Knower of the world, unequalled Trainer of men to be tamed, Teacher of gods and humans, a Buddha, a Blessed Lord." Second, here a Buddhist is in good health, suffers little distress sickness, having a good digestion that is neither too cold nor too hot, but of a middling temperature suitable for exertion. Thứ ba, ở đây người Phật tử không lưỡng đảo, dối gạt, nêu rõ tự mình một cách chơn thật đối với bậc Đạo Sư, đối với các vị sáng suốt hay đối với các vị đồng phạm hạnh. Third, here a Buddhist is not fraudulent or deceitful, showing himself as he really is to his teacher or to the wise among his companion in the holy life. Fourth, here a Buddhist keeps his energy constantly stirred up for abandoning unwholesome states and arousing wholesome states, and is steadfast, firm in advancing and persisting in wholesome states. Fifth, here a Buddhist is a man of wisdom, endowed with wisdom concerning rising and cessation, with the Ariyan penetration that leads to the complete destruction of suffering. According to the Zen Sect, the idea of moral discipline is originally innate in human nature. The formal side of discipline is now also carefully attended by the Zen Sect, but in Zen the introspective nature is extremely important for cultivating discipline. Zen believes that by introspective meditation one can draw it out and put it to practice. In addition, in some cases when such formal requirement cannot be fulfilled, one is as the self-vow discipline.



According to the Brahma-Jala Sutra, in some special situations, self-vow ordination is permitted. In some places, one cannot obtain the proper instructor in discipline, one can accept the precepts by self-vow. This is also a kind of Bodhisattva Ordination. In Japan in the thirteenth century, Eison Daishi taught a new movement of “self-vow discipline.” This was a reformed doctrine, called the Reformed or New Ritsu or Reformed Disciplinary School.

As mentioned above, in Buddhism, there is no so-called cultivation without discipline, and also there is no Dharma without discipline. Therefore, the three accumulations of pure precepts are very important for Zen practitioners. In fact, the three accumulations of pure precepts are three Bodhisattvas’ precepts. Those cultivating Hinayana’s Sravaka Way do not have these three accumulations of purity precepts. Only Mahayana Bodhisattvas practice them. Bodhisattvas always maintain the Buddha’s pure precepts, and their thoughts, words, and deeds are faultless, but because they want to edify immoral sentient beings, they appear to perform the acts of ordinary ignorant people; though they are already filled with pure virtues and abide in the course of Enlightening Beings, yet they appear to live in such realms as hells, animality, ghosthood, and in difficulty and poverty, in order to enable the beings therein to gain liberation; really the Enlightening Beings are not born in those states. These three accumulations of pure precepts encompass the “Four Propagation Vows.” First, the pure precepts which include all rules and observances, or to avoid evil by keeping the discipline. Which means to gather all precepts such as five precepts, eight precepts, ten precepts of Sramanera, 250 precepts of Bhiksus, 348 precepts of Bhiksunis, 10 major and 48 minor precepts of Bodhisattvas, and maintain them purely without violating a single precept. The pure precepts which include all wholesome dharmas. Accumulating wholesome precepts means Bodhisattvas who must learn all the wholesome dharmas that the Buddha taught in various sutras, so they will know all the clear paths and means necessary to “lead and guide sentient beings” to liberation and enlightenment. Thus, no matter how insignificant a dharma teaching may seem, they are not to abandon any dharma door. This vow is made by all Mahayana practicing Buddhists that “Innumerable Dharma Door, I vow to master.” Third, the pure precepts which include all living beings. This means to develop the

compassionate nature to want to benefit and aid all sentient beings , and this is the vow “Infinite sentient beings, I vow to take across.”

According to the Potaliya Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, there are eight things in the Noble One’s Discipline that lead to the cutting off of affairs. First, “with the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned.” So it was said. And with reference to what was this said? Here a noble disciple considers thus: ‘I am practicing the way to abandoning and cutting off of those fetters because of which I might kill living beings. If I were to kill living beings, I would blame myself for doing so; the wise, having investigated, would censure me for doing so; and on the dissolution of the body, after death, because of killing living beings an unhappy destination would be expected. But this killing of living beings is itself a fetter and a hindrance. And while taints, vexation, and fever might arise through the killing of living beings, there are no taints, vexation, and fever in one who abstains from killing living beings.’ So it is with reference to this that it was said: “With the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned.” Second, “with the support of taking only what is given, the taking of what is not given is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). Third, “with the support of truthful speech, false speech is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). Fourth, “with the support unmalicious speech, malicious speech is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). Fifth, “with the support of refraining from rapacious greed, rapacious greed is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). Sixth, “with the support of refraining from spiteful scolding, spiteful scolding is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). Seventh, “with the support of refraining from angry despair, angry despair is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1). Eighth, “with the support of non-arrogance, arrogance is to be abandoned.” (the rest remains the same as in 1).

According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five advantages to one of good morality and of success in morality. First, through careful attention to his affairs, he gains much wealth. Second, he gets a good reputation for morality and good conduct. Third, whatever assembly he approaches, whether of Khattiyas, Brahmins, Ascetics, or

Householders, he does so with confidence and assurance. Fourth, at the end of his life, he dies unconfused. Fifth, after death, at breaking up of the body, he arises in a good place, a heavenly world. According to the Anguttara Sutta, there are five advantages to one of good morality and of success in morality. One who is virtuous, possessed of virtue, comes into a large fortune as consequence of diligence. One who is virtuous, possessed of virtue, a fair name is spread abroad. One who is virtuous, possessed of virtue, enters an assembly of Khattiyas, Brahmans, householders or ascetics without fear or hesitation. One who is virtuous, dies unconfused. Fifth, one who is virtuous, possessed of virtue, on the break up of the body after death, reappears in a happy destiny or in the heavenly world. According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five dangers to the immoral through lapsing from morality (bad morality or failure in morality). First, he suffers great loss of property through neglecting his affairs. Second, he gets bad reputation for immorality and misconduct. Third, whatever assembly he approaches, whether of Khattiyas, Bramins, Ascetics, or Householders, he does so differently and shyly. Fourth, at the end of his life, he dies confused. Fifth, after death, at the breaking up of the body, he arises in an evil state, a bad fate, in suffering and hell.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandal-wood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). 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).”



## *Chương Năm Mười* *Chapter Fifty*

### *Người Tại Gia Và Chánh Nghiệp*

Về Chánh Nghiệp, người tu tại gia nên chọn cách sống chân chánh cho chính mình. Chánh nghiệp là chọn cách sống chân chánh cho chính mình, không sát sanh hại vật, không làm cho người khác khổ đau phiền não, không trộm cắp, không lấy những gì không phải là của mình, không tà dâm, cũng không vì những ham muốn của mình mà làm khổ đau người khác. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, lựa chọn cách sống chân chánh hay không chân chánh cho chính mình là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Nghiệp là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Mạng). Như vậy chánh nghiệp bao hàm tôn trọng đời sống, tôn trọng tài sản và tôn trọng quan hệ cá nhân. Tôn trọng đời sống là không giết hại và không bảo người khác giết hại, tôn trọng tài sản là không trộm cắp và không bảo người khác trộm cắp, tôn trọng những quan hệ cá nhân là tránh tà dâm. Chánh Nghiệp là hành động chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh Nghiệp dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Một khi có Chánh Nghiệp thì dĩ nhiên tự động các mối quan hệ của chúng ta với mọi người sẽ được tốt đẹp hơn và mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn khi cùng sống với chúng ta. Chánh Nghiệp cũng bao gồm

việc ra tay giúp đỡ người khác như phụ giúp người già cả, cứu trợ thiên tai bão lụt, hay cứu giúp người đang lâm nạn, vân vân.

### ***Lay People and the Right Action***

Regarding the right action, lay practitioners should choose a right way to do things for ourselves. Right action means to choose a right way to do things for ourselves, not killing, not inflicting pain and afflictions on others, not stealing, not taking what is not ours, not committing sexual misconduct, and not causing suffering to others out of greed or desire for pleasant sensations. Right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual intercourse. No one among us can avoid our past karma; however, we have the right to choose the right way to do things for ourselves. To say this so we can understand that we have to reap what we sowed in the past; however, we have the right to try to cultivate to have a more peaceful life in the present time. Right action is one of the three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Livelihood). Right action implies respect for life, respect for property, and respect for personal relationships. Respect for life means not to kill or tell others to kill living beings, respect for property means not to steal or tell others to steal, respect for personal relationships means to avoid sexual misconduct (avoid adultery). Right action means acting properly. Right action can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right action teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever pleases us at the moment, we'll be considerate of others, and of course, automatically our relationships will improve and others will be happier in our company. Right Action also includes giving old people a hand in their house work, helping storm and flood victims, and rescuing people from danger, and so on.

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

***Người Tại Gia Và Chánh Mạng***

Về chánh mạng, người tu Thiền nên chọn cho mình một nghề để sống chân chánh. Chánh mạng là chọn cho mình một nghề để sống chân chánh, không làm tổn hại đến người khác; nghề nghiệp nào không liên quan đến sự sát hại, trộm cắp hay không lương thiện. Chánh nghiệp là hành động chân chánh, đúng với lẽ phải, có ích lợi chung. Luôn luôn hành động trong sự tôn trọng hạnh phúc chung; tôn trọng lương tâm nghề nghiệp của mình; không làm tổn hại đến quyền lợi, nghề nghiệp, địa vị, danh dự, và tính mạng của người khác; giữ gìn thân khẩu ý bằng cách luôn tu tập mười nghiệp lành và nhổ dứt mười nghiệp dữ. Chánh nghiệp còn có nghĩa là tránh những hành động tà vạy, sống thanh khiết, không làm gì tổn hại đến tha nhân, không trộm cắp, không tà dâm. Chánh mạng là sự mở rộng về luật của chánh nghiệp đối với sinh kế của Phật tử trong xã hội. Chánh mạng còn có nghĩa là tạo ra của cải tài sản bằng những phương cách thích đáng. Phật tử thuần thành không nên nhúng tay tham gia vào loại hành động hay lời nói tổn hại để mưu sinh, hoặc giả xúi giục khiến người khác làm và nói như vậy. Trí tuệ và hiểu biết của đạo Phật phải được thể hiện vào đời sống của chúng ta, thì đạo đó mới được gọi là đạo Phật sống. Không ai trong chúng ta tránh được nghiệp quả; tuy nhiên, chúng ta có quyền lựa chọn cách phản ứng, vì nó hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta. Nói cách khác, chọn cho mình một nghề để sống chân chánh là tùy ở mình. Nói như vậy để thấy rằng những gì chúng ta đã gieo trong quá khứ thì nay chúng ta phải gặt, không có ngoại lệ; tuy nhiên, chúng ta có quyền cố gắng tu tập trong đời này để ít nhất cuộc sống của mình trong hiện tại được an lạc hơn. Chánh Mạng là một trong ba pháp tu học cao thượng về Giới Học (hai pháp khác là Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp). Chánh mạng là làm việc hay có nghề nghiệp chân chánh khiến cho chúng ta có thể tránh được ba việc làm tổn hại về thân (sát sanh, trộm cắp và tà dâm). Chánh mạng còn dạy cho chúng ta ý thức được những tai hại mà chúng ta gây ra cho người khác. Thay vì làm những điều mà trước mắt chúng ta cảm thấy ưa thích thì chúng ta lại quan tâm đến tha nhân. Đức Phật dạy: “Có năm loại sinh kế mà

người Phật tử không nên làm là buôn bán súc vật để làm thịt, buôn bán nô lệ, buôn bán vũ khí, độc dược, và các chất say như ma túy và rượu. Năm loại nghề nghiệp này người Phật tử không nên làm vì chúng góp phần làm cho xã hội băng hoại và vi phạm nguyên tắc tôn trọng sự sống và phúc lợi của người khác.” Ngược lại, người Phật tử nên sống bằng những nghề nghiệp lương thiện, không làm hại mình hại người. Theo Kinh Hoa Nghiêm, chánh mạng là khí giới của Bồ Tát, vì xa rời tất cả tà mạng. Thiền giả an định nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh.

### *Lay People and the Right Livelihood*

Regarding the right livelihood, Zen practitioners should choose a right career for ourselves. Right livelihood means to choose a right career for ourselves, which is not harmful to others; not having work which involves killing, stealing or dishonesty. Right action involves action beneficial to both others and ourselves. We must always act for the happiness of the community, conforming to our sense of duty, without any ulterior motive for damaging others' interests, occupations, positions, honors, or lives. We must also keep strict control of our "action, speech, and mind," carrying out ten meritorious actions and avoiding ten evil ones. Right action also means to abstain from injuring living beings, from stealing and from unlawful sexual intercourse. Perfect conduct also means avoidance of actions that conflict with moral discipline. Right livelihood means earning a living in a way that does not violate basic moral values. Right livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. Right Livelihood also means that to earn a living in an appropriate way. Devout Buddhists should not engage in any of the physical or verbal negative actions to earn a living, nor should we cause others to do so. Wisdom and understanding in Buddhism must be integrated into our lives, then Buddhism can be called a living Buddhism. No one among us can avoid our past karma; however, we have the right to choose a right career for ourselves because it is very much within our freedom. To say this so we can understand that we have to reap what we sowed in the past; however, we have the right to try to cultivate to have a more peaceful life in the present time. Right livelihood is one of the



three higher trainings in Ethics (two other trainings are Right Speech and Right Action). Right livelihood means to have a right work or a right occupation that can help us avoid creating the three destructive actions of the body (killing, stealing and unwise sexual behavior). Right livelihood teaches us to be aware of the effects of our actions on others. Once we possess Right Action, instead of doing whatever pleases us at the moment, we'll be considerate of others. The Buddha taught: "There are five kinds of livelihood that are discouraged for Buddhists: trading in animals for food (selling animals for slaughter), slaves (dealing in slaves), arms (selling arms and lethal weapons), poisons, and intoxicants (drugs and alcohol, selling intoxicating and/or poisonous drinks). These five are not recommended because they contribute to the destroy of society and violate the values of respect for life and for the welfare of others." Right Livelihood is an extension of the rules of right action to our roles as breadwinners in society. In the contrary, Buddhists should live by an honest profession that is free from harm to self and others. According to the Adornment Sutra, right livelihood is a weapon of enlightening beings, leading away from all wrong livelihood. Zen practitioners who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance.



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

*Tam Nghiệp Thân Khẩu Ý*

Nếu muốn có được một cuộc sống có nhiều an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn, ngoài việc hành giả nên luôn nhớ về mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, những thứ mà lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta, hành giả tại gia lúc nào cũng nên tu tập thân khẩu ý trong mọi lúc và mọi hoàn cảnh. ***Thân Nghiệp:*** Theo đạo Phật, thân người là năm uẩn. Cơ thể vật lý phát sanh từ một bào thai do tinh cha huyết mẹ tạo nên. Cái tinh và khí ấy được tạo nên do tinh chất của thực phẩm vốn do vạn duyên trên thế gian nầy hợp lại mà thành. Con người như vậy, quan hệ mật thiết với vạn duyên bởi thế giới vật chất và tinh thần nầy, con người ấy quan hệ mật thiết với xã hội và thiên nhiên, con người ấy không thể nào tự tồn tại một mình được. Sự vận hành của ngũ uẩn của con người là sự vận hành của thập nhị nhân duyên. Trong đó, sắc uẩn được hiểu là cơ thể vật lý của con người, thọ uẩn gồm cảm thọ khổ, lạc, không khổ không lạc, khởi lên từ sự tiếp xúc của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Tưởng uẩn gồm có tưởng về sắc, về thanh, hương, vị, và về pháp hay về thế giới hiện tượng. Hành uẩn là tất cả những hành động về thân, khẩu và ý. Hành uẩn cũng được hiểu là các hành động có tác ý do sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp gây ra. Thức uẩn bao gồm nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, và ý thức. Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật đã dạy rất rõ về ngũ uẩn: “Nầy các Tỳ Kheo, sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, khổ và vô ngã.” Chúng ta hãy thử quan sát thân tâm để xem trong hai thứ đó chúng ta có thể tìm thấy được cái “Ta” nó nằm ở đâu, và chúng ta thấy cái “Ta” nó chẳng ở thân mà cũng chẳng ở tâm. Như vậy cái “Ta” chỉ là tên gọi của một tổng hợp những yếu tố vật chất và tinh thần. Hãy xét về sắc uẩn, sắc tương ứng với cái mà chúng ta gọi là vật chất hay yếu tố vật chất. Nó chẳng những là xác thân mà chúng ta đang có, mà còn là tất cả những vật chất chung quanh chúng ta như nhà cửa, đất đai, rừng núi, biển cả, vân vân. Tuy nhiên, yếu tố vật chất tự nó không đủ tạo nên sự nhận biết. Sự tiếp xúc đơn giản giữa mắt và đối tượng nhìn thấy, hay giữa tai và tiếng động không thể đem lại kết quả nhận biết nếu không có thức. Chỉ khi nào ý thức, năm giác quan

và năm đối tượng của nó cùng hiện diện mới tạo nên sự nhận biết. Nói cách khác, khi mắt, đối tượng của mắt, và ý thức cùng hoạt động thì sự nhận biết về đối tượng của mắt mới được tạo nên. Vì vậy, ý thức là yếu tố tối cần thiết trong việc tạo nên sự nhận biết. Thức tức là thức thứ sáu hay tâm. Giác quan này phối hợp với năm giác quan mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân để tạo nên sự nhận biết. Việc phối hợp giữa những yếu tố vật chất và tinh thần tạo nên sự thành hình ý thức nội tâm, và tính chất của năm uẩn này đều ở trong trạng thái thay đổi không ngừng. Như vậy, theo lời Đức Phật dạy, sự thật của con người là vô ngã. Cái thân và cái tâm mà con người lầm tưởng là cái ngã, không phải là tự ngã của con người, không phải là của con người và con người không phải là nó. Phật tử chân thuần phải nắm được điều này một cách vững chắc, mới mong có được một phương cách tu thân một cách thích đáng chẳng những cho thân, mà còn cho cả khẩu và ý nữa.

Theo Kinh Duy Ma Cật thì ông Duy Ma Cật đã dùng phương tiện hiện thân có bệnh để thuyết pháp hóa độ chúng sanh. Do ông (Duy Ma Cật) có bệnh nên các vị Quốc Vương, Đại thần, Cư sĩ, Bà la môn cả thầy cùng các vị Vương tử với bao nhiêu quan thuộc vô số ngàn người đều đến thăm bệnh. Ông nhơn dịp thân bệnh mới rộng nói Pháp. “Này các nhân giả! Cái huyền thân này thật là vô thường, nó không có sức, không mạnh, không bền chắc, là vật mau hư hoại, thật không thể tin cậy. Nó là cái ổ chứa nhóm những thứ khổ não bệnh hoạn. Các nhân giả! Người có trí sáng suốt không bao giờ nương cậy nó. Nếu xét cho kỹ thì cái thân này như đồng bọt không thể cầm nắm; thân này như bóng nổi không thể còn lâu; thân này như ánh nắng dọi giữa đồng, do lòng khát ái sanh; thân này như cây chuối không bền chắc; thân này như đồ huyền thuật, do nơi diên đảo mà ra; thân này như cảnh chiêm bao, do hư vọng mà thấy có; thân này như bóng của hình, do nghiệp duyên hiện; thân này như vang của tiếng, do nhân duyên thành; thân này như mây nổi, trong giây phút tiêu tan; thân này như điện chớp sanh diệt rất mau lẹ, niệm niệm không dừng; thân này không chủ, như là đất; thân này không có ta, như là lửa; thân này không trường thọ, như là gió; thân này không có nhân, như là nước; thân này không thật, bởi tứ đại giả hợp mà thành; thân này vốn không, nếu lìa ngã và ngã sở; thân này là vô tri, như cây cỏ, ngói, đá; thân này vô tác (không có làm ra), do gió nghiệp chuyển lay; thân này là bất tịnh, chứa đầy những thứ dơ bẩn; thân này là giả dối, dầu có tắm rửa ăn mặc tử tế rồi cuộc nó

cũng tan rã; thân này là tai họa, vì đủ các thứ bệnh hoạn khổ não; thân này như giếng khô trên gò, vì nó bị sự già yếu ép ngặt; thân này không chắc chắn, vì thế nào nó cũng phải chết; thân này như rắn độc, như kẻ cướp giật, như chốn không tự, vì do ấm, giới, nhập hợp thành. Tuy nhiên, khi Bồ Tát Văn Thù hỏi cư sĩ Duy Ma Cật về thân, “phàm Bồ Tát an ủi Bồ Tát có bệnh như thế nào?”, thì Duy Ma Cật nói rằng, “Nói thân vô thường, nhưng không bao giờ nhằm chán thân này. Nói thân có khổ, nhưng không bao giờ nói về sự vui ở Niết Bàn. Nói thân vô ngã mà khuyên dạy dắt dìu chúng sanh. Nói thân không tịch, chứ không nói là rốt ráo tịch diệt. Nói ăn năn tội trước, chứ không nói vào nơi quá khứ. Lấy bệnh mình mà thương bệnh người. Phải biết cái khổ vô số kiếp trước, phải nghĩ đến sự lợi ích cho tất cả chúng sanh, nhớ đến việc làm phước, tưởng đến sự sống trong sạch, chớ nên sanh tâm buồn rầu, phải thường khởi lòng tinh tấn, nguyện sẽ làm vị y vương điều trị tất cả bệnh của chúng sanh. Bồ Tát phải an ủi Bồ Tát có bệnh như thế để cho được hoan hỷ.” Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh đấy phải quán sát được các pháp như thế. Lại nữa, quán thân vô thường, khổ, không, vô ngã, đó là huệ. Dù thân có bệnh vẫn ở trong sanh tử làm lợi ích cho chúng sanh không nhằm mỗi, đó là phương tiện. Lại nữa, ngài Văn Thù Sư Lợi! Quán thân, thân không rời bệnh, bệnh chẳng rời thân, bệnh này, thân này, không phải mới, không phải cũ, đó là huệ. Dù thân có bệnh mà không nhằm chán trọn diệt độ, đó là phương tiện. Các nhân giả! Chớ tham tiếc cái thân này, phải nên ưa muốn thân Phật. Vì sao? Vì thân Phật là Pháp Thân, do vô lượng công đức trí tuệ sanh; do giới, định, tuệ, giải thoát, giải thoát tri kiến sanh; do từ bi hỷ xả sanh; do bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí tuệ, và phương tiện sanh; do lục thông, tam minh sanh; do 37 phẩm trợ đạo sanh; do chỉ quán sanh; do thập lực, tứ vô úy, thập bát bất cộng sanh; do đoạn trừ tất cả các pháp bất thiện, tu các pháp thiện sanh; do chân thật sanh; do không buông lung sanh; do vô lượng pháp thanh tịnh như thế sanh ra thân Như Lai. Nay các nhân giả, muốn được thân Phật, đoạn tất cả bệnh chúng sanh thì phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác.

Vạn sự vạn vật không ngừng thay đổi, chứ không bao giờ chịu ở yên một chỗ. Cuộc đời nay còn mai mất, biến chuyển không ngừng nghỉ. Thân con người cũng vậy, nó cũng là vô thường, nó cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Thân ta phút trước không

phải là thân ta phút sau. Khoa học đã chứng minh rằng trong thân thể chúng ta, các tế bào luôn luôn thay đổi và cứ mỗi thời kỳ bảy năm là các tế bào cũ hoàn toàn đổi mới. Sự thay đổi làm cho chúng ta mau lớn, mau già và mau chết. Càng muốn sống bao nhiêu chúng ta lại càng sợ chết bấy nhiêu. Từ tóc xanh đến tóc bạc, đời người như một giấc mơ. Thế nhưng có nhiều người không chịu nhận biết ra điều này, nên họ cứ lao đầu vào cái thòng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Tuy nhiên, trong các trận bão, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gãy dựng nên cơ nghiệp. Tuy nhiên, vạn vật ở trên đời nếu đã có mang cái tướng hữu vi, tất phải có ngày bị hoại diệt. Đời người cũng thế, hễ có sanh là có tử; tuy nói trăm năm, nhưng mau như ánh chớp, thoáng qua tựa sương, như hoa hiện trong gương, như trăng lồng đáy nước, hơi thở mong manh, chứ nào có bền lâu? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng khi sanh ra đã không mang theo một đồng, nên khi chết rồi cũng không cầm theo một chữ, suốt đời làm lưng khổ thân tích chứa của cải, rốt cuộc vô ích cho bản thân mình trước cái sanh lão bệnh tử. Sau khi chết đi, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phủ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thần thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải đọa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: “Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhưn thân vạn kiếp nan.” Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.” Chính vì vậy mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử nên tu tập trong từng phút từng giây của cuộc sống hiện tại. 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.

Thân tự nó là một đối tượng rất tốt tu tập và trong Thiền Quán. Trên thân chính là chỗ gieo trồng và sanh sản thiện hay ác nghiệp cho kiếp lai sinh. Theo Phật giáo, để gieo trồng thiện nghiệp, người con Phật chân thuần phải tự đặt mình sống hòa hợp với thiên nhiên và những quy luật tự nhiên đã điều hành vũ trụ. Sự hòa hợp này phát sanh từ lòng nhân ái, bao dung, từ bi và trí tuệ, vì lòng những thứ này là nguồn gốc của tánh không vị kỷ và đại lượng, là nguyên do của sự thương yêu và lợi tha, là cội nguồn của từ bi hỷ xả, là lòng nhân đạo và thiện ý, là nguyên nhân của sự xả bỏ và định tĩnh. Mục đích đầu tiên của thiền tập là để nhận thức bản chất thật của thân mà không chấp vào nó. Đa phần chúng ta nhận thân là mình hay mình là thân. Tuy nhiên sau một giai đoạn thiền tập, chúng ta sẽ không còn chú ý nghĩ rằng mình là một thân, chúng ta sẽ không còn đồng hóa mình với thân. Lúc đó chúng ta chỉ nhìn thân như một tập hợp của ngũ uẩn, tan hợp vô thường, chứ không phải là nhứt thể bất định; lúc đó chúng ta sẽ không còn lầm lẫn cái giả với cái thật nữa. Tỉnh thức về thân trong những sinh hoạt hằng ngày, như đi, đứng, nằm, ngồi, nhìn ai, nhìn quang cảnh, cúi xuống, duỗi thân, mặc quần áo, tắm rửa, ăn uống, nhai, nói chuyện, vân vân. Mục đích là chú ý vào thái độ của mình chứ không chạy theo những biến chuyển.

**Khẩu nghiệp** là một trong tam nghiệp. Hai nghiệp còn lại là thân nghiệp và ý nghiệp. Theo lời Phật dạy thì cái quả báo của khẩu nghiệp còn nhiều hơn quả báo của thân nghiệp và ý nghiệp, vì ý đã khởi lên nhưng chưa bày ra ngoài, chứ còn lời vừa buông ra thì liền được nghe biết ngay. Dùng thân làm ác còn có khi bị ngăn cản, chỉ sợ cái miệng mở ra buông lời vọng ngữ. Ý vừa khởi ác, thân chưa hành động trợ ác, mà miệng đã thốt ngay ra lời hung ác rồi. Cái thân chưa giết hại người mà miệng đã thốt ra lời hăm dọa. Ý vừa muốn chửi rửa hay hủy báng, thân chưa lộ bày ra hành động cử chỉ hung hăng thì cái miệng đã thốt ra lời nguyên rửa, dọa nạt rồi. Miệng chính là cửa ngõ của tất cả oán họa, là tội báo nơi chốn a tỳ địa ngục, là lò thiêu to lớn đốt cháy hết bao nhiêu công đức. Chính vì thế mà cổ nhân thường khuyên đời rằng: “Bệnh từ khẩu nhập, họa từ khẩu xuất,” hay bệnh cũng từ nơi cửa miệng mà họa cũng từ nơi cửa miệng. Nói lời ác, ắt sẽ bị ác báo; nói lời thiện, ắt sẽ được thiện báo. Nếu bạn nói tốt người, bạn sẽ

được người nói tốt; nếu bạn phỉ báng mạ lỵ người, bạn sẽ bị người phỉ báng mạ lỵ, đó là lẽ tất nhiên, nhân nào quả nấy. Chúng ta phải luôn nhớ rằng “nhân quả báo ứng không sai,” mà từ đó can đảm nhận trách nhiệm sửa sai những việc mình làm bằng cách tu tập hầu từ từ tiêu trừ nghiệp tội, chớ đừng bao giờ trách trời oán người. Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng những đốt mất cả Thất Thánh Tài và tất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này. Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Lời Cổ Đức Dạy về Khẩu Nghiệp. Miệng niệm hồng danh chư Phật cũng như nhả ra châu ngọc, sẽ được quả báo sanh về cõi Trời hay cõi Tịnh Độ của chư Phật. Miệng nói ra lời lành cũng như phun ra mùi hương thơm, ắt sẽ được quả báo mình cũng được người nói tốt lành như vậy. Miệng nói ra lời giáo hóa đúng theo chánh pháp, cũng như phóng ra hào quang ánh sáng phá trừ được cái mê tối cho người và cho mình. Miệng nói ra lời thành thật cũng như cấp cho người lạnh lụa tốt cho họ được ấm áp thoải mái. Miệng nói ra lời vô ích cũng như nhai nhai mật cưa, phí sức chứ không ích lợi gì cho mình cho người. Nói cách khác, cái gì không hay không tốt cho người, tốt hơn là đừng nói. Miệng nói ra lời dối trá, cũng như lấy giấy che miệng giếng, ắt sẽ làm hại người đi đường, bước lầm mà té xuống. Miệng nói ra các lời trêu cợt bất nhã, cũng như cầm gươm đao quơ múa loạn xạ nơi kẻ chợ, thế nào cũng có người bị quơ trúng. Miệng nói ra lời độc ác cũng như phun ra hơi thúi, ắt sẽ bị quả báo mình cũng sẽ bị xấu ác y như các điều mà mình đã thốt ra để làm tổn hại người vậy. Miệng nói ra các lời dơ dáy bẩn thỉu cũng như phun ra dãi tửa, ắt sẽ bị quả báo chịu khổ nơi hai đường ác đạo là địa ngục và súc sanh. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ và phát triển tâm biết sợ và gìn giữ khẩu nghiệp của mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng miệng nói ra điều không đâu vô ích cho mình và cho người, như nhai mật cưa, cây gỗ; chi bằng làm thỉnh để tỉnh dưỡng tinh thần; nghĩa là khi không có điều hay lẽ thật để nói, thì cách tốt nhất là đừng nên nói gì cả (khẩu đàm vô ích, như tước mộc tiết; bất như mặc dĩ dưỡng khí). Miệng nói lời dối trá, khinh người, như lấy giấy dầy trên miệng giếng; hại kẻ đi đường không thấy té xuống chết. Điều này cũng giống như giăng bẫy giết người vậy (khẩu ngôn khi trá, như mông hãm tửn; hành tắc ngộ nhưn). Miệng nói lời trêu ghẹo, trừng giỡn, như múa đao kiếm nơi kẻ chợ, thế nào cũng có



người bị thương hay chết (khẩu háo hí ngược, như trạo đao kiếm; hữu thời thương nhơn). Miệng nói lời ác độc, vô luân, như phun hơi thúi; sẽ chịu quả báo xấu ngang bằng với lời mình đã nói cho người. Miệng nói lời dơ dáy, bẩn thỉu, như phun ra dòi tủa; sẽ bị quả báo nơi tam đồ ác đạo từ địa ngục, ngạ quỷ, đến súc sanh (khẩu đạo uế ngữ, như lưu thơ trùng; địa ngục súc sanh chi đạo). Hành giả tu thiền nên luôn nhớ nếu chưa dứt hẳn nghiệp nơi khẩu thì nên phát triển thiện khẩu nghiệp của mình. Cùng một lời nói mà khiến cho người trọn đời yêu mến mình; cũng cùng một lời nói mà khiến cho người ghét hận, oán thù mình trọn kiếp. Cùng một lời nói mà khiến cho nên nhà nên cửa; cũng cùng một lời nói mà khiến cho tán gia bại sản. Cùng một lời nói mà khiến cho nên giang sơn sự nghiệp; cũng cùng một lời nói mà khiến cho quốc phá gia vong. Miệng nói ra việc lành như phun ra mùi hương thơm; sẽ được cùng tốt y như điều mình khen nói cho người vậy (khẩu thuyết thiện sự, như phún thanh hương; xứng nhơn trường đồng). Miệng thốt ra lời giáo hóa, dạy dỗ cho người, như phóng ra ánh sáng đẹp đẽ, phá trừ hết ngu si, tăm tối của tà ma ngoại đạo (khẩu tuyên lưu giáo hóa, như phóng quang minh, phá nhơn mê ngữ). Miệng thốt ra lời thành thật, như lấy vải lụa quý mà trả ra; bố thí cho người dùng qua cơn lạnh lẽo thiếu thốn (khẩu ngữ thành thật, như thơ bố bạch; thiệt tế nhơn dụng). Các bậc Thánh Hiền xưa, lời nói ra như phun châu nhả ngọc, để tiếng thơm muôn đời. Hành giả tu thiền ngày nay, nếu như không nói ra được các lời tốt đẹp ấy, thà là làm thính, quyết không nói những lời ác độc và vô bổ.

**Ý nghiệp** là nghiệp tạo tác bởi ý (nghiệp khởi ra từ nơi ý căn hay hành động của tâm), một trong tam nghiệp thân khẩu ý. So với khẩu nghiệp thì ý nghiệp không mãnh liệt và thù nghịch bằng, vì ý nghĩ chỉ mới phát ra ở trong nội tâm mà thôi chứ chưa lộ bày, tức là chưa thực hiện hành động, cho nên khó lập thành nghiệp hơn là khẩu nghiệp. Ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp nầy qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Hành Giả Tu Thiền Nên Luôn Nhớ Mặc Dầu Tâm Nầy Vô Thường Nhưng Tâm Nầy là Nhân Tố Chính Đã Xô Đẩy Chúng ta Lăn Trôi Trong Tam Đồ Lục Đạo, và cũng Chính Tâm Nầy sẽ đưa chúng ta

trở về Niết Bàn. Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó. Có người cho rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chăng vô tình gieo vào lòng mọi người quan niệm chán đời, thối chí. Nếu thân và tâm cũng như sự vật đều vô thường như vậy thì chẳng nên làm gì cả, vì nếu có làm thành sự nghiệp lớn lao cũng không đi đến đâu. Mới nghe tưởng chừng như phần nào có lý, kỳ thật nó không có lý chút nào. Khi thuyết giảng về thuyết này, Đức Phật không muốn làm nản chí một ai, mà Ngài chỉ muốn cảnh tỉnh đệ tử của Ngài về một chân lý. Phật tử chơn thuần khi hiểu được lẽ vô thường sẽ giữ bình tĩnh, tâm không loạn động trước cảnh đổi thay đột ngột. Biết được lẽ vô thường mới giữ được tâm an, mới cố gắng làm những điều lành và mạnh bạo gạt bỏ những điều ác, cương quyết làm, dám hy sinh tài sản, dám tận tụy đóng góp vào việc công ích cho hạnh phúc của mình và của người.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ phải tu cả Thân lẫn Tâm. Thân và Tâm có sự liên hệ khá chặt chẽ và phức tạp. Khi tâm thật sự thanh sạch và các yếu tố giác ngộ đầy đủ sẽ đem lại hiệu quả thật lớn lao đối với hệ thống tuần hoàn trong thân. Từ đó lục phủ ngũ tạng được gội rửa và trở nên trong sạch. Tâm trở nên nhẹ nhàng linh hoạt, thân cũng khoan khoái, nhẹ nhàng và dễ chịu như lơ lửng trên không trung. Đối với hành giả tu thiền, trong tu tập, sự thu thúc là một phương pháp có hiệu quả trong việc điều hòa thân tâm và ngăn chặn phiền não. Thu thúc không có nghĩa là thân mình tê liệt hay cầm đũa, mà là canh chừng, phòng ngừa các giác quan đừng để tâm chạy khỏi các cửa đó mà trở nên thiếu chánh niệm. Trong sự liên hệ giữa thân và tâm thì chánh niệm của tâm đóng một vai trò chủ động trong việc thu thúc lục căn. Khi tâm chánh niệm trong từng sát na thì tâm không bị lôi cuốn vào tham lam, sân hận và si mê; và khổ đau phiền não sẽ không có cơ hội khởi lên. Trong khi tu tập hay tích cực thiền quán, chúng ta phải cố gắng giữ hạnh thu thúc, vì sự thúc liễm nơi thân đồng nghĩa với sự an lạc nơi tâm. Trong khi tu tập, thân chúng ta có mệt nhưng phải làm mờ. Trong khi đi, mắt phải nhìn xuống đất, không tò mò hay nhìn đây nhìn kia khiến tâm bị phân tán. Chúng ta có tai nhưng phải làm như điếc. Khi nghe tiếng động, không nên để ý đến tiếng động, không nên để ý xem coi nó là tiếng động gì. Không phán đoán, đánh giá, phân

tích hay phân biệt âm thanh. Phải bỏ qua và làm như không biết gì đến tiếng động. Dù học rộng biết nhiều hay đọc nhiều sách vở cũng như biết qua nhiều phương pháp tu tập, hay dù thông minh thế mấy, trong khi tu tập, chúng ta phải bỏ qua một bên hết những kiến thức này. Hãy làm như mình không biết gì và không nói gì về những điều mình biết. Hành giả tu thiền chân thuần phải luôn thấy rằng cả thân lẫn tâm này đều vô thường nên không cố gì chúng ta phải luyến chấp vào chúng để tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu này là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Ý thức và tất cả kinh nghiệm của chúng ta phụ thuộc vào thân xác; như vậy thân và tâm trong một ý nghĩa nào đó không thể tách rời. Tuy nhiên, tâm thức của con người tự nó có một năng lực riêng và có thể khiến cho người ta thăng hoa thông qua tu tập thiền định, hay rèn luyện tâm thức. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng tâm có thể ảnh hưởng lớn đến sự thay đổi của thân. Nói tóm lại, tu là phải tu cả thân lẫn tâm. Đối với phàm phu, nơi thân, 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. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Nói chi đến tiền bạc, đồ vật trong chùa như gạo, dầu ăn, tương, dấm, muối, vân vân mình đều phải trân quý, không được lãng phí bữa bãi. Thậm chí đến cây viết hay trang giấy mình cũng phải được xử dụng một cách cẩn trọng, vì chúng là tiền của của đàn na tín thí có đạo tâm. Hành giả tu thiền, nếu chưa dứt hẳn được nghiệp, lúc nào cũng phải cẩn thận, nếu chẳng biết tiết phước thì làm tiêu hao đi rất nhiều phước đức mà mình đã vun bồi. Chúng ta chẳng những không đoạn trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ ba nghiệp nơi thân, là không được sát sanh, không được trộm cắp, không được tà dâm. Đừng quá trau tria cái túi da hôi hám này bằng cách kiếm tìm đồ ăn để nuôi nó, và cố gắng làm cho nó trở nên hấp dẫn. Hành Giả Tu Thiền Không nên Tạo tác Bốn Nghiệp Nơi Khẩu. Thối thường, phàm phu chúng ta chẳng những

không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Người tu Phật cần phải chân thật, nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hành. Chứ không như thường tình thế tục, lúc thật lúc giả (có lúc nói thật mà cũng có lúc nói dối). Người tu Phật lúc nào cũng phải nói thật, làm chuyện thật, không được nói dối. Mỗi mỗi ý niệm đều phải cố gắng bỏ đi điều lầm lỗi; phải cố gắng loại bỏ tập khí và sám hối tội lỗi mình đã gây tạo từ vô lượng kiếp. 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. Hơn nữa, nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hành, mình không nên làm tổn hại đến người khác. Khi nói thì phải nói lời đức độ; không được nói lời thô tục, dối trá, ác ôn, hoặc nói lưỡi hai chiều. 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. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ bốn nghiệp nơi miệng là không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự. Hành Giả Tu Thiền Không nên Tạo tác Ba Nghiệp Nơi Ý. Thói thường, phàm phu chúng ta chẳng những không chịu thiếu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. 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. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu chưa dứt hẳn được chư nghiệp thì ít nhất phải đoạn trừ ba nghiệp nơi ý là không ganh ghét, không xấu ác, và không bất tín.

Đức Phật dạy: “Từ bấy lâu nay, tâm của con người bị tham, sân, si làm nhiễm ô. Những bợn nhơ tinh thần làm cho tâm của chúng sanh ô nhiễm.” Lối sống của người Phật tử, nhất là hành giả tu thiền là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi và tự thanh lọc để đi đến kết quả tự chứng. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả do sự thực nghiệm chứ không phải do tranh luận triết học. Do đó, hành giả phải thực tập thiền hằng ngày. Chúng ta phải hành xử như gà mái ấp trứng; vì cho tới bây giờ chúng ta chỉ luôn chạy vòng vòng như một con chuột bạch trong cái lồng quay vậy thôi. Đức Phật cũng dạy: “Chúng sanh do mười điều mà thành thiện, cũng do mười điều mà thành ác. Mười điều ấy là gì? Thân có ba, miệng có bốn, và ý có ba. Thân có ba

là: Giết hại, trộm cắp, dâm dục. Lưỡi có bốn là: Nói lưỡi hai chiều, nói lời độc ác, nói lời dối trá, nói ba hoa. Ý có ba là: Tật đố, sân hận, ngu si. Mười điều ấy không phù hợp với con đường của bậc Thánh, gọi là hành vi ác. Nếu mười điều ác này được chấm dứt thì gọi là mười điều thiện.” Chúng ta lầm cứ tưởng chính cái thân, khẩu, ý này đã trói buộc chúng ta vào luân hồi sanh tử. Kỳ thật, cái đích thực trói buộc chúng ta vào luân hồi sanh tử là tham, sân và si. Tuy nhiên, điều đáng nói ở đây là chính thân, khẩu và ý cam tâm làm nô lệ cho tham sân si. Thân khẩu ý chính là ba cửa phương tiện tạo tác ác nghiệp. Nơi thân có ba, nơi khẩu có bốn, và nơi ý có ba. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ ba bất thiện nghiệp nơi thân cần phải tránh là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Bốn bất thiện nghiệp nơi khẩu cần phải tránh là nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời hung ác, và nói lời thiêu đốt. Và ba bất thiện nghiệp nơi ý là tham, sân và si. Nếu tránh được mười ác nghiệp này chúng ta sẽ không phải gặt những hậu quả xấu cho kiếp này hay nhiều kiếp sau nữa. Phật tử chân thuần phải luôn nên nhớ lời Phật dạy: “Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng ‘chẳng đưa lại quả báo cho ta.’ Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (Dhammapada 121). Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn khỏi ác nghiệp đã gây (Dhammapada 127). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (Dhammapada 119). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác nhứt định thọ khổ (Dhammapada 117). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng ‘chẳng đưa lại quả báo cho ta.’ Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (Dhammapada 122). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (Dhammapada 120). Hãy gấp rút làm lành, chớ chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (Dhammapada 116). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành nhứt định thọ lạc (Dhammapada 118).”

### *Three Karmas of Body, Speech, and Mind*

If we want to have more peace, mindfulness, and happiness in our daily life, in addition to remembering about ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying which are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation, lay practitioners should always cultivate our own body-mouth-mind in all circumstances and at all times. ***Karmas of Body:*** According to Buddhism, body of a man is “Pancakkhandha”. The physical body is produced from the essence of food which is a combination of multiple conditions in the world, digested by the father communicated to the mother and established in the womb. Such a person is conditioned by this physical and mental world. he relates closely to others, to society, and to nature, but can never exist by himself. The five aggregates of man are the operation of the twelve elements. Among which, aggregate of form is understood as a person’s physical body, aggregate of feeling includes feelings of suffering, of happiness, and of indifference. It is known as feelings arising from eye contact, ear contact, nose contact, tongue contact, body contact and mind contact. Aggregate of perception includes perception of body, of sound, of odor, of taste, of touch, and of mental objects or phenomena. Aggregate of activities is all mental, oral, and bodily activities. It is also understood as vocational acts occasioned by body, by sound, by odor, by taste, by touching or by ideas. Aggregate of consciousness includes eye, ear, nose, tongue, body, and mind consciousnesses. In the Turning the Dharma-Cakra Sutra, the Buddha taught very clearly about the Pancakkhandha as follows: “Bhiksus, the form, feeling, perception, activities, and consciousness are impermanent, suffering, and void of the self. Let us examine the body and mind to see whether in either of them we can locate the self, we will find in neither of of them. Then, the so-called “Self” is just a term for a collection of physical and mental factors. Let us first look at the aggregate matter of form. The aggregate of form corresponds to what we would call material or physical factors. It includes not only our own bodies, but also the material objects that surround us, i.e., houses, soil, forests, and oceans, and so on. However, physical elements by themselves are not enough to produce experience. The simple contact

between the eyes and visible objects, or between the ear and sound cannot result in experience without consciousness. Only the co-presence of consciousness together with the sense of organ and the object of the sense organ produces experience. In other words, it is when the eyes, the visible object and consciousness come together that the experience of a visible object is produced. Consciousness is therefore an extremely important element in the production of experience. Consciousness or the sixth sense, or the mind. This sense organ together with the other five sense organs of eyes, ears, nose, tongue, and body to produce experience. The physical and mental factors of experience worked together to produce personal experience, and the nature of the five aggregates are in constant change. Therefore, according to the Buddha's teachings, the truth of a man is selfless. The body and mind that man misunderstands of his 'self' is not his self, it is not his , and he is not it." Devout Buddhists should grasp this idea firmly to establish an appropriate method of cultivation not only for the body, but also for the speech and mind. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti used expedient means of appearing illness in his body to expound about sentient beings' bodies and the Buddha's body to save them. Because of his indisposition, kings, ministers, elders, upasakas, Brahmins, et., as well as princes and other officials numbering many thousands came to enquire after his health. So Vimalakirti appeared in his sick body to receive and expound the Dharma to them, saying: "Virtuous ones, the human body is impermanent; it is neither strong nor durable; it will decay and is, therefore, unreliable. It causes anxieties and sufferings, being subject to all kinds of ailments. Virtuous ones, all wise men do not rely on this body which is like a mass of foam, which is intangible. It is like a bubble and does not last for a long time. It is like a flame and is the product of the thirst of love. It is like a banana tree, the centre of which is hollow. It is like an illusion being produced by inverted thoughts. It is like a dream being formed by false views. It is like a shadow and is caused by karma. This body is like an echo for it results from causes and conditions. It is like a floating cloud which disperses any moment. It is like lightning for it does not stay for the time of a thought. It is ownerless for it is like the earth. It is egoless for it is like fire (that kills itself). It is transient like the wind. It is not human for it is like water. It

is unreal and depends on the four elements for its existence. It is empty, being neither ego nor its object. It is without knowledge like grass, trees and potsherds. It is not the prime mover, but is moved by the wind (of passions). It is impure and full of filth. It is false, and though washed, bathed, clothed and fed, it will decay and die in the end. It is a calamity being subject to all kinds of illnesses and sufferings. It is like a dry well for it is pursued by death. It is unsettled and will pass away. It is like a poisonous snake, a deadly enemy, a temporary assemblage (without underlying reality), being made of the five aggregates, the twelve entrances (the six organs and their objects) and the eighteen realms of sense (the six organs, their objects and their perceptions). However, when Manjusri Bodhisattva asked Vimalakirti about “what should a Bodhisattva say when comforting another Bodhisattva who falls ill?” Vimalakirti replied, “He should speak of the impermanence of the body but never of the abhorrence and relinquishment of the body. He should speak of the suffering body but never of the joy in nirvana. He should speak of egolessness in the body while teaching and guiding all living beings (in spite of the fact that they are fundamentally non-existent in the absolute state). He should speak of the voidness of the body but should never cling to the ultimate nirvana. He should speak of repentance of past sins but should avoid slipping into the past. Because of his own illness he should take pity on all those who are sick. Knowing that he has suffered during countless past aeons he should think of the welfare of all living beings. He should think of his past practice of good virtues to uphold (his determination for) right livelihood. Instead of worrying about troubles (klesa) he should give rise to zeal and devotion (in his practice of the Dharma). He should act like a king physician to cure others’ illnesses. Thus a Bodhisattva should comfort another sick Bodhisattva to make him happy.” A sick Bodhisattva should look into all things in this way. He should further meditate on his body which is impermanent, is subject to suffering and is non-existent and egoless; this is called wisdom. Although his body is sick he remains in (the realm of) birth and death for the benefit of all (living beings) without complaint; this is called expedient method (upaya). Manjusri! He should further meditate on the body which is inseparable from illness and on illness which is inherent in the body because sickness and the



body are neither new nor old; this is called wisdom. The body, though ill, is not to be annihilated; this is the expedient method (for remaining in the world to work for salvation). “Virtuous ones, the (human) body being so repulsive, you should seek the Buddha body. Why? Because the Buddha body is called Dharmakaya, the product of boundless merits and wisdom; the outcome of discipline, meditation, wisdom, liberation and perfect knowledge of liberation; the result of kindness, compassion, joy and indifference (to emotions); the consequence of (the six perfections or paramitas) charity, discipline, patience, zeal, meditation and wisdom, and the sequel of expedient teaching (upaya); the six supernatural powers; the three insights; the thirty-seven stages contributory to enlightenment; serenity and insight; the ten transcendental powers (dasabala); the four kinds of fearlessness; the eighteen unsurpassed characteristics of the Buddha; the wiping out of all evils and the performance of all good deeds; truthfulness, and freedom from looseness and unrestraint. So countless kinds of purity and cleanness produce the body of the Tathagata. Virtuous ones, if you want to realize the Buddha body in order to get rid of all the illnesses of a living being, you should set your minds on the quest of supreme enlightenment (anuttara-samyak-sambodhi).” All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don’t want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. However, of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A

human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like lightening streaking across the sky, like a flower's blossom, like the image of the moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will be taken either. A lifetime of work, putting the body through pain and torture in order to accumulate wealth and possessions, in the end everything is worthless and futile in the midst of birth, old age, sickness, and death. After death, all possessions are given to others in a most senseless and pitiful manner. At such time, there are not even a few good merits for the soul to rely and lean on for the next life. Therefore, such an individual will be condemned into the three evil paths immediately. Ancient sages taught: "A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return." Sincere Buddhists should always remember what the Buddha taught: "It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan." Thus, the Buddha advised His disciples to cultivate in every minute and every second of the current life. 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. The body itself is a very good object in Cultivation and in Meditation. The body regarded as a field which produces good and evil fruit in the future existence. According to Buddhism, in order to produce wholesome fruit, devout Buddhists should put themselves in harmony with Nature and the natural laws which govern the universe. This harmony arises through charity, generosity, love, and wisdom, for they are the causes of unselfishness,

sympathy and altruism, compassion and equanimity, humanity and goodwill, renunciation and serenity. The first goal of meditation practices is to realize the true nature of the body and to be non-attached to it. Most people identify themselves with their bodies. However, after a period of time of meditation practices, we will no longer care to think of yourself as a body, we will no longer identify with the body. At that time, we will begin to see the body as it is. It is only a series of physical and mental process, not a unity; and we no longer mistake the superficial for the real. Mindfulness of your body in daily life activities, such as mindfulness of your body while walking, standing, lying, sitting, looking at someone, looking around the environments, bending, stretching, dressing, washing, eating, drinking, chewing, talking, etc. The purpose of mindfulness is to pay attention to your behavior, but not to run after any events.

***Karma of the mouth*** is one of the three karmas. The other two are karma of the body and of the mind. The others are karma of the body (thân nghiệp) and karma of thought (ý nghiệp). According to the Buddha's teachings, the karmic consequences of speech karma are much greater than the karmic consequences of the mind and the body karma because when thoughts arise, they are not yet apparent to everyone; however, as soon as words are spoken, they will be heard immediately. Using the body to commit evil can sometimes be impeded. The thing that should be feared is false words that come out of a mouth. As soon as a wicked thought arises, the body has not supported the evil thought, but the speech had already blurted out vicious slanders. The body hasn't time to kill, but the mind already made the threats, the mind just wanted to insult, belittle, or ridicule someone, the body has not carried out any drastic actions, but the speech is already rampant in its malicious verbal abuse, etc. The mouth is the gate and door to all hatred and revenge; it is the karmic retribution of the Avichi Hell; it is also the great burning oven destroying all of one's virtues and merits. Therefore, ancients always reminded people: "Diseases are from the mouth, and calamities are also from the mouth." If wickedness is spoken, then one will suffer unwholesome karmic retributions; if goodness is spoken, then one will reap the wholesome karmic retributions. If you praise others, you shall be praised. If you insult others, you shall be insulted. It's natural that

what you sow is what you reap. We should always remember that the “theory of karmic retributions” is flawless, and then courageously take responsibility by cultivating so karmic transgressions will be eliminated gradually, and never blame Heaven nor blaming others. The evil karma of speech is the mightiest. We must know that evil speech is even more dangerous than fire because fire can only destroy all material possessions and treasures of this world, but the fierce fire of evil speech not only burns all the Seven Treasures of Enlightened beings and all virtues of liberation, but it will also reflect on the evil karma vipaka in the future.

Zen Practitioners Should Always Remember the Ancients and Saintly beings’ Teachings about the karma of the mouth. Mouth chanting Buddha Recitation or any Buddha is like excreting precious jewels and gemstones and will have the consequence of being born in Heaven or the Buddhas’ Purelands. Mouth speaking good and wholesomely is like praying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people. Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds for others and for self. Mouth speaking truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold. Mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is like so much better to be quiet and save energy. In other words, if you don’t have anything nice to say, it is best not to say anything at all. Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travelers who fall into the well because they were not aware, or setting traps to hurt and murder others. Mouth joking and poking fun is like using words and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as a result. Mouth speaking wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said. Mouth speaking vulgarly, crudely, and uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of hell and animal life.

Zen practitioners should always remember to develop the mind to be frightened and then try to guard our speech-karma. Zen practitioners should always remember that mouth speaking without benefits for self or others is like chewing on sawdust; it is so much better to be quiet

and save energy. It is to say if you don't have anything nice to say, it is best not to say anything at all. Mouth lying to ridicule others is like using paper as a cover for a well, killing travellers who fall into the well because they were not aware. It is similar to setting traps to hurt and murder others. Mouth joking and poking fun is like using swords and daggers to wave in the market place, someone is bound to get hurt or die as the result. Mouth speaking of wickedness, immorality, and evil is like spitting foul odors and must endure evil consequences equal to what was said. Mouth speaking vulgarly, foully, uncleanly is like spitting out worms and maggots and will face the consequences of the three evil paths from hells, hungry ghosts to animals.

Zen practitioners should always remember that if we cannot cease our karma of the mouth, we should try to develop the good ones. A saying can lead people to love and respect you for the rest of your life; also a saying can lead people to hate, despite, and become an enemy for an entire life. A saying can lead to a prosperous and successful life; also a saying can lead to the loss of all wealth and possessions. A saying can lead to a greatly enduring nation; also a saying can lead to the loss and devastation of a nation. Mouth speaking good and wholesomely is like spraying exquisite fragrances and one will attain all that was said to people. Mouth encouraging, teaching, and aiding people is like emitting beautiful lights, destroying the false and ignorant speech and dark minds of the devil and false cultivators. Mouth speaking of truths and honesty is like using valuable velvets to give warmth to those who are cold. The spoken words of saints, sages, and enlightened beings of the past were like gems and jewels, leaving behind much love, esteem, and respect from countless people for thousands of years into the future. As for Zen practitioners nowadays, if we cannot speak words like jewels and gems, then it is best to remain quiet, be determined not to toss out words that are wicked and useless.

***The function of mind*** or thought, one of the three kinds of karma (thought, word, and deed). Compared to the karma of the mouth, karma of the mind is difficult to establish, thought has just risen within the mind but has not taken appearance, or become action; therefore, transgressions have not formed. Vijnanas does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form,

sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas. Zen Practitioners should always Remember that this Mind is Impermanent, but this Mind itself is the Main Factor that causes us to Drift in the Samsara, and it is this Mind that helps us return to the Nirvana. Not only our body is changeable, but also our mind. It changes more rapidly than the body, it changes every second, every minute according to the environment. We are cheerful a few minutes before and sad a few minutes later, laughing then crying, happiness then sorrow. Some people wonder why Buddhism always emphasizes the theory of impermanence? Does it want to spread in the human mind the seed of disheartenment, and discourage? In their view, if things are changeable, we do not need to do anything, because if we attain a great achievement, we cannot keep it. This type of reasoning, a first, appears partly logical, but in reality, it is not at all. When the Buddha preached about impermanence, He did not want to discourage anyone, but warning his disciples about the truth. A true Buddhist has to work hard for his own well being and also for the society's. Although he knows that he is facing the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others.

Lay Practitioners should always remember to cultivate both the body and the mind. Both the body and the mind are intricately connected. When the mind is really pure and suffused with the factors of enlightenment, this has a tremendous effect on the circulatory system. Then the body becomes luminous, and perceptions are heightened. The mind becomes light and agile, as does the body, which sometimes feels as if it is floating in the air. To Zen cultivators, the practice of restraint is an effective way of moderating the body and mind and preventing the attack of afflictions. Restraint does not mean that our body becoming numb, deaf or dumb. It means guarding each sense door so that the mind does not run out through it into fancies and thoughts. In the relationship between the body and the mind, mindfulness of the mind plays a crucial role in restraining the arising of the six sense organs. When we are mindful in each moment, the mind

is held back from falling into a state where greed, hatred and delusion may erupt; and sufferings and afflictions will have no opportunity to arise. During the process of cultivation or an intensive meditation retreat, we must try to restraint our body because the restraint in the body means the peace and joy in the mind. During the process of cultivation, our eyes must act like a blind person even though we may possess complete sight. When walking, we should walk about with lowered eyelids, incuriously, to keep the mind from scattering. Even though we have ears but we must act like a deaf person, not reflecting, commenting upon, nor judging the sounds we may hear. We should pretend not quite to understand sounds and should not listen for them. Even though we have a great deal of learning, may have read a tremendous amount of meditation methods, and even though we are extremely intelligent, during actual practice, we should put away all this knowledge. We should act like we know nothing and at the same time we should not talk anything about what we know. Devout Zen practitioners should always see that both body and mind are impermanent, so there is no reason for us to continue to attach to them and continue to float in the cycle of birth and death. There are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha's teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Our mental consciousness and all experiences are contingent upon our body; therefore, the human mind and the human body are in some sense cannot be separated. However, the human mind itself has its own power which can help to better human beings through cultivation of meditation. Devout Buddhists should always remember that the human mind can greatly effect any physical changes. In short, we must cultivate both the body and the mind. For ordinary people, we do not free trapped animals; but, in contrast, we continue to kill and murder innocent creatures, such as fishing, hunting, etc. We do not give, donate, or make offerings; but, in contrast, we continue to be selfish, stingy, and stealing from others. In the monastery, we must be thrifty with all materials such as rice, oil, soysauce, vinegar, salt, and so on. We should cherish them and not let

them spoil and go to waste. Even a sheet of paper or a pen should be carefully utilized, because they are all bought from the money offered by sincere followers. Zen practitioners, if we cannot cease our karma, we should always be careful in this and if we do not cherish our blessings, all our merit and virtue will leak out. We do not behave properly and honorably; but, in contrast, we continue to commit sexual misconduct or sexual promiscuity.

Zen practitioners should always remember that we cannot cease our karma, with our body, we should not kill, steal, commit sexual misconduct. We should not always be caring too much about our stinking skinbag by finding good things to feed it in every thought, and trying to make it more attractive in every thought. Zen Practitioners Should Not Create the Four Karmas of the Mouth. Usually, we, ordinary people, do not speak the truth; but, in contrast, we continue to lie and speak falsely. Buddhist cultivators should bring forth to a true mind. In every move we make and every word we say, we should aim to be true. Do not be like worldly people, sometime to be true and other time to be false (sometimes telling the truth and sometimes telling lies). Buddhist cultivators must always speak truthfully, do true deeds, and not tell lies. In every thought, we must get rid of our own faults. We must try our best to eliminate the bad habits we had formed since limitless eons in the past and repent of the offenses created in limitless eons. 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. Moreover, in every move and every word, we must not harm anyone else. We should guard the virtue of our mouth, not speaking frivolous words, untruthful words, harsh words, or words which cause disharmony. 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. We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks. Zen practitioners should always remember that we cannot cease our karma, with our mouth, we should not lie, should not exaggerate, should not use wicked and unwholesome words, and should not have ambiguous talk. Zen Practitioners Should Not Create three Karmas of the Mind. Usually, we, ordinary people, do not know how to desire less and when is



enough; but we continue to be greedy and covetous. We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. 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. Zen practitioners should always remember that we cannot cease our karma, with our mouth, we should not to be covetous, not to be malicious, and not to be unbelief.

The Buddha pointed 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, especially that of Zen practitioners, is an intense process of cleansing one's action, speech, and thought. It is self-development and self-purification resulting in self-realization. The emphasis is on practical results and not on philosophical speculation or logical abstraction. Hence Zen practitioners need to practice meditation on a daily basis. We need to behave like the hen on her eggs; for we have been most of the time behaving like a little white mouse in the revolving cage. The Buddha also said: "Living beings may perform ten good practices or ten evil practices. What are the ten? Three are three of the Body, four are of the Mouth and the last three are of the Mind. The three of the Body are killing, stealing and lust. The four of the mouth are double-tongued speech (duplicious speech), harsh speech, lies, and irresponsible speech. The three of the Mind are jealousy, hatred, and stupidity. Thus, these ten are not in accordance (consistent) with the Holy Way and are called ten evil practices. To put an end to these evils is to perform the ten good practices." We mistakenly think that what binds us in Samsara are our bodies, speeches, and minds. As a matter of fact, they are not. What really binds us in Samsara are desire, hatred and ignorance. However, what is worth to say here is that our body, mouth, and mind are willing to serve "desire, hatred and ignorance" as slaves. Our body, mouth and mind are the three doors or means of action. They are three unwholesome actions of the body, four of the speech, and three of the mind. Devout Buddhists should always remember that the three unwholesome actions of body that are to be avoided are killing, stealing and sexual misconduct. The four unwholesome actions of speech that are to be avoided are lying,

slander, harsh speech and malicious gossip. The three unwholesome actions of the mind that are to be avoided are greed, anger, and delusion. By avoiding these ten unwholesome actions, we will avoid reaping bad results in this life or the next lives. Devout Buddhists should always remember the Buddha's teachings: "Do not disregard small good, saying, 'it will not matter to me.' Do not disregard small good, saying, 'it will not matter to me.' Do not disregard (underestimate) small evil, saying, 'it will not matter to me.'" By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (Dhammapada 121). Neither in the sky, nor in mid-ocean, nor in mountain cave, nowhere on earth where one can escape from the consequences of his evil deeds (Dhammapada 127)." Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (Dhammapada 119). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (Dhammapada 117). Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dhammapada 122). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (Dhammapada 120). Let's hasten up to do good. Let's restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (Dhammapada 116). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (Dhammapada 118)."

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

**Khắc Phục Ma Chương**

“Ma” theo thuật ngữ Bắc Phạn là “mara.” Ma là danh từ cổ mà dân chúng Ấn Độ dùng để ám chỉ những lực lượng tội lỗi xấu ác thường quấy nhiễu tâm chúng ta. Theo Phật giáo, đây chính là những động lực ma quỷ khiến cho con người quay lưng lại với việc tu tập và tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tiếng Hán Việt dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong nhà Thiền nói riêng, ma là những kẻ xấu ác, những chướng ngại trên bước đường tu tập. Bất cứ luyến ái, chướng ngại hay ảo tưởng nào lôi kéo sự chú tâm tu tập của mình. “Ma” tiếng Phạn gọi là mara, Tàu dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong kinh Nipata, Đức Phật đã nói với Ma vương như sau: “Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là dã dượi hôn trầm, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của người là thế. Chúng luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện, những kẻ hèn yếu thì thất bại; nhưng người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc.”

Ma chương có thể là nội ma hay ngoại ma. Nội Ma hay “ma trong thân thể,” tức là những thúc đẩy của bản năng hay những ý niệm xấu quấy nhiễu cái tâm chân chính của ta. Tuy nhiên, đối với những hành giả thuần thành, sự cám dỗ như thế thúc đẩy ý nguyện cầu tìm Đạo của họ. Ngoại Ma hay “ma ở ngoài thân thể,” tức là sự cám dỗ hay sức ép từ bên ngoài. Nói cách khác, “ma ở ngoài thân thể” nghĩa là lời nói và hành vi của người cám dỗ, phê phán, quấy rối và đe dọa những ai tận lực tu tập giáo lý của Đức Phật và quảng bá giáo lý ấy. Ma vương tiêu biểu cho dục vọng đã quán lấy chúng sanh làm cản trở cho sự khởi phát thiện nghiệp và tiến bộ trên đường cứu độ và đại giác. Ngoài ra, còn có những loại ma chương khác như là những ác tính tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, ác kiến, và các tánh độc hại khác có thể mang lại cho con người sự bất hạnh và phiền não. Ma vương, sự thử thách, kẻ giết người hay kẻ phá hoại, là hiện thân của xấu xa hay tử thần trong huyền thoại Phật giáo. Trong Phật giáo, ma vương biểu hiện dục vọng lướt thắng con người cũng như những gì trở lên làm ngăn trở sự xuất hiện của thiện nghiệp cũng như sự tiến bộ trên đường giác ngộ. Ma vương là chủ nhân tầng trời dục giới (Triloka Deva) thứ sáu, có trăm tay và thường thấy cười voi. Truyền thuyết kể rằng Phật Thích Ca bị Ma vương tấn công khi Ngài tìm cách đạt tới đại giác. Ma vương tìm cách ngăn cản Phật khi Ngài chỉ cho mọi người con đường giải thoát. Ma vương muốn ngăn cản Đức Phật không cho Ngài chỉ bày cho con người con đường giải thoát. Thoạt tiên Ma vương sai một bầy quỷ tới quấy rối, nhưng Phật không nao núng. Sau đó Ma vương bèn phái cô con gái đẹp nhất của mình đến dụ dỗ Phật, nhưng trước mắt Phật, cô gái biến thành kẻ xấu xí gớm ghiếc, nên Ma vương thừa nhận mình đã thua Phật. Thiên ma là loại ma ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại, thuộc tầng thứ sáu của cõi trời Lục Dục. Loại ma này có phước báo, hưởng sự vui mầu nhiệm cao tột của ngũ trần, cho đó là cảnh khoái lạc tuyệt đối, nắm quyền hạn về dục niệm, không muốn ai thoát khỏi phạm vi ấy. Loại ma này thường che lấp hay cản trở chơn lý Phật giáo. Khi hành giả đạt đến mức tu khá cao, tâm quang phát lộ, ánh sáng chiếu thấu lên cõi trời Tha Hóa làm cho cung điện ma rung động, chúng liền phát giác và vì sợ e có người giải thoát, quyến thuộc mình sẽ giảm bớt đi, nên tìm cách phá hoại. Chúng hiện ra nhiều cảnh, hoặc hăm dọa, hoặc khuyến dụ, hoặc giúp sức cho tà định tà trí cùng thần thông cốt để gạt gẫm; lại thay phiên nhau rình rập không giây phút nào rời để chờ cơ

hội thuận tiện. Nếu hành giả có một niệm sơ hở, liền bị chúng ám nhập, xúi dục làm những điều trái đạo đức, đời tu kể như đã hư tàn.

Ma chướng cũng có thể là phiền não ma chỉ cho các phiền não tham nhiễm, hờn giận, si mê, khinh mạn, nghi ngờ, ác kiến, tà kiến; cho đến các thứ ma ngũ ấm, lục nhập, mười hai xứ, mười tám giới. Loại ma này cũng gọi là nội ma, do lòng mê muội điên đảo sanh ra, nên phải dùng tâm chân chánh sáng suốt giác ngộ mà giải trừ. Phàm phu tự mình đã có những nghiệp riêng, lại do cộng nghiệp sống chung trong khung cảnh, mà người xung quanh phần nhiều tánh tình hiểm ác, nghiệp chướng sâu dày, nên dễ động sanh phiền não. Có kẻ không chịu đựng nổi sự lôi cuốn của ngũ trần nên bị sa ngã. Có người vì nghịch cảnh, khiến cho bị thương sấu não, chí tiến thủ tiêu tan. Những sự việc này xui khiến người tu nhẹ thì ưu sầu, uất ức sanh đau bệnh; nặng thì chán nản bỏ đạo, hoặc phần chí tự tận; nguy hại hơn nữa, tất đến chỗ đối với hàng xuất gia tại gia đều mất hết mỹ cảm, tránh xa chán ghét, sanh việc khinh rẽ chê bai, không tin nhân quả, làm điều ác, rồi phải đọa tam đồ. Muốn đối trị thứ ma này, hành giả phải quán xét phiền não là hư huyền, xao động, nóng bức, trói buộc, tối tăm, chỉ làm khổ cho người và mình. Dứt phiền não, ta sẽ trở về chân tâm tự tại giải thoát, mát lạnh sáng trong, an vui mầu nhiệm. Đối với sự mê chấp từ năm ấm cho đến mười tám giới, cũng nên quán như thế. Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật bảo: “Các người chớ nên tham đắm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, dù thô hay dù tế. Nếu mê đắm tham trước, Tất bị nó thiêu đốt. Khi xưa Đức Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát hỏi một vị Thiên nữ: “Người xem mười tám giới như thế nào?” Thiên nữ đáp: “Như thấy kiếp lửa đốt thế gian!” Đây là những lời cảnh giác để phá trừ loại ma phiền não. Phiền não ma hay nội ma, nếu không chế phục được, tất sẽ chiêu cảm đến ngoại ma ở ngoài đến phá. Lời xưa nói: “Trong cửa có tiểu nhơn, ngoài cửa tiểu nhơn đến. Trong cửa có quân tử, ngoài cửa quân tử đến.” Lại như khi ăn trộm đào ngạch muốn vào nhà, gia chủ hay được tỏ ra bình tĩnh răn trách, tất nó phải sợ hãi bỏ đi. Nếu chủ nhà kinh sợ rồi rít nắn nỉ, đó chính là thái độ khuyến rước trộm vào nhà vậy.

Trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, Mã Minh Bồ Tát đã từng khuyên dạy: “Trong khi hành giả tịnh tu, thường bị các thiên ma, ngoại đạo, hoặc quỷ thần làm não loạn. Chúng hiện các hình tướng ghê rợn để khủng bố, hoặc tướng nam nữ xinh đẹp để quyến rũ. Có khi chúng hiện

thân Phật, Bồ Tát hay chư Thiên với các tướng trang nghiêm; hoặc nói các môn đà la ni; hoặc nói pháp bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ; hoặc nói các pháp bình đẳng, không, vô tướng, vô nguyện, khen ngợi cảnh không oán không thân, không nhân không quả, cứu cánh rỗng không vắng lặng, bảo đó là chân niết bàn. Hoặc chúng làm cho hành giả biết đời trước của mình, suốt việc quá khứ vị lai, thấu rõ tâm niệm của mọi người, cho đến được biện tài vô ngại. Chúng khiến người tu tham luyến danh lợi thế gian, tánh tình thất thường, hay giận, hay cười, ưa ngủ, nhiều bệnh, dễ xót thương xúc cảm, có khi rất tinh tấn, lắm lúc lại trể nải biếng nhác. Hoặc chúng xui hành giả sanh tâm nghi ngờ không tin, nhiều lo nghĩ, bỏ pháp tu căn bản trở lại tu các tạp hạnh, đắm nhiễm những việc triền phược ở thế gian. Hoặc chúng làm cho hành giả được một ít phần tướng tự như tam muội, có thể ở trong định từ một ngày cho tới bảy ngày, thân tâm an vui không biết đói khát; song đó là do sức tà chứng của ngoại đạo gia bị, không phải chân tam muội. Hoặc lại khiến cho hành giả ăn uống không chừng độ, khi nhiều khi ít, sắc mặt biến đổi luôn. Khi gặp những cảnh như trên, người tu phải dùng trí tuệ quán sát, gắng giữ chánh niệm, đừng sanh tâm chấp trước mà lạc vào lưới tà. Phải kiên trì như thế mới xa lìa được ma chướng.”

Hành giả tu thiền luôn nhớ mọi hoàn cảnh đều đầy ma chướng, nhất là hai loại ma là nội ma và ngoại ma nầy. Thiên ma cũng thuộc về loài ngoại ma. Nhưng sở dĩ lập Thiên ma thành một loại riêng, là vì muốn cho hành giả lưu ý đến sự phá hoại nguy hiểm tinh vi của nó. Ngoài phiền não ma, ngoại ma, Thiên ma như trên, trong kinh còn nói đến bệnh ma và tử ma. Bởi cơn đau bệnh thường làm cho hành giả tiêu giảm công phu, lại tu chưa đến đâu rồi chết có thể khiến người thối thất đạo quả, nên mới gọi là ma. Nhưng bệnh ma và tử ma đại ý chỉ sự chướng ngại của bệnh và chết thuộc về thân tứ đại trên đường tu, không có tính cách phá hoại khuấy rối để giết hại đạo tâm theo đúng nghĩa của ma. Sức tu của người thời nay phần nhiều bị phiền não ma hoặc ngoại ma phá hoại, chưa đủ để cho Thiên ma phải ra tay. Loại ma nầy chỉ đến với những vị tu cao. Nếu Thiên ma quyết phá, những vị sức tu tầm thường khó có hy vọng thoát khỏi. Trong Kinh Lăng Nghiêm, vì thương đường tu nhiều hiểm nạn, Đức Phật khuyên các hành giả tham thiền nên kiên trì mật chú, để được nhờ thần lực gia hộ, thoát khỏi nạn ma thành tựu chánh định. Ấn Quang Đại Sư đã bảo:

“Mới xem qua dường như Kinh Lăng Nghiêm khác quan điểm với Tịnh Độ, nhưng xét nghĩ sâu mới thấy kinh này vô hình đã khen ngợi tuyên dương Tịnh Độ. Tại sao thế? Bởi bậc đã chứng đệ tam Thánh quả A Na Hàm mà còn có thể bị ma cảnh làm cho thối đạo, thì sự niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ càng nổi bậc thêm tánh cách trọng yếu, trong ánh sáng nhiếp hộ của Đức A Di Đà không còn nạn ma nữa.” Lý do chính bị ma chướng vì không thông hiểu giáo lý. Phần nhiều là do hành giả không hiểu giáo lý, chẳng khéo trị tâm, để nội ma phát khởi khiến chiêu cảm ngoại ma đến phá hoại. Nếu giữ được tâm bình tĩnh, thì với oai lực công đức của câu hồng danh, ngoại ma không làm chi được, và phiền não cũng lần lần bị tiêu trừ. Vì thế người tu Tịnh Độ, ma cảnh nếu có cũng là phần ít. Trái lại người tu Thiền, ma cảnh hiện nhiều, bởi chỉ nương vào tự lực. Bậc Thiền sĩ phải đủ năm điều kiện sau đây. Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại: giới hạnh tinh nghiêm, căn tánh lẽ làng sáng suốt, phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng, ý chí mạnh mẽ vững bền, phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn.

### ***To Subdue Demonic Obstructions***

“Mara” is a Sanskrit term for “demon.” Mara, an ancient Indian term, implied the evil forces that disturb our minds. According to Buddhism, these are demonic forces that cause human beings to turn away from Buddhist practice and continue to flow in the cycle of births and deaths. “Demons” are called “mara” in Sanskrit. In Chinese, the word has connotation of “murderer” because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer and revolve in the cycle of Birth and Death, are called demonic actions. The longer the practitioner cultivates, and the higher his level of attainment, the

more he discovers how wicked, cunning and powerful the demons are. In Zen, mara is any delusion or force of distraction. “Demons” are called “mara” in Sanskrit. In Chinese, the word has connotation of “murderer” because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer and revolve in the cycle of Birth and Death, are called demonic actions. The longer the practitioner cultivates, and the higher his level of attainment, the more he discovers how wicked, cunning and powerful the demons are. In the Nipata Sutta, the Buddha told Mara: “Sensual pleasures are your first army; discontent your second; your third is hunger and thirst; the fourth is called craving; sloth and torpor are your fifth; the sixth is called fear; your seventh is doubt, conceit and ingratitude are your eight; the ninth is gain, renown, honor and whatever fame is falsely received; and whoever both extols himself and disparages others has fallen victim to the tenth. This is your army, Mara, the striking force of darkness. One who is not brave enough cannot conquer it, but having conquered it, one obtains happiness.”

Demonic obstructions can be internal devil or external devil. Internal Devil or the “devil in the body,” meaning instinctive impulses or wicked ideas that disturb our righteous minds. However, for determined or devout practitioners, such a temptation acts to strengthen their will to seek the Way. As a result, the “devil in the body” will be served to protect the Buddha-law. External Devil or the “devil outside the body,” meaning temptation or pressure from the outside. In other words, “devil outside the body” means the speech and conduct of those who offer temptation, criticism, disturbance, and threats to those who endeavor to practice the Buddha’s teachings and spread them. Besides, there are other demonic obstructions such as temper, the god of lust, or sins. All of the above symbolize the passions that overwhelmed human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of salvation and enlightenment. Mara is



our greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, evil views and all the other poisons bringing people unhappiness and grief. The temper, the murder, the destruction, or the personification of evil or death in Buddhist mythology. In Buddhism, Mara symbolizes the passions that overwhelm human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of enlightenment. Mara is the lord of the sixth heaven of the desire realm and is often depicted with a hundred arms, riding on an elephant. According to legend, the Buddha Sakyamuni was attacked by Mara as he was striving for enlightenment. Mara wanted to prevent him from showing men the way that liberates them from suffering. Mara first called up a crowd of demons, but Sakyamuni did not fear them. Then he sent his most beautiful daughter to seduce Sakyamuni, but before the Buddha's eyes she turned into an ugly hag, where upon Mara admitted conclusive defeat. One of the three kinds of demons. Celestial demons refers to the type of demon that resides in the Sixth Heaven, also called the Heaven of Free Enjoyment of Others' Emanations. This type of demon possesses merits and blessings and enjoys the highest heavenly bliss in the Realm of desire, of which our world is but a small part. They then mistake such happiness and bliss as ultimate, and do not wish anyone to escape their influence. Celestial demons constantly obstruct the Buddha-truth and followers. When a practitioner has attained a fairly high level of cultivation, his mind-light develops and shines up to the realm of the Sixth Heaven. It is then discovered by the celestial demons, who seek ways to sabotage his cultivation. Such action can take many forms, threatening or cajoling, or even helping the practitioner attain false samadhi "wisdom" and spiritual power, with the aim of ultimately deceiving him. These demons take turns watching the practitioner constantly and without interruption, waiting for the opportunity. If the practitioner has a delusive thought, they pounce on him or steer him toward things contrary to the Way. The practitioner's entire lifetime of cultivation is then over, for all practical purposes.

Demonic obstruction can be demonic afflictions. These demons represent the afflictions of greed, anger, resentment, delusion, contempt, doubt and wrong views. They also include the demons of the Five Skandas, the Six Entrances, the Twelve Sense Fields, and the

Eighteen Elements. These demons are also called “internal” as they created by topsy-turvy, delusive states of mind. Therefore, they must be overcome by the bright, enlightened mind. The human mind is easily moved, developing afflictions not only because of personal karma but also because of the common karma of living in an environment filled, for the most part, with evil beings. Some persons cannot resist the attractions of the five Dusts and thus fall into evil ways. Others, encountering adverse conditions, grow sad and mournful and lose their determination to progress. Such developments depending on their severity, render the cultivator despondent, indignant and ill, or worse still, cause him to abandon the Buddhist Order or even to commit suicide out of despair. More harmful still, they can lead to loss of respect and good will toward other cultivators, sometimes even hatred and avoidance of clergy and lay people alike. Loss of faith in cause and effect, bad karma and finally, descent upon the three Evil Paths are the end result. To counteract these demons, the practitioner should reflect that all afflictions are illusory, upsetting, suffocating, binding, evil and conducive only to suffering for both himself and others. To eliminate afflictions is to return to the True Mind, free and liberated, fresh and tranquil, bright and clear, happy and at peace, transcendental and wondrous. The cultivator should also meditate in the same way on all attachments, from the Five Skandas to the Eighteen Elements. In the Lotus Sutra, Sakyamuni Buddha said: “You should not be greedy and attached to gross and vile forms, sound, smell, taste, touch and dharmas. If you do, they will burn you up.” Manjusri Bodhisattva once asked a female deity, “How do you see the Eighteen Elements?” The deity replied, “They are similar to the eonic fire burning up the whole world.” These are words of warning, reminding us to eliminate the demons of afflictions. If the demons of afflictions or internal demons are not subdued, they will attract external demons which wreak havoc. The ancients have said: “If inside the door there are mean-spirited people, mean-spirited people will arrive at the door; if inside the door there are virtuous, superior people, noble superior people will arrive at the door.” As an example, when thieves try to enter a house through the side door, if the owner calmly scolds them in a loud voice, they will naturally be frightened and leave. If on the other hand, he is terrified

and panic-stricken, and begs them to desist, he will unwittingly be inviting them into his house.

In the Awakening of Faith, the Patriarch Asvaghosha admonished: “There may be some disciples whose root of merit is not yet mature, whose control of mind is weak and whose power of application is limited, and yet who are sincere in their purpose to seek enlightenment, these for a time may beset and bewildered by maras and evil influences who are seeking to break down their good purpose. Such disciples, seeing seductive sights, attractive girls, strong young men, must constantly remind themselves that all such tempting and alluring things are mind-made; and, if they do this, their tempting power will disappear and they will no longer be annoyed. Or, if they have vision of heavenly gods and Bodhisattvas and Buddhas surrounded by celestial glories, they should remind themselves that those, too, are mind-made and unreal. Or, if they should be uplifted and excited by listening to mysterious Dharanis, to lectures upon the paramitas, to elucidations of the great principles of the Mahayana, they must remind themselves that these also are emptiness and mind-made, that in their essence they are Nirvana itself. Or, if they should have intimations within that they have attained transcendental powers, recalling past lives, or foreseeing future lives, or, reading others’ thoughts, or freedom to visit other Buddha-lands, or great powers of eloquence, all of these may tempt them to become covetous for worldly power and riches and fame. Or, they may be tempted by extremes of emotion, at times angry, at other time joyous, or at times very kind-hearted and compassionate, at other times the very opposite, or at times alert and purposeful, at other times indolent and stupid, at times full of faith and zealous in their practice, at other times engrossed in other affairs and negligent. All of these will keep them vacillating, at times experiencing a kind of fictitious samadhi, such as the heretics boast of, but not the true samadhi. Or later, when they are quite advanced they become absorbed in trances for a day, or two, or even seven, not partaking of any food but upheld inward food of their spirit, being admired by their friends and feeling very comfortable and proud and complacent, and then later becoming very erratic, sometimes eating little, sometimes greedily, and the expression of their face constantly changing. Because of all such strange manifestations and

developments in the course of their practices, disciples should be on their guard to keep the mind under constant control. They should neither grasp after nor become attached to the passing and unsubstantial things of the senses or concepts and moods of the mind. If they do this they will be able to keep far away from the hindrances of karma.”

Zen practitioners should always remember that all circumstances are full of demonic obstructions, especially these two types of demon, internal and external. Celestial demons are within the category of external demons; however, we described them separately to alert the practitioner to the dangerous, subtle havoc they can cause. In addition to the demons of afflictions, external demons and celestial demons described above, Buddhist sutras also mention “disease demons” and the “demons of death.” For disease will usually wither the practitioner’s efforts, while death in the midst of cultivation can make him retrogress. Thus, disease and death are called demons. In general, they represent obstacles to the way that affect the physical body, but they cannot harm and destroy the Bodhi-Mind in the true sense of the word “demon.” Considering the level of cultivation of today’s practitioners, they generally face harassment only from demons of afflictions or external demons. Such cultivators are not advanced enough to arouse opposition from celestial demons. However, should the latter set their minds to destroying someone, that person has little hope of escaping harm, unless his cultivation is exemplary. In the Surangama Sutra, Sakyamuni Buddha, out of compassion for cultivators faced with many dangers along the Way, advised those who practiced meditation to recite mantras at the same time. This would enable them to rely on the power of the Buddhas to escape harm from demons and achieve correct samadhi. The Patriarch Yin Kuang once said: “At first glance, it would appear that the Surangama Sutra has a different viewpoint from Pure Land. However, upon closer scrutiny, that sutra, in its essence, actually praised and commended the Pure Land School. Why is this so? It is because, if even those who have attained the third level of sagehood can suffer retrogression caused by demons, we can see the crucial importance of Buddha Recitation and rebirth in the Pure Land: in the gathering and helping light of the Lord Amitabha Buddha, there is no more danger of demons. Not thoroughly

understanding of the Buddhist Doctrines is the main reason of demonic obstructions. Most of the time, Zen practitioner does not understand the Dharma and is not skillful at reining in his mind, letting internal demons or afflictions spring up, which, in turn, attract external demons. If he can keep his mind empty and still and recite the Buddha's name, external demons will be powerless and afflictions will gradually disappear. Thus, for the Pure Land practitioner, even if demonic obstacles do appear, they are few in number. Advanced Zen practitioners, on the other hand, face many demonic occurrences because they rely only on their own strength and self-power. A Zen follower should fulfill the following five conditions to be successful. If a Zen practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get harm from demons: he should keep the precepts strictly; his nature and roots should be quick and enlightened; he should have a clear understanding of the Dharma, skillfully distinguishing the correct from the deviant, the true from the false; he should be firm and stable in his determination; he should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation.



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

***Khắc Phục Sân Hận***

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. 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.” Có một người đang chèo một chiếc thuyền ngược dòng sông vào một sáng sương mù dày đặc. Bỗng nhiên, ở chiều ngược lại, anh ta chợt thấy một chiếc thuyền đang đi ngược lại, chẳng những không muốn tránh mà lại còn đâm thẳng đến thuyền của mình. Người đàn ông la lớn: "Coi chừng!" nhưng chiếc thuyền kia vẫn đâm thẳng vào và suýt làm chìm thuyền của anh ta. Người đàn ông giận dữ lên tiếng chửi rủa người bên chiếc thuyền kia. Nhưng khi anh ta nhìn kỹ lại thì anh ta thấy bên chiếc thuyền kia chẳng có một ai.

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 khổn 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.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Xa 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). Gìn giữ thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Gìn giữ lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232). Gìn giữ ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233).”

Sân hận là một nội kết, và vì nó gây khổ đau cho nên chúng ta phải tìm cách diệt trừ nó. Các nhà tâm lý học thích dùng từ “tổng khử nó ra khỏi cơ thể chúng ta.” Là Phật tử, bạn nên tạo năng lượng của chánh niệm và chăm sóc tử tế sân hận mỗi khi nó hiện đến qua tu tập thiền định. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, thiền tập là phương pháp ôm ấp và chuyển hóa, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở chánh niệm 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 chánh niệm, bước chân chánh niệm để chế tác năng lượng chánh niệm. 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 chánh niệm là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở chánh niệm 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 tu Phật, nhất là những người tại gia, chúng ta nên luôn nhớ rằng muốn vượt qua sân hận chúng ta phải quán rằng một con người hay con thú làm cho mình giận hôm nay có thể đã từng là bạn hay là người thân, hay có thể là cha là mẹ của ta trong một kiếp nào đó trong quá khứ. Chính vì vậy mà chúng ta không nên trút cơn giận của mình lên người khác. Trong tu tập chân chánh, cơn giận dữ chỉ là một khoảnh khắc thời gian rồi sẽ qua đi. Nhưng trong một khoảnh khắc thời gian ngắn, chúng ta cảm thấy không được dễ chịu cho lắm. Tất nhiên là không tránh khỏi như thế; chúng ta sẽ trở nên lương thiện hơn, và cái kiểu giả tạo bên ngoài của chúng ta bắt đầu biến đi. Tiến trình này không kéo dài mãi mãi, nhưng trong suốt thời gian đó, cảm giác thật là khó chịu. Có khi chúng ta có thể nổi bùng lên, nhưng như thế vẫn tốt hơn là trốn chạy hoặc che dấu phản ứng của chính mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận cũng là một trong những phiền não hay căn nguyên gây ra đau khổ. 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. Cũng như trường hợp của tham dục, do bởi không tác ý như lý mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không được ngăn chặn sự sinh sôi nảy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm chúng ta cùn nhụt và che lấp mất trí tuệ của chúng ta. Sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và đóng mất cửa giải thoát. Bên cạnh đó, hành giả tu Thiền phải để ý thật kỹ hơi thở của mình bởi vì chắc chắn có cái gọi là đặc tính hỗ tương giữa tâm và khí (hơi thở), như thế có nghĩa là một cái tâm hay hoạt động tinh thần nào đó phải đi kèm với một hơi thở hay khí có đặc tính tương đương, dầu là thánh hay phàm. Chẳng hạn như một tâm trạng, tình cảm hay tư tưởng đặc biệt nào đó luôn luôn có một hơi thở có đặc tính và nhịp điệu tương đương đi kèm theo, thể hiện hay phản ảnh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ khích động, mà cả một hơi thở thô tháo nặng nề. Trái lại, khi có sự chủ tâm lắng lẽ vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở cũng biểu hiện một sự bình tĩnh như vậy.

### *To Subdue Ill-Will*

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. 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." A man was rowing his boat upstream on a very misty morning. Suddenly, he saw another boat coming downstream, not trying to avoid him. It was coming straight at him. He shouted, "Be careful!" but the boat came right into him, and his boat was almost sunk. The man became very angry, and began to shout at the other person, to give him a piece of his mind. But when he looked closely, he saw that there was no one in the other boat.

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. 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: “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 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).”

Anger is an internal formation, and since it makes us suffer, we try our best to get rid of it. Psychologists like the expression “getting it out of your system.” As a Buddhist, you should generate the energy of mindfulness and take good care of anger every time it manifests through meditation practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To meditate does not mean to fight. In Buddhism, the practice of meditation should be the practice of embracing and transforming, 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.

We, Buddhist practitioners, especially lay people, should always remember that in order to overcome anger, practitioners must contemplate that a person or an animal which causes us to be angry today may have been our friend, relative or even our father or mother in a certain previous life. Thus, we shouldn't inflict our rage on others. In genuine practice, our rage is simply a stage that passes. But for a time, we are more uncomfortable than when we started. That's inevitable; we're becoming more honest, and our false surface style is beginning to dissolve. The process doesn't go on forever, but it certainly can be most uncomfortable while it lasts. Occasionally we may explode, but that's better than evading or covering our reaction." Zen practitioners should always remember that hatred is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger is also one of the mula-klesa, or root causes of suffering. 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. As in the case of lust or sense-desire, it is unwise or unsystematic attention that brings about ill-will, which when not checked propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and its properties and thus hinders awakening to truth, and blocks the path to freedom. Lust and ill-will based on ignorance, not only hamper mental growth, but act as the root cause of strife and dissension between man and man and nation and nation. Besides, Zen practitioner should always pay close attention to your breathing because there is surely a so-called reciprocal character of mind and breathing (Prana), which means that a certain type of mind or mental activity is invariably accompanied by a breathing of corresponding character, whether transcendental or mundane. For instance, a particular mood, feeling, or thought is always accompanied, manifested, or reflected by a breathing of corresponding character and rhythm. Thus anger produces not merely an inflamed thought-feeling, but also a harsh and accentuated "roughness" of breathing. On the other hand, when there is a calm concentration on an intellectual problem, the thought and the breathing exhibit a like calmness.

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

***Thiền Tập Trong Phiền Nã***

Phiền não là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền não còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền não chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Phiền não bao gồm những lo toan trần tục, nhục dục, đam mê, ước muốn xấu xa, khổ đau và đôn đau từ cái nhìn sai lầm về thế giới. Phiền não cũng có nghĩa là nỗi đau đớn, ưu phiền, khổ sở hay tai ách. Con đường của cảm dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Người ta còn gọi phiền não là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau. Người tu tập tỉnh thức hàng phục phiền não bằng bốn cách: Hàng phục phiền não bằng tâm, bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gổ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính

mình. Hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Phiền não là con đường của cám dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và Bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là Bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Đồng ý lực 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 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.

Từ “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. “Klesa” theo Phạn ngữ còn có nghĩa là “Sử”, là tên khác của phiền não hay những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử. Chúng là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Klesa còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Klesa còn có nghĩa là ô nhiễm hay tai họa, chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định.

Phiền não còn là những trạo cử hay hối quá, một bất lợi khác gây khó khăn cho tiến bộ tâm linh. Khi tâm trở nên bất an, giống như bày

ong đang xôn xao trong tổ lặc lự, không thể nào tập trung được. Sự bức rức này của tâm làm cản trở sự an tịnh và làm tắc nghẽn con đường hưởng thụ. Tâm lo âu chỉ là sự tai hại. Khi một người lo âu về chuyện này hay chuyện nọ, lo âu về những chuyện đã làm hay chưa làm, lo âu về những điều bất hạnh hay may mắn, tâm người ấy không thể nào an lạc được. Tất cả mọi trạng thái bức bối, lo lắng, cũng như bồn chồn hay dao động này của tâm đều ngăn cản sự định tĩnh của tâm. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, tham, sân, si và tất cả phiền não là khí giới của Bồ Tát, vì dùng môn phiền não để độ chúng sanh. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Chư Bồ Tát dùng “Bố thí” để diệt trừ tất cả xan lãn; dùng “Trì giới” để vứt bỏ tất cả sự hủy phạm; dùng Bình đẳng để dứt trừ tất cả phân biệt; dùng Trí huệ để tiêu diệt tất cả vô minh phiền não; dùng Chánh mạng để xa rời tất cả tà mạng; Thiện xảo phương tiện để thị hiện tất cả xứ; dùng Tham, sân, si và tất cả phiền não làm pháp môn phiền não để độ chúng sanh; dùng Sanh tử để chẳng dứt hạnh Bồ Tát và luôn giáo hóa chúng sanh; dùng Nói pháp như thật để phá tất cả chấp trước; dùng Nhứt thiết trí để chẳng bỏ hạnh môn của Bồ Tát.

Những dục vọng và ảo ảnh tiếp sức cho tái sanh và làm chướng ngại Niết bàn. Phiền não chướng còn có nghĩa là những trở ngại của phiền não. Phiền não được chia làm hai nhóm, phiền não chính và phụ. Phiền não chính gồm những thúc đẩy xấu vốn nằm trong nền tảng của mọi tư tưởng và ước muốn gây đau khổ. Những rào cản của dục vọng và uế trước làm trở ngại sự thành đạt Niết bàn. Do phiền não tham sân si mà tạo ra nghiệp thiện ác. Vì đã có các nghiệp thiện ác mà phải cảm nhận các quả khổ vui của ba cõi, rồi thân phải chịu cái khổ quả đó tiếp tục tạo ra nghiệp phiền não. Các phiền não như tham, sân, si thì gọi là hoặc; những việc làm thiện ác y vào cái hoặc này gọi là nghiệp; lấy nghiệp này làm nhân sinh tử niết bàn gọi là khổ. Phiền não tác động xảy ra khi người ta không chịu giữ giới mà còn lại hành động sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống những chất cay độc. Phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện ra ngoài, nhưng trong tâm vẫn bị ám ảnh với những mong muốn giết và hủy hoại, muốn làm tổn hại chúng sanh khác, muốn lấy, muốn lừa dối người khác. Nếu bạn bị loại phiền não này ám ảnh, và nỗi đau đớn do phiền não gây ra. Một người không kiểm soát được phiền não

tư tưởng chắc chắn người ấy sẽ làm tổn hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác. Phiền não ngủ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài. Nó nằm ẩn bên trong, chờ thời cơ nhảy ra tấn công hành giả. Phiền não ngủ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc tâm người ấy bắt đầu lay động. Đó là phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người ấy ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động.

Ngoài ra, còn có những loại phiền não khác, như phiền não gây ra bởi tham ái hay muốn có (nhiễm trước thành tính rồi sinh ra khổ nghiệp); phiền não gây ra bởi sân hận (do căm ghét mà thành tính, dựa vào bất an và ác hành mà tạo thành nghiệp); phiền não gây ra bởi si mê (mê muội mờ ám về sự lý mà thành tính, dựa vào những nghi hoặc mà tác thành nghiệp); phiền não gây ra bởi kiêu ngạo (do thói cậy mình tài hơn người mà thành tính và sanh ra khổ nghiệp); phiền não gây ra bởi nghi hoặc (do ngờ vực về chân lý mà thành tính, từ đó ngăn cản tín tâm rồi hành động tà vạy mà thành nghiệp); phiền não gây ra bởi ác kiến hay tà kiến (do ác kiến suy nghĩ đảo điên mà thành tính, ngăn cản thiện kiến rồi hành động tà vạy gây ra ác nghiệp). Phiền não còn được coi như sáu tên giặc cướp. Sáu căn được ví với sáu tên mối lái cho giặc cướp, cướp đoạt hết công năng pháp tài hay thiện pháp. Sáu tên giặc kia mà đến thì lục căn sung sướng vui mừng. Cách đề phòng duy nhất là đừng a tòng với chúng. Mắt đừng nhìn sắc đẹp; tai đừng nghe tiếng du dương; mũi đừng ngửi mùi thơm; lưỡi đừng nếm vị ngon; thân đừng xúc chạm êm ái; ý nên kèm giữ tư tưởng.

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của “phiền não tức bồ đề” tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy



nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức Bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cổ Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ.

Người tu tập tỉnh thức có thể hàng phục phiền não bằng tâm: Hàng phục phiền não bằng tâm bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật; hoặc hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Người tu tập tỉnh thức cũng có thể hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gổ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Người tu tập tỉnh thức cũng có thể hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

### *Meditation in the Affliction*

Afflictions are distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all

defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions include worldly cares, sensual desire, passions, unfortunate longings, suffering, pain that arise out of a deluded view of the world. Affliction also means suffering (pain), sorrow, distress, or calamity. Affliction includes delusion, moral faults, passions, and wrong belief. The way of temptation or passion which produces bad karma (life's distress and delusion), cause one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. People also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Practitioners of mindfulness subdue afflictions in four basic ways: Subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. Subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Subduing afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. Subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

Affliction is the way of temptation or passion which produces bad karma (life's distress and delusion), causes one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. However, according to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment,

afflictions are bodhi without any difference. 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. 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.

The term “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*. Klesa is a Sanskrit term for affliction, distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Klesa also means all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Klesa the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis.

Afflictions are also restlessness and worry, another disadvantage that makes progress difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it can not concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. mental worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over fortune and misfortune, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind prevents concentration. According to the Adornment Sutra, Chapter 38, all afflictions, wrath, and folly are weapons of enlightening beings because they liberate sentient beings

through afflictions. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. Bodhisattvas utilize “Giving” to destroy all stinginess; “Self-control” to get rid of all crime; Impartiality to remove all discrimination; Wisdom to dissolve all ignorance and afflictions; Right livelihood to lead away from all wrong livelihood; Skill in means to manifest in all places; All afflictions, wrath, and folly to liberate sentient beings through afflictions; Birth-and-death to continue enlightening practices and teach sentient beings; Teaching the truth to be able to break up all clinging; All knowledge to not give up the avenues of practice of enlightening beings.

The barrier of temptation, passion or defilement, which obstructs the attainment of the nirvana. Klesa is also means hindrance of the afflictions. Klesa is generally divided into two groups, primary and secondary. The primary comprises of such evil impulses that lie at the foundation of every tormenting thought and desire. The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. The suffering arising out of the working of the passions, which produce good or evil karma, which in turns results in a happy or suffering lot in one of the three realms, and again from the lot of suffering (or mortality) arises the karma of the passions. The pains arising from a life of illusion, such as greed, hatred, ignorance. Defilements of transgression occur when people cannot keep the basic precepts, and perform actions of killing, stealing, sexual misconduct, lying and intoxication. Defilements of obsession is a little bit more subtle. One may not outwardly commit any immoral action, but one’s mind is obsessed with desires to kill and destroy, hurt and harm other beings physically or otherwise. Obsessive wishes may fill the mind: to steal, manipulate people, deceive others, etc. If you have experienced this kind of obsession, you know it is a very painful state. If a person fails to control his obsessive afflictions, he or she is likely to hurt other beings in one way or another. Dormant or latent afflictions are ordinarily not apparent. They lie hidden, waiting for the right conditions to assault the helpless mind. Dormant afflictions may be likened to a person deeply asleep. As such a person awakes, when his or her mind begins to churn, it is as if the obsessive afflictions have arisen. When the person stands

up from bed and becomes involved in the day's activities, this is like moving from the obsessive afflictions to the afflictions of transgression.

Besides, there are other kinds of afflictions, such as afflictions caused by desire or desire to have; afflictions caused by resentment or anger; afflictions caused by stupidity or ignorance; afflictions caused by pride or self-conceit; afflictions caused by doubt; afflictions caused by False views. Afflictions are considered six cauras or robbers, such as the six senses, the six sense organs are the match-makers, or medial agents of the six robbers. The six robbers are also likened to the six pleasures of the six sense organs. The only way to prevent them is by not acting with them: the eye avoiding beauty; the ear avoiding melodious sound; the nose avoiding fragrant scent; the tongue avoiding tasty flavour; the body avoiding seductions; and the mind should always control thoughts.

The passion or moral afflictions are bodhi. The one is included in the other. According to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Once we thoroughly understand the real meaning of "Afflictions are bodhi", we've already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider "afflictions is Bodhi". If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not know how to use it, then Bodhi becomes affliction. According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into

water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom.

Practitioners of mindfulness can subdue afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation; or subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Practitioners of mindfulness can also subdue afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. Practitioners of mindfulness can also subdue afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

*Chương Năm Mười Sáu*  
*Chapter Fifty-Six*

*Tu Tập Nhẫn Nhục*

Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Theo Phật giáo, nếu không có khả năng nhẫn nhục và chịu đựng thì không thể nào tu đạo được. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Nếu chúng ta muốn tu các pháp môn Thiền Định, Niệm Phật hay Niệm Hồng Danh Đức Quán Thế Âm, vân vân, chỉ cần có lòng nhẫn nhục là mình sẽ thành tựu. Nếu không có lòng nhẫn nhục thì pháp môn nào chúng ta cũng chẳng thể tu tập được. Nếu thiếu lòng nhẫn nại thì luôn luôn cảm thấy thế này là không đúng, thế kia là không phải, việc gì cũng không vừa ý; như vậy thì còn tu hành gì được nữa. Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhẫn về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta.

“Ksanti” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “thái độ nhẫn nhục,” hay “an nhẫn,” một trong lục ba La Mật. Trong Phật giáo Đại Thừa, nhẫn là ba la mật thứ ba mà một vị Bồ Tát phải tu tập trên đường đi đến Phật quả. “Ksanti” có nghĩa là nhẫn nại chịu đựng. Kshanti thường được dịch là “sự kiên nhẫn,” hay “sự cam chịu,” hay “sự khiêm tốn,” khi nó là một trong lục độ ba la mật. Nhưng khi nó xuất hiện trong sự nối kết với pháp bất sinh thì nên dịch là “sự chấp nhận,” hay “sự nhận chịu,” hay “sự quy phục.” Theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, “Kshanti” có nghĩa

ngược với Jnana. Kshanti không phải là cái biết chắc chắn như Jnana, vì trong Kshanti sự nghi ngờ chưa được hoàn toàn nhổ bật gốc rễ. Nhẫn là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Nhẫn nhục là một trong những đức tánh của người tu Phật. Kiên nhẫn là một trạng thái tĩnh lặng cùng với nghị lực nội tại giúp chúng ta có những hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Đức Phật thường dạy tứ chúng rằng: “Nếu các ông chà xát hai mảnh cây vào nhau để lấy lửa, nhưng trước khi có lửa, các ông đã ngừng để làm việc khác, sau đó dù có cọ tiếp rồi lại ngừng giữa chừng thì cũng hoài công phí sức. Người tu cũng vậy, nếu chỉ tu vào những ngày an cư kiết hạ hay những ngày cuối tuần, còn những ngày khác thì không tu, chẳng bao giờ có thể đạt được kết quả lâu dài. Nhẫn nhục có thể là kham nhẫn sự lắng nhục. Nhẫn nhục có thể là thân nhẫn hay pháp nhẫn, hay nhẫn nhục hoàn cảnh ngang trái. Nhẫn nại là pháp tối yếu. Chúng ta phải nhẫn được những việc khó nhẫn. Thí dụ như chúng ta không thích bị chửi rủa, nhưng có ai đó mắng chửi chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ nhẫn nhịn. Tuy chúng ta không thích bị đánh đập, nhưng hễ có ai đó đánh đập chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ chịu đựng. Không ai trong chúng ta muốn chết vì mạng sống quý báu vô cùng. Tuy nhiên, có ai muốn giết chúng ta, chúng ta hãy xem như người ấy giải thoát nghiệp chướng đời này cho chúng ta. Người ấy đích thực là thiện tri thức của mình. Có khi người ta nhẫn vì muốn kiên trì đạo lý. Người tu thiền phải ngồi cho tới khi đại định. Người tu niệm Phật phải nhớ lúc nào cũng chỉ niệm một câu “Nam Mô A Di Đà Phật”, không được ngừng nghỉ. Dù nắng hay dù mưa cũng niệm một câu này mà thôi.

Nhẫn có nhiều loại: nhẫn bất tùy ác thú, hay nhẫn nhục bảo đảm không bị rơi vào những đường dữ; hoặc nhẫn điều, thí dụ như lấy cái tâm nhẫn (kiên nhẫn, kiên trì, nhẫn nhục) để điều khiển hay chế ngự sự tức giận; hoặc nhẫn độ, nơi mà chúng sanh có thể kham nhẫn hay thế giới Ta Bà; hoặc nhẫn gia hạnh, hay sự nhẫn nhục trong việc trì giới, một trong tứ gia hạnh của Tiểu và Đại Thừa; hoặc sinh Nhẫn, hay sự chịu đựng mọi lắng nhục như tức giận, chửi bới, đánh đập của loài hữu tình; hay pháp nhẫn, hay sự chịu đựng những họa hại không do loài hữu tình gây ra cho mình, như chịu đựng sự nóng lạnh, mưa gió, đói khát, già bệnh, vân vân. Nhẫn bao gồm thân nhẫn, hay nhẫn nhục nơi thân; khẩu nhẫn: Nhẫn nhục nơi miệng; ý nhẫn, hay nhẫn nhục nơi ý. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi



chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chương ngại khác. Theo Tiểu Thừa Hữu Bộ thì “nhẫn” là nhẫn, còn “trí” là quả. Theo Đại Thừa thì “nhẫn” và “trí” không khác nhau, dù nhẫn có trước trí (tuệ tâm an trụ ở pháp gọi là nhẫn, đối cảnh quyết đoán gọi là trí; hay nhẫn là không chương ngại, còn trí là giải thoát).

Người tu tập tỉnh thức nên tu tập tất cả những loại nhẫn, từ âm hưởng nhẫn, tức là nhẫn vào những âm thanh tiếng vọng vì nhận thức rằng chúng không thực; bất khởi pháp nhẫn, hay vô sinh khởi pháp nhẫn, tức là nhẫn đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trỗi dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhẫn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo; chánh tín nhẫn, hay là khả năng nhẫn nhục và dùng chánh tín để triệt tiêu si mê và đi đến chứng ngộ Trung Đạo (những bậc trong mười địa hay những đức tính của một vị Phật hay Bồ Tát); chúng sanh nhẫn, hay nhẫn nại các sự náo hại của chúng sanh, như căm thù hay lợi dụng; diệt pháp trí nhẫn, hay diệt pháp nhẫn hay nhẫn nhục đạt được nhờ có Diệt Pháp Trí (nhờ Diệt Pháp Trí mà sanh ra loại nhẫn nhục có thể đoạn trừ dục vọng và luân hồi sanh tử); nại oán hận nhẫn, hay sự nhẫn nhục trước những oán hận và gây tổn hại cho chính mình; thọ khổ nhẫn, hay an thọ khổ nhẫn hay nhẫn nhục trước khổ đau. Hành giả tu tập tỉnh thức phải nhẫn nhục cả thân lẫn tâm. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chương ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhẫn ý nhẫn và ngay cả nhẫn nhục trong thiền định.

Chúng ta, những người tu tập tỉnh thức, không bao giờ bức tức đối với người làm tổn hại mình. Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tử thân hay

bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ. Chúng ta, những người tu tập tỉnh thức, luôn cố gắng chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực. Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. Chúng ta, những người tu tập tỉnh thức, luôn cố gắng chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp. Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiên mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhân quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngắn ngủi kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài. Ngoài ra, người tu tập tỉnh thức nên tu tính nhẫn hay kiên trì an trụ trong niềm tin tu tập thiền định; tin nơi chân lý và đạt được tín nhẫn; phải luôn có pháp nhẫn, tức là chấp nhận và khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Sự nhẫn nại này đạt được qua tu tập tỉnh thức có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài.

Người tu tập tỉnh thức dùng pháp tu nhẫn để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến trí huệ Bát Nhã trên đường tu tập giải thoát. Pháp tu nhẫn thứ nhất là khổ pháp nhẫn. Đây là một trong tám loại nhẫn nhục hay sức nhẫn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhẫn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến

tám loại trí huệ Bát Nhã. Pháp tu nhãn thứ nhì là tập pháp nhãn. Đây là một trong tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. Pháp nhãn thứ ba là diệt pháp nhãn. Đây là một trong tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. Pháp tu nhãn thứ tư là đạo pháp nhãn, tức là pháp tu diệt khổ.

Bên cạnh đó, người tu tập tỉnh thức phải luôn tu tập Nhẫn nhục Ba La Mật. Nhẫn nhục Ba la mật là Ba La Mật thứ ba trong Lục Ba La Mật. Nhẫn nhục Ba La Mật là nhẫn nhục những gì khó nhẫn, nhẫn sự mạ lỵ mà không hề oán hận. Nhẫn nhục Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta có thể xa rời được sân hận, ngã mạn cống cao, nịnh hót, và ngu xuẩn, và cũng nhờ nhẫn nhục Ba la mật mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng chúng sanh với những tật xấu kể trên. Có những vị Bồ Tát xuất gia, sống đời không nhà, trở thành Tỳ Kheo, sống trong rừng núi cô tịch... Dầu bị kẻ xấu ác đánh đập hay trách mắng họ cũng chịu đựng một cách nhẫn nhục. Dù bị thù dữ cắn hại họ cũng nhẫn nhịn chứ không sợ hãi và tâm của họ lúc nào cũng bình thản và không bị xao động. Trong khi tu tập nhẫn nhục, Bồ Tát nhẫn chịu không giận dữ trước các lời phê bình, chỉ trích và hăm dọa của các Tỳ Kheo kiêu mạn như trong Kinh Kim Cang, Đức Phật đã bảo ông Tu Bồ Đề: “Này Tu Bồ Đề! Như Lai nói nhẫn nhục ba la mật không phải là nhẫn nhục ba la mật. Vì cớ sao? Này Tu Bồ Đề như thuở xưa, Ta bị vua Ca Lợi cắt đứt thân thể, khi ấy Ta không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Vì cớ sao? Ta thuở xa xưa, thân thể bị cắt ra từng phần, nếu còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì Ta sẽ sanh tâm sân hận. Này Tu Bồ Đề! Lại nhớ thuở quá khứ năm trăm đời, Ta làm tiên nhân nhẫn nhục, vào lúc ấy Ta cũng không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Thế nên, Tu Bồ Đề! Bồ Tát nên lìa tất cả tướng mà phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, chẳng nên trụ sắc sanh tâm, chẳng nên trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, nên sanh tâm không chỗ trụ. Nếu tâm có trụ ắt là không phải trụ. Thế nên Như Lai nói tâm Bồ Tát nên không trụ sắc mà bố thí. Này Tu Bồ Đề! Bồ Tát vì lợi ích của tất cả chúng sanh nên như thế mà bố thí. Như Lai

nói tất cả các tướng tức không phải tướng. Lại nói tất cả chúng sanh tức không phải chúng sanh.”

Người tu tập tỉnh thức nên luôn nhớ rằng kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kềm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vững lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tỉnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy giá trị của việc thực

hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau. Hành giả tu Phật chúng ta, nhất là những người tại gia, phải nên luôn nhớ rằng chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Voi xuất trận nhẫn chịu cung tên như thế nào, ta đây thường nhẫn chịu mọi điều phỉ báng như thế ấy. Thật vậy, đời rất lắm người phá giới (thường ghét kẻ tu hành) (320). Luyện được voi để đem dự hội, luyện được voi để cho vua cỡi là giỏi, nhưng nếu luyện được lòng ẩn nhẫn trước sự chê bai, mới là người có tài điều luyện hơn cả mọi người (321). Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 15, có một vị sa Môn hỏi Phật, “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.” “Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong mười phương, từ vô thủy vẫn đến hôm nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất.”

### *Cultivation of Endurance*

Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. If we do not have the ability to endure, we cannot cultivate the Way. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become angry about something and we reproach others or when we

blame others for our own wrongs.” It does not really matter whether you sit in meditation or recite the Buddha’s name or recite the name of Bodhisattva Kuan-Shi-Yin, we need to have patience before we can succeed. If we lack patience, then we will never be able to cultivate any Dharma-door successfully. If we do not have patience we always feel that everything is wrong and bad. Nothing ever suits us. In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances.

“Ksanti” is a Sanskrit term for an “attitude of forbearance,” one of the six paramitas. In Mahayana it is the third of the “perfection” that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. Kshanti generally translated “patience,” or “resignation,” or “humility,” when it is one of the six Paramitas. But when it occurs in connection with the dharma that is unborn, it would be rather translated “acceptance,” or “recognition,” or “submission.” In the Abhidharmakosa, Kshanti is used in a way contrasted to Jnana. Kshanti is not knowledge of certainty which Jnana is, for in Kshanti doubt has not yet been entirely uprooted. Endurance is an especially important quality in Buddhism. Patience is one of the most attributes of a Buddhist practitioner. Patience is inner calm and strength that enables us to act clearly in any difficult situation. The Buddha always teaches his disciples: “If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results. Endurance can be digesting or suffering an insult. Endurance can be endurance of human assaults and insults, or endurance of the assaults of nature, heat, cold, etc., or endurance in adverse circumstances. Patience is of utmost importance. We must endure the things that we ordinarily find unendurable. For instance, maybe we do not want to put up with a scolding, but if someone scold

us, we should be happy about it. Perhaps we do not want to be beaten, but if someone beats us, we should be even happier. Perhaps we do not wish to die, because life is very precious. However, if someone wants to kill us, we should think thus: “This death can deliver us from the karmic obstacles of this life. He is truly our wise teacher.” Sometimes, people endure in the religious state. Zen practitioner should sit in meditation until obtaining great samadhi. A person who cultivates the Dharma-door of reciting the Buddha’s name, he should be constantly mindful of the phrase “Namo Amitabha Buddha,” and never stop reciting it. Rain or shine, he should always recite the same phrase.

There are many different kinds of endurance: the stage of patience ensures that there will be no falling into the lower paths of transmigration; or patiently to harmonize, i.e. the patient heart tempers and subdues anger and hatred; or endurance this Saha World; or insult originating from men such as abuse or hatred; or distress arising from natural causes such as heat, cold, age, sickness, etc. Endurance includes patience or forbearance of the body; patience or forbearance of the mouth. Uttering no rebuke under insult or persecution; and patience or forbearance of the mind. We can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempt, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. In the Hinayana, patience is cause, wisdom effect. In Mahayana, the two are merged, though patience precedes wisdom.

Practitioners of mindfulness should cultivate all kinds of endurance, from the ksanti in sound, or sound and echo perseverance, the patience which realizes that all is as unreal as sound and echo; anutpattikadharmakshanti, or realization of the Dharma of non-appearance. Calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains “Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism; right patience, or the ability to bear patience and to use right faith to eliminate all illusion in order to

realize the Middle Path (those who are in the ten stages or characteristics of a Buddha, i.e. Bodhisattvas); patience towards all living beings under all circumstances. Patience of human assaults and insults, i.e., hatred, or abuse; patience associated with wisdom, one of the eight kinds of endurance, the endurance and patience associated with the knowledge or wisdom of the dogma of extinction of passion and reincarnation; patience which endures enmity and injury; patience under suffering. Practitioners of mindfulness should have patience of both the body and mind, or forbearance in both the body and the mind. We can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contemptured, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. If we want to accomplish the Bodhisattvahood, we should always be forbearing in both the body and the mind; and even the patience and perseverance in meditation.

We, practitioners of mindfulness never get upset with those who harm us. This type of patience enables us to be clear-minded and calm no matter how others treat us. We usually blame the other person and become agitated when we receive harm. Sometimes our agitation takes the form of self-pity and depression, and we usually complain about how badly others treat us. Other times, it becomes anger and we retaliate by harming the other person. We should always remember that if we want other people to forgive our shortcomings, other people do wish us to be tolerant too, and not to take what they say and do to heart when their emotions get out of control. We, practitioners of mindfulness always try to transcend problems and pain with a positive attitude. The patience to transcend problems enables us to transform painful situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. Rather than becoming depressed or angry when we're plagued with difficulties, we'll learn from these experiences and face them with courage. We, practitioners of mindfulness always try to endure difficulties encountered in Dharma practice. Enduring difficulties makes us more compassionate toward those in similar situations. Our pride is deflated, our understanding of cause and effect increases, and we won't be lazy to help someone in need. Patience is a necessary quality when practicing Dharma. Sometimes it's difficult to understand the teachings of the Buddha, to control our minds, or to discipline ourselves. Patience helps us overcome this and to wrestle



with our unruly minds. Rather than expecting instant results from practicing briefly, we'll have the patience to cultivate our minds continuously in a long period of time. Furthermore, practitioners of mindfulness should cultivate patience in the faith meditation practice; believe in the Truth and attain the patient faith; always possess dharmakshanti, or the acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. This kind of patience attained through cultivation of mindfulness which can help us overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships.

Practitioners of mindfulness utilize the cultivation of endurance to cease false or perplexed views in trailokya and acquire prajna or wisdom on the path of liberation. The first endurance is the patience of suffering. This is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. The second endurance is the patience of the cause of suffering. Endurance or patience of the cause of suffering. This is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. The third endurance is the patience of the elimination of suffering. This is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. The fourth endurance is the patience of cultivation of the Path of elimination of suffering.

Besides, practitioners of mindfulness should always practice endurance-paramita. Endurance-paramita, or forbearance paramita, patience paramita, or ksanti-paramita is the third of the six paramitas. It means to bear insult and distress without resentment, It is also a gate of Dharma-illumination; for with it, we abandon all anger, arrogance, flattery, and foolery, and we teach and guide living beings who have such vices. There are Bodhisattvas who have left home to become

Bhiksus and dwell deep in the forest or in mountain caves. Evil people may strike or rebuke them, the Bodhisattvas must endure patiently. When evil beasts bite them, they must also be patient and not become frightened, their minds must always remain calm and unperturbed. In cultivating patience, Bodhisattvas calmly endure the abuse, criticism and threat from proud monks. They endure all this without getting angry. They are able to bear all this because they seek the Buddha Way as in Vajraccedika Prajna Paramita Sutra, the Buddha told Subhuti: “Subhuti, the Tathagata speaks of the perfection of patience which is not but is called the perfection of patience. Why? Because Subhuti, in a past, when my body was mutilated by Kaliraja, I had at that time no notion of an ego, no notion of a personality, no notion of a being and a life, I would have been stirred by feelings of anger and hatred. Subhuti, I also remember that in the past, during my former five hundred lives, I was a Ksanti and held no conception of an ego, no conception of a personality, no conception of a being and a life. Therefore, Subhuti, Bodhisattvas should forsake all conceptions of form and resolve to develop the Supreme Enlightenment Mind. Their minds should not abide in form, sound, smell, taste, touch and dharma. Their minds should always abide nowhere. If mind abides somewhere it should be in falsehood. This is why the Buddha says Bodhisattvas’ minds should not abide in form when practicing charity. Subhuti, all Bodhisattvas should thus make offering for the welfare of all living beings. The Tathagata speaks of forms which are not forms and of living beings who are not living beings.”

Practitioners of mindfulness should always remember that endurance and moderation are the foundation, the beginning of our practice. To start we simply follow the practice and schedule set up by ourself or in a retreat or monastery. Those who practice Buddhist teachings should limit themselves in regard to food, robes, and living quarters, to bring them down to bare essentials, to cut away infatuation. These practices are the basis for concentration. Constant mindfulness in all postures and activities will make the mind calm and clear. But this calm is not the end point of practice. Tranquil states give the mind a temporary rest, as eating will temporarily remove hunger, but that is not all there is to life. We must use the calm mind to see things in a new light, the light of wisdom. When the mind becomes firm in this

wisdom, we will not adhere to worldly standards of good and bad and will not be swayed by external conditions. With wisdom, dung can be used for fertilizer, all our experiences become sources of insight. Normally, we want praise and dislike criticism, but, seen with a clear mind, we see them as equally empty. Thus, we can let go of all these things and find peace. During the period of meditation, we should be mindful on our breathing. If we have uncomfortable feelings in the chest, just take some deep breaths. If the mind wanders, just hold our breath and let the mind go where it will, it will not go anywhere. You can change postures after an appropriate time, but do not let restlessness or feelings of discomfort bother us. Sometimes it is good just to sit on them. We feel hot, legs are painful, we are unable to concentrate, just contemplate all things in the light of impermanence, unsatisfactoriness and no-self, and just continue to sit still. The feelings will get more and more intense and then hit a breaking point, after which we will be calm and cool. Do not worry about enlightenment. When growing a tree, we plant it, fertilize it, keep the bugs away and if these things are done properly, the tree will naturally grow. How quickly it grows, however, is something beyond our control. At first, endurance and persistence are necessary, but after a time, faith and certainty arise. Then we see the value of practice and want to do it, at the same time, we want to avoid socializing and be by ourselves in quiet places for practicing meditation. Being aware of whatever we do, peace and calmness will follow naturally. We, Buddhist practitioners, especially lay people, should always remember that we can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempt, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “As an elephant in the battlefield endures the arrows shot from a bow, I shall withstand abuse in the same manner. Truly, most common people are undisciplined (who are jealous of the disciplined) (Dharmapada 320). To lead a tamed elephant in battle is good. To tame an elephant for the king to ride it better. He who tames himself to endure harsh words patiently is the best among men (Dharmapada 321). According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 15, a Sramana asked the Buddha: “What is the greatest strength? What is the utmost brilliance?” The

Buddha said: "Patience under insult is the greatest strength because those who are patient do not harbor hatred and they are increasingly peaceful and settled. Those who are patient are without evil and will certainly be honored among people. To put an end to the mind's defilements so that it is pure and untainted is the utmost brilliance. When there is nothing in any of the ten directions throughout existence, from before the formation of heaven and earth, until this very day, that you do not see, know or hear, when all-wisdom is obtained (achieved), that can be called brilliance."

***Chương Năm Mươi Bảy***  
***Chapter Fifty-Seven***

***Cố Gắng Trở Về Sự Tĩnh Lặng***

Tĩnh lặng là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể. Một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư như xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quấy rầy. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được “Chỉ”, trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ “Bát Nhã”.

Tĩnh lặng còn là một trong sáu đối tượng thiền quán. Bằng thiền quán chúng ta có thể vượt qua mọi ảo tưởng dục vọng. Theo đạo Phật, sự trầm tĩnh không phải là sự yếu đuối. Thái độ trầm tĩnh trong mọi hoàn cảnh, mọi lúc, biểu hiện một con người văn minh và có văn hóa. Giữ tâm trầm tĩnh trong hoàn cảnh thuận lợi không khó khăn, nhưng trầm tĩnh trước hoàn cảnh khó khăn quả thật là khó khăn, và càng có giá trị khi thực hiện được sự trầm tĩnh trước hoàn cảnh khó khăn, vì qua sự trầm tĩnh này chúng ta mới tạo được nghị lực cho cá tính của mình. Thật là hoàn toàn sai lầm khi tưởng rằng mình có sức mạnh và quyền lực khi mình tỏ ra ồn ào và chứng tỏ được quyền lực của mình. Tĩnh lặng hay 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 trống rỗng thì kêu to, cái gì đầy thì yên lặng. Theo Kinh Suttanipata, người ngu như một nửa hộp nước nhỏ, bậc trí như ao đầy. Người thường xuyên trau dồi tâm điểm 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.” Hành giả nên luôn cố gắng thực tập lặng lẽ và tĩnh lặng. Cố gắng lặng lẽ và tĩnh lặng khi chúng ta đang ngồi, nằm, đi, đứng, vân vân. Hãy thực tập lặng lẽ và tĩnh lặng ngay cả khi mình đang nói, đang suy nghĩ và đang viết lách. Hãy cố gắng tập ngồi lặng lẽ và tĩnh lặng trong một giờ, một ngày, và rồi mọi ngày. Nên nhớ, văn tự không thể giúp nhiều cho công cuộc tu tập, mà chỉ có lặng lẽ và tĩnh lặng mới giúp nhiều cho chúng ta mà thôi!

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 quanh 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. 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. 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.

Nếu chúng ta tự rèn luyện nghệ thuật trau dồi sự im lặng, chúng ta sẽ cảm thấy thích thú với sự im lặng. Hãy lặng lẽ trong cảnh ồn ào náo nhiệt và nhớ rằng có sự an lạc trong lặng lẽ. Xã hội chúng ta đang sống là một xã hội ồn ào và mang tính chất thương mại. Nếu chúng ta không tìm thời gian rảnh rỗi cho mình, chúng ta sẽ chẳng bao giờ có được thời gian rảnh rỗi. Phật tử thuần thành phải có thời gian ẩn dật lặng lẽ cho riêng mình. Tỉnh thoảng chúng ta phải tách rời ra khỏi sự nhộn nhịp quay cuồng để sống yên tĩnh. Đó là một hình thức an lạc trong kiếp sống hiện tại của chúng ta. Trong nếp sống ẩn dật đơn độc, chúng ta sẽ có cơ hội chứng nghiệm được giá trị của trầm tư mặc tưởng, chúng ta sẽ có dịp làm một cuộc hành trình trở về với nội tâm của chính mình. Khi rút vào ẩn dật, chúng ta sẽ tuyệt đối đơn độc để nhìn chúng ta, nhìn vào thực chất của chính mình, và chúng ta có thể học được phương cách vượt qua vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của mà chúng ta thường kinh qua. Thời gian chúng ta dùng cho việc quán niệm tĩnh mặc không phải là vô ích, về lâu về dài nó sẽ giúp tạo cho chúng ta một bản chất mạnh mẽ. Sẽ có lợi ích cho việc làm thường ngày và sự tiến bộ nếu chúng ta có thể tự tách mình với công

việc thường nhật và dành một hay hai ngày cho việc yên tĩnh hành thiền. Đây chắc chắn không phải là trốn chạy để sống nhàn, nhưng đây là phương cách tốt nhất để làm cho tâm chúng mạnh mẽ hơn và những phẩm chất tinh thần của chúng ta tốt đẹp hơn. Đó là những lợi lạc của sự tự quán sát chính mình. Chính nhờ quán sát những tư tưởng và cảm thọ của chính mình mà chúng ta có thể thấy sâu vào ý nghĩa của sự việc bên trong chúng ta, từ đó chúng ta có thể khám phá ra năng lực hùng mạng bên trong của chính mình. Nếu chúng ta còn dính mắc nhiều việc thế tục, không dễ gì tự cắt lìa hay tách rời khỏi thế sự và ngồi lại một nơi yên tĩnh, đúng giờ đúng giấc mỗi ngày để hành thiền một cách đầy đủ. Nhưng nếu thật sự muốn, với ý chí mãnh liệt, chắc chắn là mỗi ngày chúng ta có thể dành ra một ít thì giờ ngắn ngủi để hành thiền, hoặc lúc bình minh hoặc ngay trước khi đi ngủ, hoặc bất cứ lúc nào mà tâm chúng ta sẵn sàng lắng đọng để được tập trung. Nếu ngày này qua ngày khác chúng ta có thể cố gắng trở về sự tĩnh lặng như vậy, ắt chúng ta có thể thực hành công việc này một cách tốt đẹp và hữu hiệu hơn, chúng ta sẽ có nhiều can đảm để đối đầu với những lo âu và phiền toái của cuộc đời một cách mạnh dạn hơn, và chúng ta sẽ dễ dàng đạt đến trạng thái thoải mái hơn. Đây là một công trình đáng cho chúng ta thực hiện. Chúng ta chỉ cần nhẫn nại kiên trì và bền chí cố gắng thực hành, và nếu thực lòng chúng ta sẽ có nhiều hy vọng thành công. Nếu có thể được chúng ta nên trở về sự tĩnh lặng đều đặn hằng ngày, vào giờ giấc nhất định, trong một thời gian đáng kể, và không nên nóng lòng trông chờ kết quả. Những biến đổi tâm lý không diễn tiến nhanh chóng.

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 gọi 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. Gọi 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 vội vã. Ngoài ra, chúng ta còn phải nhận diện ra những tiêu cực trong đời sống hằng ngày để kịp thời đối trị chúng. Thí dụ như khiếm tốn đối trị kiêu căng, mãn nguyện đối trị tham lam, kiên trì đối trị biếng nhác, lòng tin cậy đối trị sự hoài nghi, và vị tha đối trị vị kỷ, vân vân. Nên nhớ, ai trong chúng ta cũng đều có cùng khả năng tĩnh lặng nội tâm của chính mình; tuy nhiên, chính những thái độ tiêu cực vừa kể trên làm trở ngại sự tĩnh lặng ấy.

Chỉ có Thiền định mới có thể giúp chúng ta hành trình vào nội tâm với sự tĩnh lặng. 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. Đó chính là năng lượng hạnh phúc không điều kiện và hiện hữu triền miên nơi chính mình. Đức Phật dạy: “Tâm (nhảy nhót loạn động) như con vượn, ý (chạy lung tung) như con ngựa.” Muốn được sự tĩnh lặng bên trong thì 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 động hãy ghi nhận, có “tiếng động”, rồi đem tâm trở về hơi thở. Cùng thể 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 vướng 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.

### *Try to Retreat in Silence*

Calming is a meditative state characterized by a one-pointedness of mind (cittaikagrata) on an internal meditative object. One of the seven definitions of dhyana described as samatha or samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, sifts evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. Theoretically, any object may serve as the focus of concentration, though virtuous objects such as the body of a Buddha are said to be preferable. It is attained when the mind is able to remain upon its object one-pointedly, spontaneously and without effort, and for as long a period of time as one wishes, without being disturbed by laxity or excitement. There are said to be six prerequisites for achieving calming. They are staying in an agreeable place, having few desires, knowing satisfaction, not having many activities, pure ethics, and thoroughly abandoning thoughts. It is generally considered to be a prerequisite for attainment of “higher insight” or “Prajna”.

Calmness is also one of the six subjects in meditation. By meditations on the distasteful and the delight, delusions and passions

may be overcome. According to Buddhism, calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of civilization and culture. It's not too hard for man to be calm when things are favorable, but to be composed when things are wrong is extremely 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 and showing off their power. Calmness is not weakness. 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." Zen practitioners should always try to practice stillness and calmness. Try to be still and calm when we are sitting, lying, standing, and walking, etc. Let's try to practice stillness and calmness even when we are talking, thinking and writing. Try to practice stillness and calmness for an hour, for day, and then for every day. Remember, words cannot help our cultivation very much, but stillness and calmness help a lot.

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. 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. 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 of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to keep men of science occupied for many years.

If we train ourselves in the art of talk and the art of cultivating silence, we will learn to enjoy it. Go placidly amid the noise and haste and remember that there is peace in silence. Our current society is a society of noise and business. If we don't try to find time off for ourselves, we will never have any. Devout Buddhists must take time off to go into retreat in search of silence. We must, now and then, break away from motion to remain motionless. It is a peaceful form of our present existence. In lonely retreat we will have the opportunity to experience the value of silence contemplation; we will also have a chance to make an inward journey with ourselves. 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. Time spent in secluded contemplation is not wasted; it goes a long way to strengthen a man's character. It is 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 better our 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. If we are engrossed in worldly affairs, in routine work, it may not be easy for us to cut ourselves off and sit down in a quiet place for a definite period each day for serious meditation. But it can be done, if we have the will. Surely we can devote a short period every day to meditation, whether it be at dawn or just before retiring to bed or whenever the mind is ready, some short period of time, however brief, in which to collect our thoughts and concentrate. If we thus try to retreat in silence day by day, we will be able to perform our duties better and in a more efficient way, we will have the courage to face worries and tribulations with a brave heart and will find contentment more easily. It is worth trying, only we must have the patience, firm determination and the urge to make effort, and if we are sincere we may well succeed. The "retreat in silence" should be done, if possible, regularly at fixed times, for a considerable period, and we must not expect quick results. Psychological changes come slowly.

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. Besides, we should be able to identify as many negative states as possible in daily life, so that we can deal with them on a timely manner. For instance, humility opposes pride, contentment opposes greed, perseverance opposes indolence, trust opposes suspicion, altruism opposes selfishness, and so on. Remember that everyone of us has the same potential for inner tranquility; however, the above mentioned negative attitudes are the main obstructions to our inner peace.

Only meditation can help us make an inward journey with solitude. 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. This is the unconditioned eternal happiness in ourselves. The Buddha taught: "The mind is like a monkey, the thought is like a horse." To attain the inner solitude, 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.

**Chương Năm Mươi Tám**  
**Chapter Fifty-Eight**

**Luôn Có Cái Nhìn**  
**‘Khách Quan’ Trên Vạn Hữu**

Vô minh khiến người ta nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật, không hiểu sự thật về cuộc đời. 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. Vì si mê mà người ta 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. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. 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. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê.” Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán “nhân duyên.” Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu

xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi.

“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 dừng 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.

### *Always Have an Objective View on All Things*

Ignorance causes people not seeing things as they really are; it is failing to understand the truth about life. 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. Due to ignorance, people cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. As long as we have not develop our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the true nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. 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. 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. Once anger arises, one has nothing but "ignorance." In order to eliminate "ignorance," you should meditate on causality. All of our psychological problems are rooted in ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption. Our greeds, hates, conceits and a host of other defilements go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through meditation.

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's 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.



***Chương Năm Mười Chín***  
***Chapter Fifty-Nine***

***Luôn Tỉnh Thức Nơi Bản Chất***  
***Vô Thường Của Vạn Hữu***

Theo Phật giáo, 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 Thường 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.

Hành giả tu thiền, nhất là người tại gia, 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 Biết 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 bất 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 huyền 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 giòng 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 đừng 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.

*Always Be Mindful on  
the Impermanence of All Things*

According to Buddhism, 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 attention and concentration.

Zen practitioners, especially lay people, 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 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 to 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 aove 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 impermacence 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 change; friends 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 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 Sáu Mươi**  
**Chapter Sixty**

**Luôn Cố Gắng Tự Minh**  
**Phá Vỡ Vô Minh**

Mục đích chính của hành giả tu tập trong Phật giáo là phá vỡ vô minh. Trong Phật giáo, 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 tướng 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.

Phật tử, nhất là người tại gia, nên nhớ rằng trong nhà Thiền, vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chứng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chứng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. 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. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài “si mê.” Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán “nhân duyên.” Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi. Vô minh còn là những tư tưởng và tác ý nào ngăn trở không cho chúng ta giải thoát. Nếu chúng ta muốn giải thoát khỏi những phiền trước này, trước tiên chúng ta phải thấy được mặt mũi của chúng qua Thiền định. Tương tự như những lời Phật dạy trong kinh điển mỗi khi gặp ma vương, Ngài liền bảo: “Ma Vương! Ra đã thấy mặt mũi của người rồi”. Người tu tập thiền quán nên nhớ rằng mục tiêu của sự tu tập thiền quán theo đúng phương pháp là để loại trừ vô minh, khai mở chân tâm và duy trì chánh niệm. Qua thiền tập, chúng ta chú trọng vào sự việc với một ý thức không xao lãng. Chúng ta cũng không suy nghĩ về việc gì, không phân tách, cũng không trôi lạt theo



chư pháp, mà lúc nào cũng nhìn thấy được tự tánh của bất cứ việc gì đang xảy ra trong tâm mình. Nhờ đó mà tâm của chúng ta dần dần được soi sáng, có nghĩa là vô minh bị loại dần ra khỏi tâm ý của người tu tập thiền quán. Nếu bạn nghĩ rằng tâm của bạn có thể được khai mở bởi một vị thầy nào đó ngoài kia, tức là bạn chẳng bao giờ tu tập theo giáo lý nhà Phật cả. Nếu bạn nghĩ ai đó có thể phá vỡ vô minh cho bạn, bạn cũng chẳng phải là người Phật tử thuần thành.

***Always Try to Eliminate Ignorance  
With Our Own Efforts***

The main goal of a Buddhist practitioner is to eliminate 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.

Buddhists, especially lay people, should remember that in Zen, ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. As long as we have not developed our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the true nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. 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. Once anger arises, one has nothing but “ignorance.” In order to eliminate “ignorance,” you should meditate on causality. All of our psychological problems are rooted in ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption. Our greeds, hates, conceits and a host of other defilements go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through meditation. Ignorance is also thoughts and impulses that try to draw us away from emancipation. If we wish to liberate ourselves from these hindrances, we should first recognize them through meditation. Just as the Buddha described in His discourses how He would exclaim, “Mara! I see you.” Zen practitioners should remember that the purpose of disciplined meditation practice is to eliminate ignorance, to open the essential nature of mind, and to stabilize awareness. Through meditation, we concentrate on things with an undistracted awareness. We are not thinking about anything, not analyzing, not getting lost in flux of things, but just seeing the nature of what is happening in the mind. Through practices of meditation, our mind becomes clearer and clearer; it is to say ‘ignorance’ is gradually eliminated through the course of meditation. If you think that your mind can only be opened by a certain master out there, you are never cultivating in accordance with Buddhism at all. If you think someone out there can eliminate ignorance for you, you are not a devout Buddhist.

**Chương Sáu Mười Một**  
**Chapter Sixty-One**

***Luôn Thân Cận Thiện Hữu Tri Thức***  
***Và Tránh Xa Ác Tri Thức***

Theo đức Phật, bất cứ ai từ Phật, Bồ Tát, người trí, người đạo đức, và ngay cả những người xấu ác, đều có thể giúp đỡ hành giả tiến tu giác ngộ. Tuy nhiên, người sơ cơ, nhất là người tại gia, nên luôn thân cận thiện tri thức và tránh xa ác tri thức. Thiện có nghĩa là hiền và đạo đức, Tri là sự hiểu biết chơn chánh, còn Thức là thức tính, không mê muội và tham đắm nơi các duyên đời nữa. Thế nên, thiện tri thức là người hiền, hiểu đạo, và có khả năng làm lợi lạc cho mình và cho người. Thiện hữu tri thức là người bạn đạo hạnh, người thầy gương mẫu, sống đời đạo hạnh, cũng như giúp đỡ khuyến tấn người khác sống đời đạo hạnh. Người bạn đạo tốt, thực thà, chân thật, có kiến thức thâm hậu về Phật pháp và đang tu tập Phật pháp. Đức Phật đã nói về thiện hữu tri thức trong đạo Phật như sau: “Nói đến Thiện Hữu Tri Thức là nói đến Phật, Bồ Tát, Thanh Văn, Duyên Giác và Bích Chi Phật, cùng với những người kính tin giáo lý và kinh điển Phật giáo. Hàng thiện hữu tri thức là người có thể chỉ dạy cho chúng sanh xa lìa mười điều ác và tu tập mười điều lành. Lại nữa, hàng thiện hữu tri thức có lời nói đúng như pháp, thực hành đúng như lời nói, chính là tự mình chẳng sát sanh cùng bảo người khác chẳng sát sanh, nhả đến tự mình có sự thấy biết chơn thật (chánh kiến) và đem sự thấy biết đó ra mà chỉ dạy cho người. Hàng thiện hữu tri thức luôn có thiện pháp, tức là những việc của mình thực hành ra chẳng mong cầu tự vui cho mình, mà thường vì cầu vui cho tất cả chúng sanh, chẳng nói ra lỗi của người, mà luôn nói các việc thuần thiện. Gần gũi các bậc thiện hữu tri thức có nhiều điều lợi ích, ví như mặt trăng từ đêm mờng một đến rằm, ngày càng lớn, sáng và đầy đủ. Cũng vậy, thiện hữu tri thức làm cho những người học đạo lần lần xa lìa ác pháp, và thêm lớn pháp lành.

Có ba bậc thiện tri thức: *Giáo thọ thiện tri thức* là vị thông hiểu Phật pháp và có kinh nghiệm về đường tu để thường chỉ dạy mình; hay mình đến để thỉnh giáo trước và sau khi kiết thất. Trong trường hợp nhiều người đồng đả thất, nên thỉnh vị giáo thọ này làm chủ thất, mỗi

ngày đều khai thị nửa giờ hoặc mười lăm phút. *Ngoại Hộ Thiện Tri Thức* là một hay nhiều vị ủng hộ bên ngoài, lo việc cơm nước, quét dọn, cho hành giả được yên vui tu tập. Thông thường, vị này thường được gọi là người hộ thất. *Đồng Tu Thiện Tri Thức* là những người đồng tu một môn với mình, để nhìn ngó sách tấn lẫn nhau. Vị đồng tu này có thể là người đồng kiết thất chung tu, hoặc có một ngôi tịnh am tu ở gần bên mình. Ngoài sự trông nhìn sách tấn, vị đồng tu còn trao đổi ý kiến hoặc kinh nghiệm, để cùng nhau tiến bước trên đường đạo. Lời tục thường nói: “Ăn cơm có canh, tu hành có bạn” là ý nghĩa này.

Thời nay muốn tu hành đúng đắn phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn. Đây là một trong năm điều kiện cần thiết cho bất cứ hành giả tu thiền nào. Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại. Theo Kinh Kalyana-mitra, Đức Phật dạy, “Thời nay muốn tìm minh sư, hay thiện hữu tri thức để gần gũi theo học, còn có chẳng trong sách vở hay gương Thánh hiền, chứ còn trong vòng nhân tình đời nay, quả là hiếm có vô cùng.” Các ngài còn dạy thêm năm điều về thiện hữu tri thức như sau: Đời nay trong 1.000 người mới tìm ra được một người lành. Trong 1.000 người lành mới có một người biết đạo. Trong 1.000 người biết đạo, mới có được một người tin chịu tu hành. Trong 1.000 người tu hành mới có được một người tu hành chân chánh. Vậy thì trong 4.000 người mới tìm ra được bốn người tốt.

Chính vì vậy mà Đức Phật thường khuyên chúng đệ tử của Ngài nên lắng nghe thiện hữu tri thức, không nên có lòng nghi ngờ. Đã gọi là thiện hữu tri thức thì khi họ khuyên mình tu hành cần phải có khổ công thì mình phải tin như vậy. Nếu mình có lòng tin một cách triệt để nhất định mình sẽ được minh tâm kiến tánh, phản bổn hoàn nguyên. Phật tử chân thuần phải thường nghe lời chỉ dạy của thiện hữu tri thức. Nếu vị ấy dạy mình niệm Phật thì mình phải tinh chuyên niệm Phật. Nếu vị ấy dạy mình đừng buông lung phóng dật thì mình không được buông lung phóng dật, đây chính là sự lợi lạc mà mình hưởng được nơi thiện hữu tri thức vậy. Sau đây là những lời Phật dạy về “Thiện Hữu Tri Thức” trong Kinh Pháp Cú: “Nếu gặp được người hiền trí thường chỉ bày lầm lỗi và khiển trách mình những chỗ bất toàn, hãy nên kết thân cùng họ và xem như bậc trí thức đã chỉ kho tàng bảo vật. Kết thân với người trí thì lành mà không dữ (76). Những người hay khuyên răn

dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Được uống nước Chánh pháp thì tâm thanh tịnh an lạc, nên người trí thường vui mừng, ưa nghe Thánh như thuyết pháp (79). Nếu gặp bạn đồng hành hiền lương cẩn trọng, giàu trí lực, hàng phục được gian nguy, thì hãy vui mừng mà đi cùng họ (328). Nếu không gặp được bạn đồng hành hiền lương, giàu trí lực, thì hãy như vua tránh nước loạn như voi bỏ về rừng (329). Thà ở riêng một mình hơn cùng người ngu kết bạn. Ở một mình còn rảnh rang khỏi điều ác dục như voi một mình thênh thang giữa rừng sâu (330).”

Thân cận thiện tri thức không thôi vẫn chưa đủ, hành giả còn phải cố tránh xa ác tri thức. Ác tri thức là những người thô lỗ bị sân hận chế ngự, thiếu từ tâm, thiếu lòng tha thứ, thiếu cả tình thương; ngược lại với người tốt có đầy đủ đức từ bi. Trên thế gian này nhiều người tâm đầy sân hận, không thể phân biệt được các hành động thiện ác, không khiêm nhường, không tôn kính các bậc đáng tôn kính, không học hỏi giáo pháp, cũng không tu tập. Họ dễ dàng nổi giận vì một chuyện bức mình nhỏ. Họ cáu kỉnh với người khác và tự hành hạ chính mình bằng sự tự trách. Đời sống của họ tràn đầy thô bạo và không có ý nghĩa gì. Chúng ta thử tưởng tượng mà xem, làm bạn với những hạng này có lợi ích gì? Trái hẳn với hạng ác tri thức, những thiện tri thức là những người bạn tốt, những người có tâm đầy tình thương. Họ luôn nghĩ đến sự an lạc và lợi ích của tha nhân. Tình thương và sự nồng ấm của họ được biểu hiện qua lời nói và việc làm của họ. Họ giao tiếp với người khác bằng ái ngữ, bằng lợi hành và đồng sự. Họ luôn phát tâm bố thí những gì họ có thể bố thí nhằm lợi lạc tha nhân.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (61). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). 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).”

***Always Try to Associate With Good-Knowing Advisors  
and Stay Away From Evil Friends***

According to the Buddha, anyone from Buddha, Bodhisattva, wise person, virtuous friends and even an evil being, can help the practitioner progress along the path to Enlightenment. However, beginners, especially lay people, should always try to associate with good-knowing advisors and stay away from evil friends. Good is kind and virtuous, Friend is a person who is worthy of giving others advice, Knowledgeable means having a broad and proper understanding of the truths, Awakened means no longer mesmerized by destinies of life. Thus, Good Knowledgeable (knowing) Friend or Advisor is a good person who has certain degree of knowledge of Buddhism and has the ability to benefit himself and others. A Good Knowledgeable (knowing) Friend is a friend in virtue, or a teacher who exemplifies the virtuous life and helps and inspires other to live a virtuous life too. A good friend who has a good and deep knowledge of the Buddha's teaching and who is currently practicing the law. Someone with knowledge, wisdom and experience in Buddha's teaching and practicing. A wise counsel, spiritual guide, or honest and pure friend in cultivation. The Buddha talked about being a Good Knowing Advisor in Buddhism as follows: "When speaking of the good knowledgeable advisors, this is referring to the Buddhas, Bodhisattvas, Sound Hearers, Pratyeka-Buddhas, as well as those who have faith in the doctrine and sutras of Buddhism. The good knowledgeable advisors are those capable of teaching sentient beings to abandon the ten evils or ten unwholesome deeds, and to cultivate the ten wholesome deeds. Moreover, the good knowledgeable advisors' speech is true to the dharma and their actions are genuine and consistent with their speech. Thus, not only do they not kill living creatures, they also tell others not to kill living things; not only will they have the proper view, they also will use that proper view to teach others. The good knowledgeable advisors always have the dharma of goodness, meaning whatever actions they may undertake, they do not seek for their own happiness, but for the happiness of all sentient beings. They do not speak of others' mistakes, but speak of virtues and goodness. There are many

advantages and benefits to being close to the good knowledgeable advisors, just as from the first to the fifteenth lunar calendar, the moon will gradually become larger, brighter and more complete. Similarly, the good knowledgeable advisors are able to help and influence the learners of the Way to abandon gradually the various unwholesome dharma and to increase greatly wholesome dharma.

There are three types of good spiritual advisors: *Teaching Spiritual Advisor* is someone conversant with the Dharma and experienced in cultivation. The retreat members can have him follow their progress, guiding them throughout the retreat, or they can simply seek guidance before and after the retreat. When several persons hold a retreat together, they should ask a spiritual advisor to lead the retreat and give a daily fifteen-to-thirty-minute inspirational talk. *Caretaking Spiritual Advisor* refers to one or several persons assisting with outside daily chores such as preparing meals or cleaning up, so that on retreat can cultivate peacefully without distraction. Such persons are called “Retreat assistant.” *Common Practice Spiritual Advisor* are persons who practice the same method as the individual(s) on retreat. They keep an eye on one another, encouraging and urging each other on. These cultivators can either be participants in the same retreat or cultivators living nearby. In addition to keeping an eye out and urging the practitioners on, they can exchange ideas or experiences for the common good. This concept has been captured in a proverb: “Rice should be eaten with soup, practice should be conducted with friends.”

Nowadays, in order to have a right cultivation, Buddhist practitioners should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation. This is one of the five necessary conditions for any Zen practitioners. If a Zen practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get harm from demon. According to the Kalyana-mitra Sutra, the Buddha taught, “Nowadays, if one wishes to find kind friends and virtuous teachers to learn and to be close to them, they may find these people in the shining examples in old books. Otherwise, if one searches among the living, it would be extraordinary hard to find a single person.” They also reminded us five things about good-knowing advisor as follows: Nowadays, in 1,000 people, there is one good person. In a thousand good people, there is one person who knows

religion. In one thousand people who know religion, there is one person who has enough faith to practice religion. In one thousand people who practice religion, there is one person who cultivates in a genuine and honest manner. Thus, out of four thousand people, we would find only four good people.

Thus, the Buddha always encouraged his disciples to listen to Good Knowing Advisors without any doubt. Once we call someone our Good Knowing Advisors, we should truly listen to their advice. If Good Knowing Advisors say that cultivation requires arduous effort, we should truly believe it. If we believe completely, we will surely be able to understand the mind and see the nature, return to the origin and go back to the source. Devout Buddhists should always listen to the instructions of a Good Knowing Advisor. If he tells us to recite the Buddha's name, we should follow the instructions and recite. If he tells us not to be distracted, then we should not be distracted. This is the essential secret of cultivation that we can benefit from our Good Knowing Advisors. The followings are the Buddha's teachings on "Good Knowing Advisors" in the Dharmapada Sutra: Should you see an intelligent man who points out faults and blames what is blameworthy, you should associate with such a wise person. It should be better, not worse for you to associate such a person (Dharmapada 76). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). Those who drink the Dharma, live in happiness with a pacified mind; the wise man ever rejoices in the Dharma expounded by the sages (Dharmapada 79). If you get a prudent and good companion who is pure, wise and overcoming all dangers to walk with, let nothing hold you back. Let find delight and instruction in his companion (Dharmapada 328). If you do not get a prudent and good companion who is pure, wise and overcoming all dangers to walk with; then like a king who has renounced a conquered kingdom, you should walk alone as an elephant does in the elephant forest (Dharmapada 329). It is better to live alone than to be fellowship with the ignorant (the fool). To live alone doing no evil, just like an elephant roaming in the elephant forest (Dharmapada (330))."



To associate with good-knowing advisors is still not enough, practitioners should also try to stay away from evil friends. Evil friends are coarse people, who are always overwhelmed by anger and lacking loving-kindness that they cannot appreciate the difference between wholesome and unwholesome activities. They do not know the benefit or appropriateness of paying respect to persons worthy of respect, nor of learning about the Dharma, nor of actually cultivating. They may be hot-tempered, easily victimized by anger and aversion. Their lives may be filled with rough and distasteful activities. What is the use of making friends with such people? On the contrary, good people have a deep considerateness and loving care for other beings. The warmth and love of their hearts is manifested in actions and speech. Refined people like these carry out their relationships with other people in sweet speech, beneficial action, and sharing a common aim. They always vow to give whatever they can give to benefit other people.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha Taught: “If a traveler does not meet a companion who is better or at least equal, let him firmly pursue his solitary career, rather than being in fellowship with the foolish (Dharmapada 61). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). 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).”



**Chương Sáu Mươi Hai**  
**Chapter Sixty-Two**

***Luôn Kham Nhẫn Và Điều Hòa***  
***Trong Mọi Tình Huống***

Kham nhẫn là nhẫn nại chịu đựng. Nhẫn là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Đức Phật thường dạy tứ chúng rằng: “Nếu các ông chà xát hai mảnh cây vào nhau để lấy lửa, nhưng trước khi có lửa, các ông đã ngừng để làm việc khác, sau đó dù có cọ tiếp rồi lại ngừng giữa chừng thì cũng hoài công phí sức. Người tu cũng vậy, nếu chỉ tu vào những ngày an cư kiết hạ hay những ngày cuối tuần, còn những ngày khác thì không tu, chẳng bao giờ có thể đạt được kết quả lâu dài. Đặc biệt khi nói về điều hòa về vật chất, theo Kinh Pháp Cú, câu 325, Đức Phật dạy: “Như heo kia ưa ngủ, lại tham ăn, kẻ phàm ngu vì tham ăn ưa ngủ, nên phải bị tiếp tục sanh mãi trong vòng luân hồi.” Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của những người tu Phật chúng ta. Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kềm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vắng lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tỉnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh

niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy giá trị của việc thực hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau.

***Always Maintain Endurance and Moderation  
Under All Circumstances***

Patience means endurance, an especially important quality in Buddhism. The Buddha always teaches his disciples: "If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results. To manage, especially relating to provision for material needs, according to the Dharmapada Sutra, verse 325, the Buddha taught: "The stupid one, who is torpid, gluttonous, sleepy and rolls about lying like a hog nourished on pig-wash, that fool finds rebirth again and again." Endurance and moderation are the foundation, the beginning of our Buddhist practices. To start we simply follow the practice and schedule set up by ourself or in a retreat or monastery. Those who practice Buddhist teachings should limit themselves in regard to food, robes, and living quarters, to bring them down to bare

essentials, to cut away infatuation. These practices are the basis for concentration. Constant mindfulness in all postures and activities will make the mind calm and clear. But this calm is not the end point of practice. Tranquil states give the mind a temporary rest, as eating will temporarily remove hunger, but that is not all there is to life. We must use the calm mind to see things in a new light, the light of wisdom. When the mind becomes firm in this wisdom, we will not adhere to worldly standards of good and bad and will not be swayed by external conditions. With wisdom, dung can be used for fertilizer, all our experiences become sources of insight. Normally, we want praise and dislike criticism, but, seen with a clear mind, we see them as equally empty. Thus, we can let go of all these things and find peace. During the period of meditation, we should be mindful on our breathing. If we have uncomfortable feelings in the chest, just take some deep breaths. If the mind wanders, just hold our breath and let the mind go where it will, it will not go anywhere. You can change postures after an appropriate time, but do not let restlessness or feelings of discomfort bother us. Sometimes it is good just to sit on them. We feel hot, legs are painful, we are unable to concentrate, just contemplate all things in the light of impermanence, unsatisfactoriness and no-self, and just continue to sit still. The feelings will get more and more intense and then hit a breaking point, after which we will be calm and cool. Do not worry about enlightenment. When growing a tree, we plant it, fertilize it, keep the bugs away and if these things are done properly, the tree will naturally grow. How quickly it grows, however, is something beyond our control. At first, endurance and persistence are necessary, but after a time, faith and certainty arise. Then we see the value of practice and want to do it, at the same time, we want to avoid socializing and be by ourselves in quiet places for practicing meditation. Being aware of whatever we do, peace and calmness will follow naturally.



*Chương Sáu Mười Ba*  
*Chapter Sixty-Three*

*Luôn Cố Tìm Cách*  
*Đối Trị Tham Sân Si*

Đối với người tại gia, chúng ta cần nhiều sự hỗ trợ từ bên ngoài trên đường tu tập giải thoát; tuy nhiên, chỉ riêng chính mình mới có thể nhìn vào tâm mình, và chỉ có chính mình mới có thể loại trừ những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm và vọng đang trói buộc chúng ta vào vòng luân hồi sanh tử mà thôi. Nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! 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 tỉnh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiền định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. 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 thiền định để đối trị.

Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra một cơ thể bất thường, đau, ngứa, châm, què, vân vân, nhưng khó nhận ra một trạng thái tâm bất thường. Khi bắt đầu hành thiền, hành giả sẽ thấy mọi sự khác hẳn. Bạn sẽ nhìn thấy một trạng thái tâm méo mó, mà trước đây đối với bạn là bình thường. Bạn sẽ thấy nguy hiểm ở nơi mà trước đây bạn không thấy. Điều này giúp bạn thu thúc. Bạn sẽ trở nên nhạy cảm, như người đi vào rừng sâu ý thức được mối nguy hiểm của thú dữ, rắn độc, gai nhọn, vân vân. Một người có vết thương, rất thận trọng trước sự nguy hiểm của loài ruồi. Cũng như vậy, đối với người hành thiền, mối nguy

hiếm phát xuất từ các đối tượng của giác quan, tức là lục trần. Bởi thế, thu thúc lục căn là đức hạnh cao nhất. Việc ăn ít và tiết độ đối với chúng ta quả thật là khó khăn. Hãy học cách ăn trong chánh niệm. Ý thức được nhu cầu thực sự của mình; học cách phân biệt giữa muốn và cần. Đào luyện cơ thể không phải là hành xác. Không ngủ, không ăn, dù có giá trị của chúng, nhưng cũng chỉ là những cực đoan. Hành giả phải thực sự muốn chống lại sự biếng nhác và phiền não. Khuấy động chúng lên và quan sát chúng. Một khi hiểu được chúng thì những sự thực hành có vẻ cực đoan trên sẽ không cần thiết nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ăn, ngủ, và nói ít lại, nhằm đè nén tâm luyện ái và khiến chúng tự lộ diện. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhẫn ý nhẫn.

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. *Cách 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. *Cách 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. *Cách 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. *Cách 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 một ngày, toàn là lạy hương sám.

***Always Try to Find Ways to  
Subdue Lust, Anger and Ignorance***

For lay people, we need a lot of support on the way to emancipation; however, only us who can watch our own mind, and only us who can eliminate the poisons of desire, hatred, ignorance, pride, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying which are binding us in the cycle of birth and death. The karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. 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. 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 meditating mind.

We can easily recognize physical irregularities, such as blindness, deafness, deformed limbs, but irregularities of mind are another matter. When you begin to meditate, you see things differently. You can see the mental distortions that formerly seemed normal, and you can see danger where you did not see it before. This brings sense restraint. You become sensitive, like one who enters a forest or jungle and becomes aware of danger from poisonous creatures, thorns, and so forth. One with a raw wound is likewise more aware of danger from flies. For one who meditates, the danger is from sense objects. Sense restraint is thus necessary; in fact, it is the highest kind of virtue. It is difficult to eat little or in moderation. Let learn to eat with mindfulness and sensitivity to our needs, learn to distinguish needs from desires. Training the body is not in itself self-torment. Going without sleep or without food may seem extreme at times. We must be willing to resist laziness and defilement, to stir them up and watch them. Once these are understood, such practices are no longer necessary. This is why we should eat, sleep, and talk little, for the purpose of opposing our desires and making them reveal themselves. Buddhist practitioners should always remember that we can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempt, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. If we want to accomplish the Bodhisattvahood, we should always be forbearing in both the body and the mind.

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. *The first method is “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. *The second method is "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. *The third method is "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. *The fourth method is "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 Sáu Mười Bốn**  
**Chapter Sixty-Four**

***Tu Tập Thiền Chữ Không Phải***  
***Gom Góp Kiến Thức Phàm Phu***

Phàm phu có nghĩa là một người bình thường hay một người của giai cấp thấp về bản chất và nghề nghiệp. Tên gọi khác của phàm phu. Phàm phu được dịch là “dị sinh” vì do vô minh mà theo tà nghiệp chịu quả báo, không được tự tại, rơi vào các đường dữ. Trong Phật giáo Đại Thừa, phàm phu là những người không thể đạt được kiến đạo nên không nhận biết trực tiếp được tánh không. Do vậy họ đồng tình với những khái niệm giả tạo về thực tánh. Trong Theravada, từ này chỉ những chúng sanh còn tham dục trần thế. Họ đối ngược lại với Thánh nhân, bao gồm cả những người đã đạt được một trong năm con đường siêu việt, từ Dự Lưu đến A La Hán. Theo Phật giáo, tái sanh làm thức giả hay triết giả phàm phu, những chúng sanh tưởng mình là thế trí biện thông, biết hết mọi thứ nên không còn muốn tu tập theo Phật. Đây là một trong tám điều kiện hay hoàn cảnh khó gặp Phật pháp, hay tám chỗ chướng nạn, một khi sanh vào thì chẳng có thể tu học cho thành đạo được.

Thức giả phàm phu có tám thứ lẫn lộn mà họ luôn điên đảo hý luận. *Cặp thứ nhất là Vô Thường và Thường*: Vô thường mà cho là thường; thường mà cho là vô thường. *Cặp thứ nhì là Khổ và Lạc*: Khổ mà cho là lạc; lạc thì lại cho là khổ. *Cặp thứ ba là Vô Ngã và Ngã*: Vô ngã mà cho là ngã; hữu ngã mà cho là vô ngã. *Cặp thứ tư là Bất Tịnh và Tịnh*: Bất tịnh mà cho là tịnh; tịnh mà cho là bất tịnh. Thức giả phàm phu chỉ sử dụng ngôn luận phi lý vô nghĩa hay nói chuyện vô bổ không đầu vào đầu. Còn có nghĩa là nhàn đàm hý luận hay hư luận. Trong đạo Phật, hý luận là những phiền não chướng hay những chướng ngại trên tiến trình tâm thức. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền không phải là câu đố dùng để mê hoặc bạn. Trong Thiền không có bất cứ hý luận nào; nếu bạn không giải đáp được thì bạn phải đối mặt với mọi hậu quả. Như bạn chịu mãi sự trói buộc trong cách suy nghĩ của mình, hay là muốn có sự tự do tuyệt đối trong cuộc sống vô thủy vô chung. Bạn không thể do dự. Hoặc là nắm bắt thực tướng của

chư pháp, hoặc là để nó tuột mất, ngoài hai cách này không còn chọn lựa nào khác. Thường thường pháp môn tu Thiền bao hàm chuyện đẩy con người vào tình thế khó xử, với mục đích là để cho người ta tìm ra lối thoát, đương nhiên không phải bằng lý luận, mà bằng con đường tâm linh ở tầng cao hơn.

Hành giả, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng mục đích của chúng ta là tu tập thiền định chứ không phải là gom góp kiến thức phạm phu. Chính lý do này mà lúc nào chúng ta cũng phải cố gắng tập trung tư tưởng và kiểm soát tâm. Dầu đây là loại phạm phu thiền không chứa đựng nội dung triết lý hay tôn giáo, thiền phạm phu cũng có thể giúp cải thiện sức khỏe tinh thần lẫn thể xác. Dầu thiền phạm phu có ích lợi rất nhiều trong việc tu tập hơn là đọc vô số sách đạo đức triết học, vẫn không thể giải quyết được vấn đề nền tảng của con người và mối tương quan của con người và vũ trụ, vì nó không thể phá vỡ được cái mê hoặc cơ bản về chính mình của hạng người thường, là mình rõ ràng khác với vũ trụ.

***To Practice Meditation,  
Not to Collect Ordinary Knowledge***

“Prithagjana” is a Sanskrit term for “the common man,” or a man of lower caste of character or profession. An ordinary person unenlightened by Buddhism, an unbeliever, sinner; childish, ignorant, foolish; the lower orders. In Mahayana, ordinary people are all of those who have not reached the path of seeing (darsana-marga), and so have not directly perceived emptiness (sunyata). Due to this, they assent (tán thành) to the false appearances of things and do not perceive them in terms of their true nature, i.e., emptiness. In Theravada, this refers to beings who have worldly aspirations (loka-dharma). They are contrasted with noble people, which includes those who have attained one of the supramundane paths, from stream-enterers up to Arhats. According to Buddhism, rebirth as worldly philosophers (intelligent and well educated in mundane sense) who think that they know everything and don’t want to study or practise anymore, especially practicing dharmas. This is one of the eight conditions or circumstances in which it is difficult to see a Buddha or hear his dharma; or eight special types of adversities that prevent the practice of the Dharma.

Worldly philosophers have four pairs of inverted (upside-down, or false) beliefs which they always engage in invertedly meaningless arguments. *The first pair includes Impermanence & permanence:* Buddhist doctrine emphasizes that all is impermanent, only Nirvana is permanent; mistaking the impermanent for the permanent. *The second pair includes Suffering & joy:* All is suffering, only Nirvana is joy; mistaking what is not bliss for bliss. *The third pair includes No-self & Self or personal:* All is non-self or without a soul; mistaking what is not self for self. *The fourth pair includes Impurity & Purity:* All is impure, only Nirvana is pure; mistaking what is impure for pure. Worldly philosophers only utilize meaningless arguments, frivolous or unreal discourse or talk vainly or idly. Meaningless arguments also mean idle discussions. In Buddhism, meaningless arguments are hindrances on spiritual progress. Zen practitioners should always remember that Zen ought not to be regarded as a riddle proposed to puzzle you. There is nothing playful about it; if you fail to answer, you are to face the consequences. As you are going to be eternally chained by your own laws of thought, or are you going to be perfectly free in an assertion of life which knows no beginning or end? You cannot hesitate. Grasp the fact or let slip; between these there is no choice. The Zen method of discipline generally consists in putting one in a dilemma, out of which one must contrive to escape, not through logic indeed, but through a mind of higher order.

Practitioners, especially lay people, should always remember that our goal is to practice meditation and not to collect ordinary knowledge. For this reason, we must always try to learn to concentrate and control their mind. Even though this is only an ordinary Zen which is being free from any philosophic or religious content, ordinary Zen can help improve both physical and mental health. Although ordinary Zen is far more beneficial for the cultivation of the mind than the reading of countless books on ethics and philosophy, it is unable to resolve the fundamental problem of man and his relation to the universe, because it cannot pierce the ordinary man's basic delusion of himself as distinctly other than the universe.





**Chương Sáu Mươi Lăm**  
**Chapter Sixty-Five**

**Thấy Được Bản Chất Thật Của Mạn-Nghi-  
Tà Kiến-Ganh Ty-Lo Lắng Và Khổ Sở**

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. Thiền tập giúp cho chúng ta có đủ trí huệ chân chánh, là thứ trí tuệ cần thiết cho sự tu tập của chúng ta. 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.

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. Nghi là một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. 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. Tuy nhiên, 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.

Theo đạo Phật, tà kiến không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, là một trong ngũ kiến và thập ác. Kỳ thật, không có sự định nghĩa rành mạch về “tà kiến” trong Phật giáo. Trong thời Đức Phật, chính Ngài đã khẳng định với chúng đệ tử của Ngài rằng: “Cả đến giá trị các lời tuyên bố của chính Như Lai cũng phải được thắc mắc.” Đức Phật tuyên bố không có quyền hành gì về học thuyết của Ngài ngoại trừ kinh nghiệm của chính bản thân của chính Ngài. Tà kiến 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. Qua thiền tập, chúng ta thấy sự như thực của vạn hữu, từ đó mà cũng thấy được tà kiến là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt tới trạng thái Niết Bàn. Tà kiến nghĩa là niềm tin sai lạc cho rằng trong ngũ uẩn hay những thứ tạo nên cá thể có một linh hồn trường cửu. Tà kiến còn có nghĩa là thấy sự vật một cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là trúng. Nguyên nhân gần

của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. Chấp giữ tà kiến theo đạo Phật là khư khư bảo thủ, kiên trì giữ lấy quan điểm của mình, không chấp nhận rằng có những kiếp sống trong quá khứ và những kiếp sống kế tiếp trong tương lai, không chấp nhận rằng con người có thể đạt đến trạng thái Niết bàn, không chấp nhận có Phật, Pháp, Tăng. Hồ nghi không có những điều trên chưa phải là tà kiến, tuy nhiên, nếu chúng ta bỏ lơ không chịu tham vấn, không chịu tìm học về những vấn đề này để giải quyết những nghi tình ấy thì tà kiến sẽ phát sinh, chúng ta sẽ tin tưởng và đi theo những giáo lý sai lầm ấy.

Ganh tỵ hay là là tật đố, nghĩ rằng người khác có tài hơn mình. Ganh tỵ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đố phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế.

Lo lắng và khổ sở là hai thứ độc hại sinh đôi. Chúng cùng hiện hữu trên thế gian này. Hễ bạn lo lắng là bạn khổ sở, và ngược lại; hễ bạn khổ sở là bạn lo lắng. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lo lắng là do chính tâm mình tạo ra, chứ không do thứ nào khác. Chúng ta tạo chúng trong tâm mình vì chúng ta không hiểu được nguy cơ của sự luyến chấp và những cảm giác vị kỷ. Muốn hàng phục những trở ngại này chúng ta phải cố gắng quán sát và huấn luyện tâm, vì một cái tâm không được huấn luyện (tán loạn) chính là nguyên nhân chủ yếu của mọi trở ngại, kể cả lo lắng và khổ sở. Điều quan trọng là phải luôn có một cười cho chính mình và cho tha nhân trong bất cứ tình huống nào. Đức Phật dạy: “Lo âu chỉ khởi lên nơi những kẻ ngu muội, chứ không khởi lên nơi những người khôn ngoan.” Lo âu chỉ là một trạng thái tâm không hơn không kém. Chính những tư tưởng tiêu cực hay bất thiện sản sinh ra lo lắng khổ sở, trong khi những tư tưởng tích cực hay thiện lành sản sinh ra hạnh phúc và an lạc.

Hành giả, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ rằng bản chất thật của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, ganh tỵ,

lo lắng, và khổ sở là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Những chất độc này được xem như nguồn cội của tất cả ảo vọng và ham muốn trần thế. Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì chúng ta có những phiền não gốc vừa kể trên. Những chất độc này chẳng những gây phiền chuốc não cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát. Hành giả nên luôn nhớ rằng 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, trong đó việc nhận chân được bản chất thật của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, ganh tỵ, lo lắng, và khổ sở. 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 dục vọng tiêu trừ, từ đó tâm có thể quay về tâm bản lai.

***To See the Real Nature of Pride-Doubt-  
Wrong View-Envy-Worries and Miseries***

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 shrunk 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. Zen will help us to possess a genuine wisdom which is necessary for our cultivation. 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.

Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubt is one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. In fact, 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. However, 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.

In Buddhism, Improper views or Wrong views means not recognizing the doctrine of normal karma. Perverted (wrong) views or opinions, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. In fact, there is no specific definition for the term “wrong views” (micchaditthi) in Buddhism. During the Buddha’s time, the Buddha confirmed his disciples that even the validity of the Buddha’s own statements could be questioned.” The Buddha claimed no authority for his doctrine except his own experience. Perverted (wrong) views or opinions 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. Through Zen, we can see that holding wrong views involves vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining Nirvana. Wrong views mean the false belief that the skandhas, or constituents of personality, contain an immortal soul. False view also means seeing wrongly. Its characteristic is unwise or unjustified interpretation or belief. Its function is to preassume. It is manifested as a wrong interpretation or belief. Its proximate cause is unwillingness to see the noble ones. Holding wrong views in Buddhism involves vigorously and hostilely denying the existence of such things as past and future lives, the possibility of attaining nirvana, the existence of the Buddhas, Dharma and Sangha. Doubt about these subjects does not constitute wrong views; however, if we neglect to resolve our doubts by asking questions and investigating these issues, we could later generate wrong views by believing in deceptive doctrines.

Devout Buddhists should always remember that envy is generated by one's feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Those who have truly understood the Buddha's teachings and been able to obtain a right view of things will never succumb to such warped thinking. Jealousy means to be jealous of another person thinking he or she has more talent than we do (to become envious of the who surpass us in one way or other). Jealousy can be a consuming fire in our mind, a state of suffering. In meditation, if we want to eliminate jealousy, we should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind.

Worries and miseries are twin evils that go hand in hand. They co-exist in this world. If you feel worried, you are miserable, and vice-versa; when you are miserable, you are worried. Devout Buddhists

should always remember that worries are made by our own minds and by nothing else. We create them in our own minds for we fail to understand the danger of attachment and egoistic feelings. To be able to overcome these problems, we must try to contemplate and to train our minds carefully because an untrained mind is the main cause of all the problems including worries and miseries. The most important fact is that we should always have a smile for ourselves as well as for others in any circumstances. The Buddha taught: "Worries only arise in the fool, not in the wise." Worries and miseries are nothing but states of mind. Negative thoughts produce worries and miseries, while positive thoughts produce happiness and peace.

Practitioners, especially lay people, should always remember that the real nature of greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual-misconduct, lying, envy, worries and miseries are the fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. These 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 have the above mentioned seriously evil roots. These poisons do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation). 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 enables it to judge things from a new point of view which includes the seeing of the real nature of greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual-misconduct, lying, envy, worries and miseries. 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.





**Chương Sáu Mười Sáu**  
**Chapter Sixty-Six**

**Thiếu Dục Tri Túc**

Tại sao chúng ta lại phải thiếu dục tri túc ngay trong lúc này (ít ham muốn mà thường hay biết đủ)? Hành giả tu thiền, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi là đã diệt trừ được năm gốc rễ của địa ngục, tức là tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn và ngủ, không có tâm luyến ái vào những thứ ấy trong mọi hoàn cảnh, trong mọi lúc, ấy đích thực là hành giả tu theo Phật. Chúng ta phải cố gắng tu tập bằng công phu của chính mình. Chớ ham danh tiếng, lợi lộc, vân vân. Phải tu tập theo tinh thần của chư Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Địa Tạng, cùng các Bồ Tát khác vì các vị Bồ Tát thường lấy sự thành tựu của chúng sanh làm sự thành tựu của chính mình. Các ngài không phân biệt người với ta. Bồ Tát thường nghe thấy rồi tùy hỷ tán thán công đức của mọi người.

Đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phàm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu

điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiếu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng

sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Tri túc là biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phàm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhẩn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đổi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phàm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì

dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhẩn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đổi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Phật tử chân thuần, nhất là người tại gia, nên luôn nhớ rằng đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây

ra. Ngay cả hạng phàm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tính.

***Content With Few Desires and  
Satisfy With What We Have At This Very Moment***

Why do we have to be content with few desires and satisfy with what we have at this very moment? Zen practitioners, especially lay people, should always remember that to cultivate without thoughts of seeking fame and benefit, for they have already eradicated the five roots of the hell: wealth, sex, fame, food, and sleep in all circumstances. We should cultivate the Way with our own effort. Do not crave fame and profits. We should follow the spirit of the Bodhisattvas Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara, Ksitigarbha, and other Bodhisattvas for they feel that living beings' accomplishments are the same as their own accomplishment. They do not make distinctions between self and others. Bodhisattvas joyfully support the merit and virtue they see and hear others doing.

To Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called "Happiness" when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they

can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness, so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family, that neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

Content with few desires. “Thiểu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one’s lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one’s best in one’s work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus,

Confucius taught: "Food and sex are part of human nature." That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoiled food, for either one could ruin our health. To be satisfied with what we have at this very moment means satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and

failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

Satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the



development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

Devout Buddhists, especially lay people, should always remember that to Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called "Happiness" when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness, so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family, that neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.



**Chương Sáu Mươi Bảy**  
**Chapter Sixty-Seven**

***Luôn Cố Gắng Điều Phục Thân-Khẩu-Ý***

Theo Phật giáo, điều phục thân khẩu ý có nghĩa là gìn giữ thân, miệng và tâm, không cho nó làm bậy, nói bậy và phóng túng kiêu ngạo. Hành giả, nhất là người tại gia nên luôn nhớ rằng người không biết tự điều chỉnh tâm mình cho hòa hợp với từng hoàn cảnh cũng giống như một tử thi trong quan tài. Hãy cố gắng tự điều phục thân khẩu ý, rồi bạn sẽ luôn tìm thấy cuộc sống này là cả một suối nguồn bất tận của sự an vui đang sẵn sàng chờ đón bạn thưởng thức. Chỉ khi nào thân khẩu ý của bạn được điều phục và đi trên con đường chân chính thì thân khẩu ý ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội.

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, vùn vùn. *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 dục 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 tìm 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. 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: “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 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.

### ***Always Try to Control the Body-Mouth-Mind***

According to Buddhism, controlling the body-mouth-mind means to maintain and watch over the body, the mouth, and the mind, not letting them get out of control, become egotistical, self-centered, etc. Practitioners, especially lay people, should always remember that a man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Try to tame your body, mouth and mind, then you will always find this life is an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. Only when your body, mouth and mind are under control and put in the right path, they will be useful for yourself and for society.

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. *First, 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. 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 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.





***Chương Sáu Mươi Tám***  
***Chapter Sixty-Eight***

***Luôn Nhớ Rằng Tu Là Chuyển Nghiệp***

Tu hành trong Phật giáo có nghĩa là thực hành những giáo pháp của Đức Phật trên căn bản liên tục và đều đặn. Tu tập trong Phật giáo cũng có nghĩa là trưởng dưỡng Bồ Đề bằng cách tu tập giới, định, tuệ. Như vậy tu tập trong Phật giáo không chỉ thuần là ngồi thiền hay niệm Phật, mà nó bao gồm cả việc tu tập lục ba la mật, thập ba la mật, hay ba mươi bảy phẩm trợ đạo, vân vân. Tu cũng có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiếu, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lánh dữ. Phật tử, nhất là những người tại gia, thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, người Phật tử phải cố gắng tự tu tự chứng và chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng.

Dù mục đích tối thượng của đạo Phật là giác ngộ và giải thoát, Đức Phật cũng dạy rằng tu là cội nguồn hạnh phúc, là hết phiền não, là hết khổ đau. Phật cũng là một con người như bao nhiêu con người khác, nhưng tại sao Ngài trở thành một bậc giác ngộ vĩ đại? Đức Phật chưa từng tuyên bố Ngài là thần thánh gì cả. Ngài chỉ nói rằng chúng sanh mọi loài đều có Phật tính hay hạt giống giác ngộ và sự giác ngộ ở trong tâm tay của mọi người, rồi nhờ rời bỏ ngại vị Thái Tử, của cải, và quyền lực để tu tập và tầm cầu chân lý mà Ngài đạt được giác ngộ. Phật tử chúng ta tu không phải mong cầu xin ân huệ, mà phải tu tập theo gương hạnh của Đức Phật, phải chuyển nghiệp xấu thành nghiệp lành hay không còn nghiệp nào nữa. Con người ở đời giàu có và thông minh, nghèo hèn và ngu dốt. Mỗi người mỗi khác, mỗi người một hoàn cảnh riêng biệt sai khác nhau. Phật tử tin rằng nguyên nhân chỉ vì mỗi người tạo nghiệp riêng biệt. Đây chính là luật nhân duyên hay nghiệp quả, và chính nghiệp tác động và chi phối tất cả. Chính nghiệp nơi thân khẩu ý tạo ra kết quả, hạnh phúc hay khổ đau, giàu hay nghèo. Nghiệp

không có nghĩa là số phận hay định mệnh. Nếu tin vào số phận hay định mệnh thì sự tu tập đâu còn cần thiết và lợi ích gì? Nghiệp không cố định cũng không phải là không thay đổi được. Con người không thể để bị giam hãm trong bốn bức tường kiên cố của nghiệp. Ngược lại, con người có khả năng và nghị lực có thể làm thay đổi được nghiệp. Vận mệnh của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào hành động của chính chúng ta; nói cách khác, chúng ta chính là những nhà kiến trúc ngôi nhà nghiệp của chính chúng ta.

Đức Phật từng nói: “Tự mình tạo ra nghiệp thì cũng chính mình chuyển hóa nếu muốn tiêu trừ nghiệp chướng. Ta có nhiều loại linh đơn diệu dược, nhưng ta không thể uống dùm cho ai được.” Thật vậy, tu theo Phật là tự mình chuyển nghiệp. Chuyển nghiệp là chẳng những phải bỏ mọi tật xấu của chính mình, mà cũng đừng quan tâm đến những hành động xấu của người khác. Chúng ta không thể nào đổ lỗi cho ai khác về những khổ đau và bất hạnh của chính mình. Chúng ta phải đối diện với cuộc sống chứ không bỏ chạy, vì có chỗ nào trên quả đất này là chỗ cho chúng ta chạy trốn nghiệp của mình đâu. Vì thế chúng ta phải chuyển nghiệp bằng cách tu tập các hạnh lành để mang lại hạnh phúc cho chính mình, hơn là cầu xin hoặc sám hối. Chuyển nghiệp là thường nhớ tới nghiệp, phải dùng trí tuệ để phân biệt thiện ác, lành dữ, tự do và trói buộc để tránh nghiệp ác, làm nghiệp lành, hay không tạo nghiệp nào cả. Chuyển nghiệp còn là thanh lọc tự tâm hơn là cầu nguyện, nghi lễ cúng kiến hay tự hành xác. Ngoài ra, chuyển nghiệp còn là chuyển cái tâm hẹp hòi ích kỷ thành cái tâm mến thương rộng lớn và thành tựu tâm từ bi bằng cách thương xót chúng sanh mọi loài. Nói cách khác, chuyển nghiệp là thành tựu tứ vô lượng tâm, đặc biệt là hai tâm từ và bi. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng trong đời này ai cũng phải một lần chết, hoặc sớm hoặc muộn; khi chết, không ai mang theo được bất cứ thứ gì của trần tục, chỉ có nghiệp lành hay nghiệp dữ do mình tạo ra sẽ phải theo mình như hình với bóng mà thôi.

***Always Remember That  
Cultivation Means Changing the Karma***

Cultivation in Buddhism is to put the Buddha's teachings into practice on a continued and regular basis. Cultivation in Buddhism also

means to nourish the seeds of Bodhi by practicing and developing precepts, dhyana, and wisdom. Thus, cultivation in Buddhism is not only practicing Buddha recitation or sitting meditation, it also includes cultivation of six paramitas, ten paramitas, thirty-seven aids to Enlightenment, etc. “Cultivation” also means correct our characters and obey the Buddha’s teachings. “Cultivation” means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real “Cultivation” means to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, “Cultivation” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). It is traditional for Buddhists, especially lay people, to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists should try to cultivate and attain a self-realization, and never pray to idols.

Although the supreme goal of Buddhism is the supreme Enlightenment and liberation, the Buddha also taught that Buddhist practice is the source of happiness. It can lead to the end of human suffering and miseries. The Buddha was also a man like all other men, but why could he become a Great Enlightened One? The Buddha never declared that He was a Deity. He only said that all living beings have a Buddha-Nature that is the seed of Enlightenment. He attained it by renouncing his princely position, wealth, prestige and power for the search of Truth that no one had found before. As Buddhist followers, we practice Buddhist tenets, not for entreating favors but for following the Buddha’s example by changing bad karmas to good ones or no karma at all. Since people are different from one another, some are rich and intelligent, some are poor and stupid. It can be said that this is due to their individual karma, each person has his own circumstances. Buddhists believe that we reap what we have sown. This is called the law of causality or karma, which is a process, action, energy or force. Karmas of deeds, words and thoughts all produce an

effect, either happiness or miseries, wealth or poverty. Karma does not mean “determinism,” because if everything is predetermined, then there would be no free will and no moral or spiritual advancement. Karma is not fixed, but can be changed. It cannot shut us in its surroundings indefinitely. On the contrary, we all have the ability and energy to change it. Our fate depends entirely on our deeds; in other words, we are the architects of our karma.

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.” As a matter of fact, cultivating in accordance with the Buddha’s Teachings means we change the karma of ourselves; changing our karmas by not only giving up our bad actions or misdeeds, but also forgiving offences directed against us by others. We cannot blame anyone else for our miseries and misfortunes. We have to face life as it is and not run away from it, because there is no place on earth to hide from karma. Performing good deeds is indispensable for our own happiness; there is no need of imploring favors from deities or simply showing repentance. Changing karma also means remembrance of karma and using wisdom to distinguish virtue from evil and freedom from constraint so that we are able to avoid evil deeds, to do meritorious deeds, or not to create any deeds at all. Changing karma also means to purify our minds rather than praying, performing rites, or torturing our bodies. Changing karma also means to change your narrow-minded heart into a heart full of love and compassion and accomplish the four boundless hearts, especially the hearts of loving-kindness and compassion. True Buddhists should always remember that sooner or later everyone has to die once. After death, what can we bring with us? We cannot bring with us any worldly possessions; only our bad or good karma will follow us like a shadow of our own.

**Chương Sáu Mươi Chín**  
**Chapter Sixty-Nine**

***Luôn Duy Trì Sự Tu Hành Tinh Tấn***

Theo đạo Phật, “tinh tấn” là phát triển năng lực đúng trong tâm mình, những nỗ lực ấy được diễn tả như là nhằm phá hủy những quấy ác khởi lên trong tâm, và ngăn ngừa không cho chúng khởi lên thêm; phát khởi những điều thiện lành chưa phát khởi, và làm tăng trưởng những điều thiện lành đã được phát khởi. Tinh tấn trong Phật giáo hàm ý sức mạnh tinh thần hay nghị lực chứ không phải là sức mạnh thể chất. Sức mạnh thể chất trội hơn ở các loài vật, trong khi nghị lực tinh thần chỉ có ở con người, dĩ nhiên là những người có thể khơi dậy và phát triển yếu tố tinh thần này để chặn đứng những tư duy ác và trau dồi những tư duy trong sáng và thiện lành. Trong Phật giáo, tu hành không chỉ là đầu tròn áo vuông bề ngoài hay chỉ là sự thực hành theo hình thức bên ngoài của thân. Tinh tấn tu tập không chỉ đơn thuần là thiền quán, ngồi cho đúng, kiểm soát hơi thở, đọc tụng kinh điển, hoặc chúng ta không lười biếng cho thời gian trôi qua vô ích, mà còn là biết tri túc thiếu dục để cuối cùng chấm dứt tham dục hoàn toàn. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải dùng hết thì giờ vào việc quán chiếu tứ diệu đế, vô thường, khổ, vô ngã và bất tịnh. Tinh tấn tu học cũng là quán sâu vào chân nghĩa của Tứ niệm xứ để thấy rằng vạn hữu cũng như thân này luôn thay đổi, từ sanh, rồi đến trụ, dị, và diệt. Tinh tấn tu học còn có nghĩa là chúng ta phải tu tập cho được chánh kiến và chánh định để tận diệt thiểu kiến. Trong nhân sinh, thiểu kiến là cội rễ sâu nhất. Vì thế mà khi thiểu kiến bị nhổ thì tham dục, sân, si, mạn, nghi đều bị nhổ tận gốc. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 40, Đức Phật dạy: “Sa Môn hành đạo, đừng như con trâu kéo vát vãi; thân tuy có tu tập mà tâm không tu tập. Nếu tâm thật sự tu tập thì không cần hình thức bên ngoài của thân.” Phật tử thuần thành chọn lấy một pháp môn duy nhất nào đó rồi y theo pháp môn ấy mà tu cho đến suốt đời không thay đổi; thí dụ như chọn pháp môn Tịnh Độ thì suốt đời chỉ chuyên niệm Phật cầu vãng sanh mà thôi. Nếu tu thiền thì chỉ chú tâm vào thiền quán mà thôi, chứ không nên nay tu pháp môn này, mai đổi pháp môn khác.

Hành giả tu Phật, nhất là những người tại gia, nên làm những công việc hằng ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Dù bận rộn thế mấy, nếu bạn tin bạn cần chánh niệm trong mỗi sinh hoạt thì bạn phải làm những công việc hằng ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Cổ đức có nói: “Đừng lo, rồi thì mọi việc sẽ qua đi.” Hãy nhìn chư Tăng Ni, mọi mọi công việc hay mọi tác động như đi, đứng, ngồi, nằm, họ đều khoan thai, nhất cử nhất động đều nhẹ nhàng, không vụt chạc hoặc nóng nảy. Khi cần nói thì họ nói, khi không cần nói thì họ không nói. Điều tối quan trọng là sự thành khẩn tuân thủ giới hạnh. Phật tử thuần thành không nên chạy theo kiểu thái độ thái quá và nông nổi đối với sự giảng dạy Thiền. Thái độ này nảy sinh khi một người tưởng mình đã là Phật, rồi đi đến kết luận rằng mình không cần tu tập, không cần sống đời giới hạnh, không cần đại giác nữa. Thái độ này, đặc biệt là giáo thuyết của phái Thiền Tào Động, có thể dẫn đến sự hiểu lầm trong phương cách tu hành. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 34, có một vị sa Môn ban đêm tụng kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông buồn bã như tiếng nuốt muốn thối lui. Đức Phật liền hỏi: “Xưa kia khi ở nhà ông thường làm nghề gì?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, con thích chơi đàn cầm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Khi dây đàn chùng thì ông làm sao?” Ông bèn trả lời: “Bạch Thế Tôn, khi dây đàn chùng thì đàn không kêu được.” Phật hỏi lại: “Khi dây đàn căng quá thì ông làm sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi đàn căng quá thì mất tiếng.” Phật lại hỏi: “Không căng không chùng thì sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi dây không căng không chùng thì tiếng kêu tốt với âm thanh đầy đủ.” Đức Phật bèn dạy: “Người sa Môn học đạo lại cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới đắc đạo. Đối với sự tu đạo mà căng thẳng quá, làm cho thân mệt mỏi, khi thân mệt mỏi thì tâm ý sanh phiền não. Tâm ý đã sanh phiền não thì công hạnh sẽ thối lui. Khi công hạnh đã thối lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc, đạo mới không mất được.” Nên nhớ lòng người dễ tinh tấn mà cũng dễ thối chuyển; khi nghe pháp và lời khuyên thì tinh tấn tiến tu, nhưng khi gặp chướng ngại thì chẳng những ngại ngừng muốn thối lui, mà còn muốn chuyển hướng khác và lăm khi phải sa vào tà đạo. Phật tử thuần thành nên luôn tinh tấn tu hành và luôn tránh tư tưởng “Nhứt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền.”

Người tu Đạo đừng nên quá gấp gáp, đừng nghĩ rằng hôm nay tu ngày mai khai ngộ. Tu Đạo chẳng phải dễ dàng như vậy đâu. Mình cần phải ngày ngày tu luyện. Miễn là mình không thối chuyển thì đừng lo nghĩ đến chuyện tiến bộ. Nếu mỗi ngày mình càng ngày càng ít có vọng niệm, càng ngày càng có ít tham sân si, tức là mình đã tiến bộ rồi vậy. Chúng ta tu hành là để loại bỏ cái tập khí, lỗi lầm xấu xa, bỏ đi những tư tưởng lầm lạc, khiến cho phát sanh trí huệ quang minh. Trí huệ này ai trong chúng ta cũng đều có, ngặt nổi bị vô minh che lấp. Chuyện tu hành không phải là chuyện một ngày một bữa. Chúng ta phải tu từ sáng đến tối trong từng niệm, phải tu từ tháng này qua tháng nọ, từ năm này qua năm nọ đều phải tu hành thường hằng bất biến như vậy. Và trên hết, ngày ngày chúng ta phải tu hành một cách chơn thật. Trong khi tu tập, chúng ta phải luôn bình thản dù gặp ma chướng, nghịch cảnh hay thuận cảnh gì cũng vậy. Chúng ta phải luôn tinh tấn tu tập và nghĩ rằng hình như nghịch cảnh hay thuận cảnh cũng đều đang nói diệu pháp cho mình nghe đây. Người tu Đạo chơn thuần phải luôn nhớ rằng mình đang mượn pháp thế gian để vượt khỏi thế gian. Vì thế không có thứ gì có thể làm cho mình mê lầm, mình không bị hình tướng làm mê hoặc. Không còn hoàn cảnh nào có thể làm mình chướng ngại nữa. Sở dĩ chúng ta luôn bị thụt lùi thay vì tiến bộ trong tu hành là vì khi gặp duyên lành thì chúng ta lại nghi ngờ không cả quyết, lúc gặp duyên ác thì lại liến theo. Do đó mà chúng ta cứ mãi lăn trôi trong sanh tử, tử sanh; sống say chết mộng trong điên đảo điên chứ không biết phải làm gì để thoát ra.

Theo Thiền Sư Thích Nhất Hạnh trong phần giảng giải kinh Bát Đại Nhân Giác, Tinh Tấn Ba La Mật là một trong những đề tài thiền quán quan trọng trong Phật giáo. Tinh Tấn phá biếng lười. Sau khi đã ngừng theo đuổi tham dục, sau khi đã biết thực hành tri túc để thân tâm được thanh thoi, người hành đạo không vì sự thanh thoi đó mà giải đãi để cho ngày tháng trôi qua một cách uổng phí. Tinh tấn là cần mẫn ngày đêm, cần mẫn dỏi mài sự nghiệp trí tuệ. Phải dùng bất cứ thì giờ nào mình có được để quán chiếu “Tứ Niệm Xứ” (vô thường, khổ không, vô ngã, bất tịnh). Phải đi sâu thêm vào giáo nghĩa “Tứ Niệm Trú,” phải học phép quán niệm về hơi thở, về các tư thế của thân thể, về sự thành trụ hoại không của thể xác, về cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và những nhận thức của mình. Phải tìm đọc kinh điển chỉ dẫn rành rẽ về phương pháp tu tập và thiền quán, điều hòa hơi thở và quán

niệm, như Kinh Quán Niệm (Niệm Xứ), Kinh An Bang Thủ Ý và Kinh Đại Bát Nhã. Phải theo lời chỉ dẫn trong các kinh ấy mà hành trì một cách thông minh, nghĩa là phải chọn những cách tu thích hợp với trường hợp cá nhân của mình. Nếu cần thì có thể sửa đổi cho phù hợp. Hạ thủ công phu cho tới khi nào những phiền não căn bản như tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến đều bị nhổ tận gốc, thì tự nhiên ta thấy thân tâm vượt thoát khỏi ngục tù của sinh tử, ngũ ấm và tam giới.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chữ đại Bồ Tát có mười điều tu tinh chuyên. Chữ Bồ Tát an trụ trong những pháp này thời được siêng tu đại trí huệ vô thượng của Như Lai. *Thứ nhất là siêng tu bố thí*, vì đều xả thí tất cả mà không cầu báo đáp. *Thứ nhì là siêng tu trì giới*, vì đầu đà khổ hạnh, thiếu dục tri túc. *Thứ ba là siêng tu nhẫn nhục*, vì rời quan niệm ta và người (tự tha), nhẫn chịu tất cả điều khổ não, trọn không sanh lòng sân hận. *Thứ tư là siêng tu tinh tấn*, vì thân ngữ ý ba nghiệp chưa từng tán loạn, tất cả việc làm đều chẳng thối chuyển mãi đến khi rốt ráo. *Thứ năm là siêng tu thiền định*, vì giải thoát, tam muội xuất hiện thân thông, rời lìa tất cả quyến thuộc, dục lạc, phiền não, và mãn nguyện. *Thứ sáu là siêng tu trí huệ*, vì tu tập chứa nhóm tất cả công đức không nhàm mỏi. *Thứ bảy là siêng tu đại từ*, vì biết tất cả chúng sanh không có tự tánh. *Thứ tám là siêng tu đại bi*, vì biết các pháp đều không, thọ khổ cho tất cả chúng sanh không nhàm mỏi. *Thứ chín là siêng tu giác ngộ thập lực Như Lai*, vì rõ thấu vô ngại chỉ bày cho chúng sanh. *Thứ mười là siêng tu pháp luân bất thối*, vì chuyển đến tâm của tất cả chúng sanh. Nói tóm lại, hễ Hình Ngay thì Bóng Thẳng. Nếu bạn muốn gặt quả vị Phật, bạn phải gieo chủng tử Phật. Hình đẹp xấu thế nào, bóng hiện trong gương cũng như thế ấy, lời Phật dạy muôn đời vẫn thế, biết được quả báo ba đời, làm lành được phước, làm dữ mang họa là chuyện đương nhiên. Người trí biết sửa đổi hình, kẻ dại luôn hờn với bóng. Trước cảnh nghịch cảnh thuận cảnh, người con Phật chơn thuần đều an nhiên tự tại, chứ không oán trời trách đất. Ngược lại, người con Phật chơn thuần phải dụng công tu hành cho đến khi thành Phật quả.

### ***Always Maintain A Diligent Cultivation***

According to Buddhism, “right effort” means to develop a right motive in the mind. The efforts are described as that to destroy such



evil as has arisen in the mind, to prevent any more arising; to produce such good as has not yet arisen, and to increase the good which has arisen. Effort in Buddhism implies mental energy and not physical strength. The latter is dominant in animals whereas mental energy is so in man, who must stir up and develop this mental factor in order to check evil and cultivate healthy thoughts. In Buddhism, cultivation does not barely mean to shave one's head or to wear the yellow robe; nor does it mean outer practices of the body. Diligent cultivation does not only include meditation, correct sitting and controlling the breath; or that we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully, we should also know how to feel satisfied with few possessions and eventually cease looking for joy in desires and passions completely. Diligent cultivation also means that we must use our time to meditate on the four truths of permanence, suffering, selflessness, and impurity. We must also penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness to see that all things as well as our bodies are constantly changing from becoming, to maturing, transformation, and destruction. Diligent cultivation also means to obtain correct understanding and concentration so that we can destroy narrow-mindedness. Among the basic desires and passions, narrow-mindedness has the deepest roots. Thus, when these roots are loosened, all other desires, passions, greed, anger, ignorance, and doubt are also uprooted. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 40, the Buddha said: "A Sramana who practices the Way should not be like an ox turning a millstone because an ox is like one who practices the way with his body but his mind is not on the Way. If the mind is concentrated on the Way, one does not need the outer practices of the body." Sincere Buddhists should select a single Dharma Door and then practice according to the teachings of that Dharma Door for the remainder of the cultivator's life without changing and mixing in other practices. For example, once a person chooses to practice Pureland Buddhism, then for the entire life, he should always and often focus his energy into reciting the Buddha's virtuous name and pray to gain rebirth. If he or she chooses to practice meditation, he or she should always focus on meditation and contemplation. Thus, the wrong thing to do is to practice one Dharma Door one day and switch to another the next.

No matter how busy you are, if you believe that you need be mindful in every activity, Buddhist practitioners, especially lay people, should perform your daily activities in a slow, calm, and relaxing manner. The ancient said: "Don't worry, everything will pass." Look at monks and Nuns, no matter what task or motion they undertake, i.e., walking, standing, sitting or lying, they do it slowly and evenly, without reluctance. When they need to speak, they speak; when they don't need to speak, they don't. The most important thing is the sincere observation of Buddhist rules. Sincere Buddhists, especially lay people, should not follow a kind of exaggerated, frivolous attitude towards the training and discipline of Zen. It comes about, for example, when someone, based on the mere thought that he is already Buddha, comes to the conclusion that he need not concern himself with practice, a disciplined life, or enlightenment. This is an attitude can lead to a misunderstanding to the method of cultivation, particularly of the teaching of the Tao-Tung School of Zen. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 34, one evening a Sramana was reciting the Sutra of Bequeating the Teaching by Kasyapa Buddha. His mind was mournful as he reflected repentantly on his desire to retreat. The Buddha asked him: "When you were a householder in the past, what did you do?" He replied: "I was fond of playing the lute." The Buddha said: "What happened when the strings were slack?" He replied: "They did not sound good." The Buddha then asked: "What happened when the strings were taut?" He replied: "The sounds were brief." The Buddha then asked again: "What happened when they were tuned between slack and taut?" He replied: "The sounds carried." The Buddha said: "It is the same with a Sramana who studies the Way. If his mind is harmonious, he can obtain (achieve) the Way. If he is impetuous about the Way, this impetuosity will tire out his body, and if his body is tired, his mind will give rise to afflictions. If his mind produces afflictions, then he will retreat from his practice. If he retreats from his practice, it will certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way." Remember our mind is easy to set great effort but is also easily prone to retrogression; once hearing the dharma and advice, we bravely advance with our great efforts, but when we encounter obstacles, we not only grow lax and lazy retrogression, but also change our direction

and sometimes fall into heterodox ways. Sincere Buddhists should always have Diligent Cultivation and aty away from this thinking “In the first year of cultivation, the Buddha stands right before our eyes; the second year he has already returned to the West; third year if someone inquires about the Buddha or request recitations, payment is required before a few words are spoken or a few verses recited”.

People who cultivate should not be rush, thinking that we can cultivate today and become enlightened tomorrow. It is not tha easy. We must train and cultivate everyday. As long as we do not retreat, do not worry too much about progress we are making. If each day we have less and less random thoughts, less and less lust, anger and ignorance, then we are making progress. We cultivate to eliminate our bad habits and faults, cast out our defiled thoughts, and reveal our wisdom. The wisdom that each one of us once possessed, but it has been covered up by ignorance. Cultivation is not a one-day affair. We should cultivate in thought after thought, from morning to night, month after month, and year after year with unchanging perseverance. And above all, we should cultivate sincerely every day. As we practice, we should remain calm whether we encounter demonic obstacles, adverse situations, or even favorable situations. We should maintain our vigor in both adversity and favorable situations, and we should think that all things seem to be proclaiming the wonderful dharma to us. Sincere cultivators should always remember that we are trying to reach the transcendental dharma within worldly affairs. Thus, nothing will confuse us. No situations will obstruct us. The reasons why we have been backsliding instead of advancing: when we encounter good conditions, we hesitate and feel unsure ourselves; when meeting evil conditions, we follow right along. Thus, we continue to linger on birth and death, and rebirth. We are born muddled, died confused, and do not know what we are doing, cannot figure out what life is all about.

According to Zen Master Thích Nhất Hạnh in the explanation of the sutra on the Eight Realizations of the Great Beings, diligence-paramita is one of the most important subjects of meditation in Buddhism. Diligent practice destroys laziness. After we cease looking for joy in desires and passions and know how to feel satisfied with few possessions, we must not be lazy, letting days and months slip by neglectfully. Great patience and diligence are needed continually to

develop our concentration and understanding in the endeavor of self-realization. We must whatever time we have to meditate on the four truths of impermanence, suffering, selflessness, and impurity. We must penetrate deeply into the profound meaning of the Four Foundations of Mindfulness, practicing, studying, and meditating on the postures and cycles of becoming, maturing, transformation, and destruction of our bodies, as well as our feelings, sensations, mental formations, and consciousness. We should read sutras and other writings which explain cultivation and meditation, correct sitting and controlling the breath, such as The Satipatthana Sutta and The Maha Prajna Paramita Heart Sutra. We have to follow the teachings of these sutras and practice them in an intelligent way, choosing the methods which best apply to our own situation. As necessary, we can modify the methods suggested in order to accommodate our own needs. Our energy must also be regulated until all the basic desires and passions, greed, anger, narrow-mindedness, arrogance, doubt, and preconceived ideas, are uprooted. At this time we will know that our bodies and minds are liberated from the imprisonment of birth and death, the five skandhas, and the three worlds.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of diligent practices of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain the supreme practice of great knowledge and wisdom of Buddhas. First, diligent practice of giving, relinquishing all without seeking reward. Second, diligent practice of self-control, practicing austerities, having few desires, and being content. Third, diligent practice of forbearance, detaching from notions of self and other, tolerating all evils without anger or malice. Fourth, diligent practice of vigor, their thoughts, words and deeds never confused, not regressing in what they do, reaching the ultimate end. Fifth, diligent practice of meditation, liberations, and concentrations, discovering spiritual powers, leaving behind all desires, afflictions, and contention. Sixth, diligent practice of wisdom, tirelessly cultivating and accumulating virtues. Seventh, diligent practice of great benevolence, knowing that all sentient beings have no nature of their own. Eighth, diligent practice of great compassion, knowing that all things are empty, accepting suffering in place of all sentient beings without wearying. Ninth, diligent practice to awaken the ten powers of

enlightenment, realizing them without obstruction, manifesting them for sentient beings. Tenth, diligent practice of the non receding wheel of teaching, proceeding to reach all sentient beings. In summary, a straight mirror image requires a straight object. If you want to reap the “Buddhahood,” you must sow the Buddha-seed. A mirror reflects beauty and ugliness as they are, the Buddha’s Teachings prevail forever, knowing that requital spans three generations, obviously good deeds cause good results, evil deeds causes evil results. The wise know that it is the object before the mirror that should be changed, while the dull and ignorant waste time and effort hating and resenting the image in the mirror. Encountering good or adverse circumstances, devoted Buddhists should always be peaceful, not resent the heaven nor hate the earth. In the contrary, sincere Buddhists should strive their best to cultivate until they attain the Buddhahood.



## *Chương Bảy Mươi* *Chapter Seventy*

### *Luôn Duy Trì Tiết Độ Trong Tu Tập*

Tiết độ còn có nghĩa là tự chế hay tự chủ hay tự kiểm soát, đặc biệt là kiểm soát các giác quan. Tiết độ hay tự chế cũng có nghĩa là từ giới là một trong mười khí giới của Bồ Tát, vì vứt bỏ tất cả sự hủy phạm. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Theo Thiền Sư Achaan Chah trong “Mặt Hồ Tĩnh Lặng,” có ba điểm căn bản để thực hành tiết độ là thu thúc lục căn, nghĩa là không chìm đắm và dính mắc trong dục lạc ngũ trần, ăn uống tiết độ, và tỉnh thức. *Thứ nhất là thu thúc lục căn:* Chúng ta có thể dễ dàng nhận ra một cơ thể bất thường, đau, ngứa, châm, què, vân vân, nhưng khó nhận ra một trạng thái tâm bất thường. Khi bắt đầu hành thiền, hành giả sẽ thấy mọi sự khác hẳn. Bạn sẽ nhìn thấy một trạng thái tâm méo mó, mà trước đây đối với bạn là bình thường. Bạn sẽ thấy nguy hiểm ở nơi mà trước đây bạn không thấy. Điều này giúp bạn thu thúc. Bạn sẽ trở nên nhạy cảm, như người đi vào rừng sâu ý thức được mối nguy hiểm của thú dữ, rắn độc, gai nhọn, vân vân. Một người có vết thương, rất thận trọng trước sự nguy hiểm của loài ruồi. Cũng như vậy, đối với người hành thiền, mối nguy hiểm phát xuất từ các đối tượng của giác quan, tức là lục trần. Bởi thế, thu thúc lục căn là đức hạnh cao nhất. *Thứ nhì là Tiết Độ trong Ăn Uống:* Ăn ít và tiết độ đối với chúng ta quả thật là khó khăn. Hãy học cách ăn trong chánh niệm. Ý thức được nhu cầu thực sự của mình; học cách phân biệt giữa muốn và cần. Đào luyện cơ thể không phải là hành xác. Không ngủ, không ăn, dù có giá trị của chúng, nhưng cũng chỉ là những cực đoan. Hành giả phải thực sự muốn chống lại sự biếng nhác và phiền não. Khuấy động chúng lên và quan sát chúng. Một khi hiểu được chúng thì những sự thực hành có vẻ cực đoan trên sẽ không cần thiết nữa. Đó là lý do tại sao chúng ta phải ăn, ngủ, và nói ít lại, nhằm đè nén tâm luyện ái và khiến chúng tự lộ diện. Theo Kinh Hữu Học trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy ‘Vị Thánh đệ tử biết tiết độ trong ăn uống. Thứ nhất quán sát một cách khôn ngoan khi thọ dụng các món ăn, không phải để vui đùa, không phải để đam mê, không phải để trang sức hay tự làm đẹp mình, chỉ để thân này được duy trì,

được bảo dưỡng, khỏi bị gia hại, để chấp trì phạm hạnh. Vì ấy nên nghĩ rằng: “Như vậy ta diệt trừ các cảm thọ cũ và không cho khởi lên các cảm thọ mới; và ta sẽ không phạm lỗi lầm, sống được an ổn.” Theo Kinh Pháp Cú, câu 325, Đức Phật dạy: “Như heo kia ưa ngủ, lại tham ăn, kẻ phàm ngu vì tham ăn ưa ngủ, nên phải bị tiếp tục sanh mãi trong vòng luân hồi.” *Sự tiết độ thứ ba là tỉnh thức*: 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. Phật tử thuần thành, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ phải thuần hóa chính mình như chủ thuần hóa voi ngựa, hay Đức Phật thuần hóa những dục vọng của chúng sanh. Theo Kinh Pháp Cú, câu 325, Đức Phật dạy: “Như heo kia ưa ngủ, lại tham ăn, kẻ phàm ngu vì tham ăn ưa ngủ, nên phải bị tiếp tục sanh mãi trong vòng luân hồi.”

### ***Always Maintain Moderation in Cultivation***

Moderation or self-control means self-mastery, especially control of the senses. Moderation or self-control also means keeping precepts, one of the ten weapons of enlightening beings, for it helps getting rid of all crime. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. According to Zen Master Achan Chah in “A Still Forest Pool,” there are three basic points of practice to work with are sense restraint, which means taking care not to indulge and attach to sensations; moderation in eating; and wakefulness. *The first moderation is the sense restraint*: We can easily recognize physical irregularities, such as blindness, deafness, deformed limbs, but irregularities of mind are another matter. When you begin to meditate, you see things differently. You can see the mental distortions that formerly seemed normal, and you can see danger where you did not see it before. This brings sense restraint. You become sensitive, like one who enters a forest or jungle and becomes aware of danger from poisonous creatures, thorns, and so forth. One with a raw wound is likewise more aware of danger from flies. For one who meditates, the



danger is from sense objects. Sense restraint is thus necessary; in fact, it is the highest kind of virtue. *The second Moderation is moderation in Eating:* It is difficult to eat little or in moderation. Let learn to eat with mindfulness and sensitivity to our needs, learn to distinguish needs from desires. Training the body is not in itself self-torment. Going without sleep or without food may seem extreme at times. We must be willing to resist laziness and defilement, to stir them up and watch them. Once these are understood, such practices are no longer necessary. This is why we should eat, sleep, and talk little, for the purpose of opposing our desires and making them reveal themselves. According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on moderating in eating includes reflecting wisely when taking food, not for amusement, not for intoxication, not for the sake of physical beauty and attractiveness, only for the endurance and continuance of this body, for enduring discomfort, and for assisting the holy life. Considering: "Thus I shall terminate old feelings without arousing new feelings and I shall be healthy and blameless and shall live in comfort." According to the Dharmapada Sutra, verse 325, the Buddha taught: "The stupid one, who is torpid, gluttonous, sleepy and rolls about lying like a hog nourished on pig-wash, that fool finds rebirth again and again." *The third moderation is the wakefulness:* 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. Devout Buddhists, especially lay people, should always remember to tame and control ourselves as a master does a wild elephant or horse, or as the Buddha brings the passions of men under control. To manage, especially relating to provision for material needs. According to the Dharmapada Sutra, verse 325, the Buddha taught: "The stupid one, who is torpid, gluttonous, sleepy and rolls

about lying like a hog nourished on pig-wash, that fool finds rebirth again and again."

***Chương Bảy Mười Một***  
***Chapter Seventy-One***

***Tháo Tung Biên Giới***  
***Giữa Ngã Và Phi Ngã***

Ngoại đạo cho rằng ngã là thân ta, còn đạo Phật thì cho rằng Giả Ngã là sự hòa hợp của ngũ uẩn, chứ không có thực thể (vô thường, và vô ngã). Phật giáo phủ định một thực thể hay một linh hồn vĩnh hằng. Với Phật giáo, cá nhân chỉ là một danh từ ước lệ, là sự phối hợp giữa thể chất và tâm thức, có thể thay đổi từng lúc khác nhau. Chúng ta, những hành giả tu Thiền, có thể tháo gỡ sợi dây trói buộc được gọi là "Ngã". Theo Thiền sư Đạo Nguyên trong quyển Chánh Pháp Nhãn Tạng, chúng ta làm nô lệ cho cái hiểu biết của chúng ta về cái Ngã: cái Ngã của ngã quý, cái Ngã thế này thế kia, hay theo nghĩa tốt nhất là cái Ngã làm người. Nhưng liên hệ giữa Phật Đạo và con người như thế nào? Có cái gì quan trọng hơn là chính sinh mạng của mình? Không phải sinh mạng làm ngã quý, cũng không phải sinh mạng làm con người, mà là sinh mạng của cái Ngã làm Phật Đạo, sinh mạng của cái Ngã làm Đạo Vô Thượng. Khi một người đang tu tập Đạo thì người ấy được gọi là Phật. Theo thường tình thế tục, tôi và cái của tôi có nghĩa là thân ta và các sự vật ngoài thân ta nhưng thuộc về ta. Trong khi đó, mục đích chính của Phật giáo là xóa bỏ cá tính riêng biệt, điều này được hiện thực khi chúng ta chấm tự đồng hóa vật nào đó với chính mình. Do tập quán lâu dài nên chúng ta quen nghĩ về kinh nghiệm riêng của chúng ta trong những chữ "Tôi" và "của tôi." Ngay cả khi chúng ta thấy được rằng khi nói một cách nghiêm chỉnh, thì những chữ này trở nên quá mơ hồ không thể biện hộ được, và sử dụng không nghĩ ngợi có thể dẫn tới bất hạnh trong đời sống hằng ngày của chúng ta, ngay cả khi chúng ta tiếp tục dùng những chữ này. Những lý do của việc này rất đa dạng. Một trong những lý do ấy là chúng ta không thấy cách nào khác để giải thích những kinh nghiệm của chúng ta với chúng ta ngoại trừ những phán quyết gồm những tiếng như "Tôi" và "của tôi."

Chữ Anatman trong Phạn ngữ có nghĩa là vô nhân tính, không có thực chất hay vô ngã. Thuyết Vô Ngã có hai đặc tánh chính là pháp vô

ngã và nhân vô ngã. Đôi khi giáo lý “vô ngã” gây ra bối rối và hiểu lầm. Bất cứ lúc nào chúng ta nói “Tôi đang nói”, hay “Tôi đang đi”, vân vân. Như vậy làm sao chúng ta có thể chối bỏ thực tế của cái “Ta”? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Đức Phật không bảo chúng ta chối bỏ việc xưng hô “Ta” hay “Tôi”. Chính Đức Phật còn phải dùng một từ nào đó để xưng hô, như từ “Như Lai” chẳng hạn, không cần biết từ này có nghĩa gì, nó vẫn là một từ hay một danh xưng. Khi Đức Phật dạy về “Vô ngã”, Ngài nhấn mạnh đến sự từ bỏ một ý niệm cho rằng “Tôi” là một thực thể thường hằng và không thay đổi. Ngài nói năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) không phải là cái “Ta”, và không có cái “Ta” nào được tìm thấy trong năm uẩn này cả. Sự phủ nhận của Đức Phật có nghĩa là sự phủ nhận một niềm tin có một thực thể có thật, độc lập và thường còn được người ta gọi là “Ta” vì một thực thể như vậy phải độc lập, phải thường còn, không biến đổi, không hoá chuyển, nhưng một thực thể như vậy hay một cái “Ta” như thế không thể tìm thấy ở đâu được. Khi Đức Phật đưa ra khái niệm về “Vô ngã,” Ngài đã làm đảo lộn không biết bao nhiêu quan niệm về vũ trụ và nhân sinh. Đức Phật đã giáng một đòn lớn trên ý niệm phổ biến và kiên cố nhất của loài người thời đó: ý niệm về sự tồn tại của cái “ngã” thường còn. Những ai thấu hiểu được vô ngã đều biết rằng nó được đưa ra để đánh đổ ý niệm về “ngã” chứ không phải là một đồ án mới của thực tại. Khái niệm “Vô ngã” là phương tiện, chứ không phải là cứu cánh. Nếu nó trở thành một ý niệm thì nó cũng cần được phá vỡ như bao nhiêu ý niệm khác.

Đạo Phật dạy rằng con người được năm yếu tố kết hợp nên, gọi là ngũ uẩn: vật chất, cảm giác, tư tưởng, hành nghiệp và nhận thức. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử. Nếu vật chất là do tứ đại cấu thành, trống rỗng,

không có thực chất thì con người, do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu, hay một chủ thể bất biến. Con người thay đổi từng giây từng phút, cũng trải qua sát na vô thường và nhất kỳ vô thường. Nhờ nhìn sâu vào ngũ uẩn cho nên thấy “Ngũ ấm vô ngã, sinh diệt biến đổi, hư ngụy không chủ” và đánh tan được ảo giác cho rằng thân này là một bản ngã vĩnh cửu. Vô Ngã Quán là một đề tài thiền quán quan trọng vào bậc nhất của đạo Phật. Nhờ Vô Ngã Quán mà hành giả tháo tung được biên giới giữa ngã và phi ngã, thấy được hòa điệu đại đồng của vũ trụ, thấy ta trong người và người trong ta, thấy quá khứ và vị lai trong hiện tại, và siêu việt được sinh tử.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng Thân-Tâm-Cảnh đều vô ngã. Chư pháp vô ngã là không có ta, không có tự thể, tự chủ. Điều này cũng gồm có thân vô ngã, tâm vô ngã và cảnh vô ngã. Thân vô ngã là thân này hư huyễn không tự chủ, ta chẳng thể làm cho nó trẻ mãi, không già chết. Dù cho bậc thiên tiên cũng chỉ lưu trụ được sắc thân trong một thời hạn nào thôi. Tâm vô ngã, chỉ cho tâm hư vọng của chúng sanh không có tự thể; như tâm tham nhiễm, niệm buồn vui thương giận thoát đến rồi tan, không có chi là chân thật. Cảnh vô ngã là cảnh giới xung quanh ta như huyễn mộng, nó không tự chủ được, và bị sự sanh diệt chi phối. Đồ thị đổi ra gò hoang, ruộng dâu hóa thành biển cả, vạn vật luôn luôn biến chuyển trong từng giây phút, cảnh này ẩn mất, cảnh khác hiện lên. Đức Phật đã dùng cách phân tích sau đây để chứng minh rằng cái “Ta” chẳng bao giờ tìm thấy được ở thân hay trong tâm. Thân không phải là cái “Ta”, vì nếu thân là cái “Ta” thì cái “Ta” phải thường còn, không thay đổi, không tàn tạ, không hư hoại và không chết chóc, cho nên thân không thể là cái “Ta” được. Cái “Ta” không có cái thân theo nghĩa khi nói “Ta” có một cái xe, một cái máy truyền hình vì cái “Ta” không kiểm soát được cái thân. Thân đau yếu, mệt mỏi, giá nua ngược lại những điều mình mong muốn. Bề ngoài của cái thân nhiều khi không theo những ước muốn của mình. Cho nên không thể nào cho rằng cái “Ta” có cái thân. Cái “Ta” không ở trong thân. Nếu ta tìm từ đầu đến chân, chúng ta không thể tìm ra chỗ nào là cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong xương, trong máu, trong tủy, trong tóc hay nước bọt. Cái “Ta” không thể tìm thấy bất cứ nơi nào trong thân. hân không ở trong cái “Ta”. Nếu thân ở trong cái “Ta”, cái “Ta” phải được tìm thấy riêng rẽ với thân và tâm, nhưng cái “Ta” chẳng được tìm thấy ở đâu cả. Tâm không phải là cái “Ta” vì lẽ nó giống như

tâm, tâm thay đổi không ngừng và luôn luôn lăng xăng như con vượn. Tâm lúc vui lúc buồn. Cho nên tâm không phải là cái “Ta” vì nó luôn thay đổi. Cái “Ta” không sở hữu cái tâm vì tâm hứng thú hay thất vọng trái với những điều chúng ta mong muốn. Mặc dù chúng ta biết một số tư tưởng là thiện và một số là bất thiện, nhưng tâm cứ chạy theo những tư tưởng bất thiện và lạnh lùng với những tư tưởng thiện. Cho nên cái “Ta” không sở hữu tâm vì tâm hành động hoàn toàn độc lập và không dính líu gì đến cái “Ta”. Cái “Ta” không ở trong tâm. Dù chúng ta cẩn thận tìm kiếm trong tâm, dù chúng ta hết sức cố gắng tìm trong tình cảm, tư tưởng và sở thích, chúng ta cũng không tìm thấy đâu cái “Ta” ở trong tâm hay trong những trạng thái tinh thần. Tâm cũng không hiện hữu ở trong cái “Ta” vì cái “Ta” nếu nó hiện hữu nó hiện hữu riêng rẽ với tâm và thân, nhưng cái “Ta” như thế chẳng thể tìm thấy ở chỗ nào.

Hành giả tu Phật phải cố gắng tháo tung biên giới giữa Ngã và Vô Ngã. Nói cách khác, hành giả chúng ta nên chối bỏ ý tưởng về cái “Ta” bởi hai lý do: 1) Chừng nào mà chúng ta còn chấp vào cái “Ta”, chừng ấy chúng ta còn phải bảo vệ mình, bảo vệ của cải, tài sản, uy tín, lập trường và ngay cả đến lời nói của mình. Nhưng một khi vất bỏ được lòng tin vào cái “Ta” độc lập và thường còn, chúng ta có thể sống với mọi người một cách thoải mái và an bình. 2) Đức Phật dạy: “Hiếu được vô ngã là chìa khóa đi vào đại giác, vì tin vào cái “Ta” là đồng nghĩa với vô minh, và vô minh là một trong ba loại phiền não chính (tham, sân, si). Một khi nhận biết, hình dung hay quan niệm rằng chúng ta là một thực thể, ngay lập tức chúng ta tạo ra sự ly gián, phân chia giữa mình và người cũng như sự vật quanh mình. Một khi có ý niệm về cái ta, chúng ta sẽ phản ứng với người và sự vật quanh mình bằng cảm tình hay ác cảm. Đó là sự nguy hiểm thật sự của sự tin tưởng vào một cái ta có thật. Chính vì vậy mà sự chối bỏ cái ‘Ta’ chẳng những là chìa khóa chấm dứt khổ đau phiền não, mà nó còn là chìa khóa đi vào cửa đại giác.” Hành giả tu Thiền nên quán “Vô Ngã” trong từng bước chân đi. Hành giả có thể thông hiểu được ba đặc tánh này qua cách theo dõi bám sát các động tác bước đi và các nhận thức của động tác. Khi chuyên tâm chú niệm vào các chuyển động này, chúng ta sẽ thấy vạn hữu khởi sinh và hoại diệt, và từ đó, chúng ta sẽ nhận thức được tánh vô thường, khổ và vô ngã của tất cả mọi hiện tượng hữu vi.

Nói tóm lại, vô ngã chẳng những nơi chúng sanh mà còn là tánh không của vạn hữu. Hiểu biết về tánh Vô ngã của chư pháp có nghĩa

là sự hiểu biết chơn chánh về tánh không của ngũ uẩn, không phải vì chúng là ngũ uẩn, mà vì bản chất thật của vạn pháp là không. Theo Bát Nhã Tâm Kinh, “Ngài Quán Tự Tại Bồ Tát quán ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.” Theo Phật giáo Tiểu Thừa, ngã là sự kết hợp của ngũ uẩn hay nhiều vật chất hợp lại mà thành, nên không thật (đây là cái không tương đối). Theo Phật giáo Đại Thừa, vạn hữu giai không, từ bản chất đã là không (đây là cái không tuyệt đối). Pháp vô ngã có nghĩa là vạn hữu không có thực ngã, không có tự tính, không độc lập. Cái ý niệm cho rằng không có tự tính hay ngã tạo nên tính đặc thù của mỗi sự vật được những người theo Phật Giáo Đại Thừa khẳng định là đặc biệt của họ chứ không phải của Tiểu Thừa. Ý niệm này thật tự nhiên vì ý niệm về “không tính” là một trong những đặc điểm nổi bật nhất của Đại Thừa, nên thật là tự nhiên khi các học giả Đại Thừa đặt “Pháp Vô Ngã” ở một vị trí nổi bật trong triết học của họ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Khi một vị Bồ Tát Ma ha tát nhận ra rằng tất cả các pháp đều thoát ngoài tâm, mặt na, ý thức, ngũ pháp, và ba tự tính, thì vị ấy được gọi là hiểu rõ thực nghĩa của “Pháp Vô Ngã.

***Try to Break Through the Barrier  
Between Self and Other***

The erroneous ideas of a permanent self continued in reincarnation is the sources of all ilusion. But the Nirvana sutra definitely asserts a permanent ego in the transcendental world, above the range of reincarnation; and the trend of Mahayana supports such permanence. Ego composed of the five skandhas and hence not a permanent entity. It is used for Atman, the self, personality. Buddhism take as a fundamental dogma, i.e. impermanence, no permanent ego, only a temporal or functional ego. The erroneous idea of a permanent self continued in reincarnation is the souce of all illusion. Buddhism denies the existence of an eternal person or soul. Buddhism sees the person only a conventional name or a combination of physical and psychological factors that change from moment to moment. We, Zen practitioners, can be released from the confinement of the so-call "I". According to Zen master Dogen in the "Shobogenzo", we are enslaved by our understanding of "I": I as a hungry ghost, I as this or that, or in

its best sense, I as a human being. But what is the relationship between a human being and the Buddha Way? Is there anything more important than our life? Not our life as a hungry ghost, not even our life as a human being, but our life as the Buddha Way, as the very best unsurpassable Way. When a person is practicing that Way, he or she is called a Buddha. According to ordinary life, the self and its possession means our bodies and external things that belong to us. While, the main goal of Buddhism is the extinction of separate individuality, which is brought about when we cease to identify anything with ourselves. From long habit it has become quite natural to us to think of our own experience in the term of “I” and “Mine.” Even when we are convinced that strictly speaking such words are too nebulous to be tenable and that their unthinking use leads to unhappiness in our daily lives, even then do we go on using them. The reasons for this are manifold. One of them is that we see no alternative way of explaining our experiences to ourselves except by way of statements which include such words as “I” and “Mine.”

The doctrine of no-self has two main characteristics: selflessness of things (dharma-nairatmya) and selflessness of person (pudgalanairatmya). Sometimes, the teaching of “not-self” causes confusion and misunderstanding. Any time we speak, we do say “I am speaking” or “I am talking”, etc. How can we deny the reality of that “I”? Sincere Buddhists should always remember that the Buddha never asked us to reject the use of the name or term “I”. The Buddha himself still use a word “Tatathata” to refer to himself, no matter what is the meaning of the word, it is still a word or a name. When the Buddha taught about “not-self”, he stressed on the rejection of the idea that this name or term “I” stands for a substantial, permanent and changeless reality. The Buddha said that the five aggregates (form, feeling, perception, volition and consciousness) were not the self and that the self was not to be found in them. The Buddha’s rejection of the self is a rejection of the belief in a real, independent, permanent entity that is represented by the name or term “I”, for such a permanent entity would have to be independent, permanent, immutable and impervious to change, but such a permanent entity and/or such a self is nowhere to be found. When Sakyamuni Buddha put forth the notion of “no-self,” he upsets many concepts about life in the universe. He blasted our most



firm and widespread conviction, that of a permanent self. Those who understand “not self” know that its function is to overthrow “self,” not to replace it with a new concept of reality. The notion of “not self” is a method, not a goal. If it becomes a concept, it must be destroyed along with all other concepts.

Buddhism teaches that human beings’ bodies are composed of five aggregates, called skandhas in Sanskrit. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings’ bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings’ bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be completely liberated from the cycle of birth and death. If the form created by the four elements is empty and without self, then human beings’ bodies, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. Human beings’ bodies are involved in a transformation process from second to second, minute to minute, continually experiencing impermanence in each moment. By looking very deeply into the five skandhas, we can experience the selfless nature of our bodies, our passage through birth and death, and emptiness, thereby destroying the illusion that our bodies are permanent. In Buddhism, no-self is the most important subject for meditation. By meditating no-self, we can break through the barrier between self and other. When we no longer are separate from the universe, a completely harmonious existence with the universe is created. We see that all other human beings exist in us and that we exist in all other human beings. We see that the past and the future are contained in the present moment, and we can penetrate and be

completely liberated from the cycle of birth and death. Anatman in Sanskrit means the impersonality, insubstantiality, or not-self.

Zen practitioners should always remember about the No-self of “Body-Mind-Environment”. No-Self means that there is no self, no permanent nature per se and that we are not true masters of ourselves. This point, too, is divided into the no-self body, the no-self mind, and the no-self environment. The no-self body means that this body is illusory, not its own master. It cannot be kept eternally young or prevented from decaying and dying. Even gods and immortals can only postpone death for a certain period of time. The no-self of mind refers to the deluded mind of sentient beings, which has no permanent nature. For example, the mind of greed, thoughts of sadness, anger, love, and happiness suddenly arise and then disappear, there is nothing real. No-self of environment means that our surroundings are illusory, passive and subject to birth and decay. Cities and towns are in time replaced by abandoned mounds, mulberry fields soon give way to the open seas, every single thing changes and fluctuates by the second, one landscape disappears and another takes its place.

The Buddha used the following analysis to prove that the self is nowhere to be found either in the body or the mind. The body is not the self, for if the body were the self, the self would be impermanent, would be subject to change, decay, destruction, and death. Hence the body cannot be the self. The self does not possess the body, in the sense that I possess a car or a television, because the self cannot control the body. The body falls ill, gets tired and old against our wishes. The body has an appearance, which often does not agree with our wishes. Hence in no way does the self possess the body. The self does not exist in the body. If we search our bodies from top to bottom, we can find nowhere locate the so-called “Self”. The self is not in the bone or in the blood, in the marrow or in the hair or spittle. The “Self” is nowhere to be found within the body. The body does not exist in the self. For the body to exist in the self, the self would have to be found apart from the body and mind, but the self is nowhere to be found. The mind is not the self because, like the body, the mind is subject to constant change and is agitated like a monkey. The mind is happy one moment and unhappy the next. Hence the mind is not the self because the mind is constantly changing. The self does not possess the mind

because the mind becomes excited or depressed against our wishes. Although we know that certain thoughts are wholesome and certain thoughts unwholesome, the mind pursues unwholesome thoughts and is different toward wholesome thoughts. Hence the self does not possess the mind because the mind acts independently of the self. The self does not exist in the mind. No matter how carefully we search the contents of our minds, no matter how we search our feelings, ideas, and inclinations, we can nowhere find the self in the mind and the mental states. The mind does not exist in the self because again the self would have to exist apart from the mind and body, but such a self is nowhere to be found.

Buddhist practitioners should always try to break through the barrier between Self and Other. In other words, we, practitioners, should reject the idea of a self for two reasons: 1) As long as we still cling to the self, we will always have to defend ourselves, our property, our prestige, opinions, and even our words. But once we give up the belief in an independent and permanent self, we will be able to live with everyone in peace and pleasure. 2) The Buddha taught: “Understanding not-self is a key to great enlightenment for the belief in a self is synonymous with ignorance, and ignorance is the most basic of the three afflictions (greed, anger, and stupidity). Once we identify, imagine, or conceive ourselves as an entity, we immediately create a schism, a separation between ourselves and the people and things around us. Once we have this conception of self, we respond to the people and things around us with either attachment or aversion. That’s the real danger of the belief of a self. Thus, the rejection of the self is not only the key of the end of sufferings and afflictions, but it is also a key to the entrance of the great enlightenment.” Zen Practitioners should contemplate “No-self” in every step. Zen practitioners can comprehend these three characteristics by observing closely the mere lifting of the foot and the awareness of the lifting of the foot. By paying close attention to the movements, we see things arising and disappearing, and consequently we see for ourselves the impermanent, unsatisfactory, and non-self nature of all conditioned phenomena.

In short, no-self is not only applied to beings, but no-self dharma (dharmanairatmya) is also the emptiness of all phenomena. Understanding of the No-self Dharma means true understanding that

the five skandhas are empty, not only because they are aggregates, but by their very nature. According to the Heart Sutra, “the Avalokitesvara Bodhisattva illuminated the five skandhas and saw that they were empty. Thus he overcame all ills and sufferings.” In Theravada, the self is a composite, or an aggregate of many other elements, and is therefore empty or relative emptiness. In Mahayana Buddhism, all phenomena including the self are empty in their very nature or absolute emptiness. No-self Dharma means things are without independent individuality, i.e. the tenet that things have no independent reality, no reality in themselves. No permanent individuality in or independence of things. The idea that there is no self-substance or “Atman” constituting the individuality of each object is insisted on by the followers of Mahayana Buddhism to be their exclusive property, not shared by the Hinayana. This idea is naturally true as the idea of “no self-substance” or Dharmanairatmya is closely connected with that of “Sunyata” and the latter is one of the most distinguishing marks of the Mahayana, it was natural for its scholars to give the former a prominent position in their philosophy. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “When a Bodhisattva-mahasattva recognizes that all dharmas are free from Citta, Manas, Manovijnana, the Five Dharmas, and the Threefold Svabhava, he is said to understand well the real significance of Dharmanairatmya.”

**Chương Bảy Mươi Hai**  
**Chapter Seventy-Two**

**Những Khảo Đảo Trong Tu Tập**

Khảo là những ảnh hưởng diễn biến của nghiệp thiện ác, nhưng chúng có sức thâm lồi cuốn hành giả làm cho bê trễ sự tu trì. Khi mới tu ai cũng có lòng hảo tâm, nhưng lần lượt bị những duyên nghiệp bên ngoài, nên một trăm người đã rút hết chín mươi chín. Cổ Đức nói: “Tu hành nhưt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền.” Nghĩa là ‘sự tu hành năm đầu Phật như ở trước mặt, năm thứ hai Phật đã về tây, sang năm thứ ba ai muốn hỏi đến Phật hay bảo niệm Phật, phải trả tiền mới chịu nói tới, hoặc niệm qua ít câu.’ Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, những khảo đảo chính gồm có nội khảo, ngoại khảo, thuận khảo, nghịch khảo, minh khảo, và ám khảo.

**Thứ nhất là “Nội Khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Có người trong lúc tu tập, bỗng khởi lên những tâm niệm tham lam, giận hờn, dục nhiễm, ganh ghét, khinh mạn, nghi ngờ, hoặc si mê dễ hờn trầm buồn ngủ. Những tâm niệm ấy đôi khi phát hiện rất mãnh liệt, gặp duyên sự nhỏ cũng dễ cau có bực mình. Nhiều lúc trong giấc mơ, lại thấy các tướng thiện ác biến chuyển. Trong đây những tình tiết chi ly không thể tả hết được. Gặp cảnh nầy hành giả phải ý thức đó là công năng tu hành nên nghiệp tướng phát hiện. Ngay lúc ấy nên giác ngộ các nghiệp tướng đều như huyễn, nêu cao chánh niệm, thì tự nhiên các tướng ấy sẽ lần lượt tiêu tan. Nếu không nhận thức rõ ràng, tất sẽ bị nó xoay chuyển làm cho thối đạo. Tiên đức bảo: “Chẳng sợ nghiệp khởi sớm, chỉ e giác ngộ chậm” chính là điểm nầy. Có người đang lúc dụng công, bỗng phát sanh tán loạn mỗi nhọc khó cưỡng nổi. Ngay khi ấy nên đứng lên lễ Phật rồi đi kinh hành, hoặc tạm xả lui ra ngoài đọc một vài trang sách, sửa năm ba cành hoa, chờ cho thanh tịnh sẽ trở vào niệm Phật lại. Nếu không ý thức, cứ cưỡng ép cầu cho mau nhưt tâm, thì càng cố gắng lại càng loạn. Đây là sự uyển chuyển trong lúc dụng công, ví như thế giấc quá mạnh tợ nước tràn, người chủ soáy phải tùy cơ, nên cố thủ chờ không nên ra đánh. Có vị tu hành khi niệm Phật, bỗng thấy cô tịch như bản đàn độc điệu dễ sanh buồn chán, thì không ngại gì phụ thêm trì chú, quán tưởng, hoặc tụng kinh.

**Thứ nhì là “Ngoại Khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Đây là những chương cảnh bên ngoài làm duyên khó khăn thối đạo cho hành giả. Những chương cảnh này là sự nóng bức, ồn ào, uế tạp, hoặc chỗ quá rét lạnh, hay nhiều trùng kiến muỗi mòng. Gặp cảnh này cũng nên uyển chuyển, đừng chấp theo hình thức, chỉ cầu được an tâm. Chẳng hạn như ở cảnh quá nóng bức, chẳng ngại gì mặc áo tràng mỏng lễ Phật, rồi ra ngoài chỗ mát mà trì niệm, đến khi xong lại trở vào bàn Phật phát nguyện hồi hướng. Hoặc gặp chỗ nhiều muỗi, có thể ngồi trong màn thưa mà niệm Phật. Như ở miền bắc Trung Hoa vì thời tiết quá lạnh, các sư khi lên chánh điện tụng kinh, cũng phải mang giày vớ và đội mũ cẩn thận. Có hàng Phật tử vì nhà nghèo, làm lưng vất vả, đi sớm về khuya, hoặc nợ nần thiếu hụt, rách rưới đói lạnh, vợ yếu con đau, không có chỗ thờ cúng trang nghiêm. Trong những hoàn cảnh này sự tu tập thật ra rất khó, phải có thêm sự nhẫn nại cố gắng, mới có thể thành công được. Hoặc có người vì nhiều chương nghiệp, lúc không tu thì thôi, khi sắp vào bàn Phật lại nhức đầu chóng mặt và sanh đủ chứng bệnh, hay có khách viếng thăm và nhiều việc bất thường xảy đến. Gặp những cảnh như thế, phải cố gắng và khéo uyển chuyển tìm phương tu hành. Sự cố gắng uyển chuyển tùy trường hợp sai biệt mà ứng dụng chớ không thể nói hết ra được. Nên nhớ gặp hoàn cảnh bất đắc dĩ, phải chú trọng phần tâm, đừng câu nệ phần tướng, mới có thể dung thông được. Cõi Ta Bà ác trước vẫn nhiều khổ lụy, nếu không có sức cố gắng kham nhẫn, thì sự tu hành khó mong thành tựu.

**Thứ ba là “Thuận khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Có người không gặp cảnh nghịch mà lại gặp cảnh thuận, như cầu gì được nấy, nhưng sự thành công đều thuộc duyên ràng buộc chớ không phải giải thoát. Có vị khi phát tâm muốn yên tu, bỗng cảnh danh lợi sắc thanh chợt đến, hoặc nhiều người thương mến muốn theo phụng sự gần bên. Thí dụ người xuất gia khi phát tâm tu, bỗng có kẻ đến thỉnh làm tọa chủ một ngôi chùa lớn; hoặc như người tại gia, thì có thơ mời làm tổng, bộ trưởng, hay một cuộc làm ăn mau phát tài. Đây là những cảnh thuận theo duyên đời quyến rũ người tu, rồi dẫn lần đến các sự phiền toái khác làm mất đạo niệm. Người ta chết vì lửa thì ít, mà chết vì nước lại nhiều, nên trên đường tu cảnh thuận thật ra đáng sợ hơn cảnh nghịch. Cảnh nghịch đôi khi làm cho hành giả tỉnh ngộ, dễ thoát ly niệm tham nhiễm, hoặc phấn chí lo tu hành. Còn cảnh thuận làm cho người âm thầm thối đạo lúc nào không hay, khi bừng tỉnh mới thấy

mình đã lẫn xa xuống dốc. Người xưa nói: “Việc thuận tốt được ba. Mê lụy người đến già.” Lời này đáng gọi là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Thế nên duyên thử thách của sự thuận khảo rất vi tế, người tu cần phải lưu ý.

**Thứ tư là “Nghịch khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Trên đường đạo, nhiều khi hành giả bị nghịch cảnh làm cho trở ngại. Có người bị cha mẹ, anh em hay vợ chồng con cái ngăn trở hoặc phá hoại không cho tu. Có vị thân mang cố tật đau yếu mãi không lành. Có kẻ bị oan gia luôn theo đuổi tìm cách mưu hại. Có người bị vu oan giá họa, khiến cho ngồi tù chịu tra khảo hoặc lưu đầy. Có vị bị sự tranh đua ganh ghét, hoặc bêu rêu nhiều tiếng xấu xa, làm cho khó an nhần. Điều sau này lại thường xảy ra nhiều nhưt. Những cảnh ngộ như thế đều do sức nghiệp. Lời xưa từng nói: “Hữu bất ngu chi dự, hữu cầu toàn chi hủy,” nghĩa là ‘có những tiếng khen, những vinh dự bất ngờ, không đáng khen mà được khen; và có những sự kiện thật ra không đáng khinh chê, lại diễn thành cảnh khinh hủy chê bai trọn vẹn.’

**Thứ năm là “Minh khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Đây là sự thử thách rõ ràng trước mắt mà không tự tỉnh ngộ. Chẳng hạn như một vị tài đức không bao nhiêu, nhưng được người bưng bọ khen là nhiều đức hạnh, tài năng, có phước lớn, rồi sanh ra tự kiêu tự đắc, khinh thường mọi người, làm những điều càn dỡ, kết cuộc bị thảm bại. Hoặc có một vị đủ khả năng tiến cao trên đường đạo, nhưng bị kẻ khác gàn trở, như bảo ăn chay sẽ bị bệnh, niệm Phật trì chú nhiều sẽ bị đổ nghiệp, hay gặp nhiều việc không lành, rồi sanh ra e dè lo sợ, thối thất đạo tâm. Hoặc có những cảnh tự mình biết nếu tiến hành thì dễ rước lấy sự lỗi lầm thất bại, nhưng vì tham vọng hay tự ái, vẫn đeo đuổi theo. Hoặc đối với các duyên bên ngoài, tuy biết đó là giả huyễn nhưng không buông bỏ được, rồi tự chuốc lấy sự buồn khổ vào tâm. Kẻ dễ dãi nhẹ dạ thường hay bị phỉnh gạt. Khi chưa diệt được tham vọng thì dễ bị người khác dùng tiền tài, sắc đẹp hoặc danh vị lôi cuốn. Cho đến nếu còn tánh nóng nảy tất dễ bị người khích động, gánh lấy những việc phiền phức vào thân. Đây là những cạm bẫy của cả đời lẫn đạo, xin nêu ra để cùng nhau khuyên nhắc, nếu không dè dặt những điểm đó, sẽ vướng vào vòng chướng nghiệp. Đối với những duyên thử thách như thế, hành giả phải nhận định cho sáng suốt, và sanh lòng quả quyết tiến theo đường lối hợp đạo mới có thể thắng nó được.

**Thứ sáu là “Ám Khảo”:** Đây là một trong sáu loại khảo. Điều này chỉ cho sự thử thách trong âm thầm không lộ liễu, hành giả nếu chẳng khéo lưu tâm, tất khó hay biết. Có người ban sơ tinh tấn niệm Phật, rồi bởi gia kế lần sa sút, làm điều chi thất bại việc ấy, sanh lòng lo lắng chán nản trễ bỏ sự tu. Có vị công việc lại âm thầm tiến triển thuận tiện rồi ham mê đeo đuổi theo lợi lộc mà quên lãng sự tu hành. Có kẻ trước tiên siêng năng tụng niệm, nhưng vì thiếu sự kiểm điểm, phiền não ở nội tâm mỗi ngày tăng thêm một ít, lần lượt sanh ra biếng trễ, có khi đôi ba tháng hay một vài năm không niệm Phật được một câu. Có người tuy sự sống vẫn điều hòa đầy đủ, nhưng vì thời cuộc bên ngoài biến chuyển, thân thể nhà cửa nay đổi mai dời, tâm mãi hoang mang hướng ngoại, bất giác quên bỏ sự trì niệm hồi nào không hay.

Ngoài ra, còn có những khảo đảo khác trong tu tập như thùy miên, hôn trầm, phóng dật, và trạo cử. Thùy miên có nghĩa là ngầy ngật. Theo tông nghĩa của Hữu Bộ Tiểu Thừa, “Tùy Miên” là một tên khác của phiền não. Trong khi tông nghĩa của phái Duy Thức Đại Thừa, đây là tên gọi chung cho chủng tử của “Phiền Não Chương” và “Sở Tri Chương” (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến). Hôn trầm có nghĩa là thần thờ (ngầy ngật). Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trơ lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trơ lì. Trạo cử có nghĩa là thao thức bồn chồn. Trạo cử (thân thể luôn nhúc nhích không yên, những phiền não khiến cho tâm xao xuyến không an tĩnh). Đặc tánh của phóng dật là không tỉnh lặng hay không thức liễm thân tâm, như mặt nước bị gió lay động. Nhiệm vụ của phóng dật là làm cho tâm buông lung, như gió thổi phướn động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan. Trạo cử hôn trầm là một trong những trở ngại cho thiền



sinh là ngủ gục trong khi hành thiền. Có hai loại bệnh mà đa số thiền sinh thường mắc phải: trạo cử và hôn trầm. Nếu như tâm không bị vọng tưởng thì lại bị hôn trầm. Những hành giả dụng công tu tập mong đem hết nghị lực vào việc tham thiền sẽ không để cho ngủ gục khổng chế. Phóng Dật có nghĩa là buông lung phóng túng. Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời phóng dật buông lung, còn người trí thời không phóng túng. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng dật nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Không buông lung đưa tới cõi bất tử, buông lung đưa tới đường tử sanh; người không buông lung thì không chết, kẻ buông lung thì sống như cây ma (21). Kẻ trí biết chắc điều ấy, nên gắng làm chứ không buông lung. Không buông lung thì đặng an vui trong các cõi Thánh (22). Nhờ kiên nhẫn, dũng mãnh tu thiền định và giải thoát, kẻ trí được an ổn, chứng nhập Vô thượng Niết bàn (23). Không buông lung, mà ngược lại cố gắng, hăng hái, chánh niệm, khắc kỷ theo tịnh hạnh, sinh hoạt đúng như pháp, thì tiếng lành càng ngày càng tăng trưởng (24). 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 (25). Người ám độn ngu si đắm chìm trong vòng buông lung, nhưng kẻ trí lại chăm giữ tâm mình không cho buông lung như anh nhà giàu chăm lo giữ cửa (26). Chớ nên đắm chìm trong buông lung, chớ nên mê say với dục lạc; hãy nên cảnh giác và tu thiền, mới mong đặng đại an lạc (27).

Nhờ trừ hết buồng lung, kẻ trí không còn lo sợ gì. Bạc Thánh Hiền khi bước lên lầu cao của trí tuệ, nhìn lại thấy rõ kẻ ngu si ôm nhiều lo sợ, chẳng khác nào khi lên được núi cao, cúi nhìn lại muôn vật trên mặt đất (28). Tinh tấn giữa đám người buồng lung, tỉnh táo giữa đám người mê ngủ, kẻ trí như con tuấn mã thẳng tiến bỏ lại sau con ngựa gầy hèn (29). Nhờ không buồng lung, Ma Già lên làm chủ cõi chư Thiên, không buồng lung luôn luôn được khen ngợi, buồng lung luôn luôn bị khinh chê (30). Tỳ kheo nào thường ưa không buồng lung hoặc sợ thấy sự buồng lung, ta ví họ như ngọn lửa hồng, đốt tiêu tất cả kiết sử từ lớn chí nhỏ (31). Tỳ kheo nào thường ưa không buồng lung hoặc sợ thấy sự buồng lung, ta biết họ là người gần tới Niết bàn, nhất định không bị sa đọa dễ dàng như trước (32).”

Ngoài những khảo đảo vừa kể trên, còn có rất nhiều điều khó trong tu tập. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhất. Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu. Người nào trước buồng lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù. Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự sửa mình vốn là điều khó nhất. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu. Chính các người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương náu cho các người. Các người hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình.” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Làm người luôn có hai mươi điều khó: Nghèo nàn bố thí là khó; Giàu sang học đạo là khó; Bỏ thân mạng quyết chết là khó; Thấy được kinh Phật là khó; Sinh vào thời có Phật là khó; Nhấn sắc nhấn dục là khó; Thấy tốt không cầu là khó; Bị nhục không tức là khó; Có thể lực không dựa là khó; Gặp việc vô tâm là khó; Học rộng nghiên cứu sâu là khó; Diệt trừ ngã mạn tự mãn là khó; Không khinh người chưa học là khó; Thực hành tâm bình đẳng là khó; Không nói chuyện phải trái là khó; Gặp được thiện tri thức là khó; Thấy tánh học Đạo là khó; Tùy duyên hóa độ người là khó; Thấy cảnh tâm bất động là khó; Khéo biết phương tiện là khó.” (Chương 12). Kể thoát

được ác đạo sinh làm người là khó. Được làm người mà thoát được thân nữ làm thân nam là khó. Làm được thân nam mà sáu giác quan đầy đủ là khó. Sáu giác quan đầy đủ mà sanh vào xứ trung tâm là khó. Sanh vào xứ trung tâm mà gặp được thời có Phật là khó. Đã gặp Phật mà gặp cả Đạo là khó. Khởi được niềm tin mà phát tâm Bồ Đề là khó. Phát tâm Bồ đề mà đạt đến chỗ vô tu vô chứng là khó.”

### ***Testing Conditions in Cultivation***

Testing conditions are the fluctuating effects of good and bad karma, which have the power to influence the practitioner and retard his cultivation. When first taking up cultivation, every practitioner has a seed of good intentions. However, as they encounter karmic conditions, one after another, both internal and external, ninety-nine cultivators out of a hundred will fail. The ancients had a saying: “In the first year of cultivation, Amitabha Buddha is right before eyes; the second year, He has already returned to the West; by the time the third year rolls around, if someone inquires about Him or requests recitation, payment is required before a few words are spoken or a few verses recited.” According to Most Venerable Thích Thiện Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, main types of testing Conditions include internal testing conditions, external testing conditions, Testing conditions caused by a favorable circumstances, testing conditions caused by an adverse circumstances, testing conditions of a clear nature, and hidden testing conditions.

***The first testing condition is the “Internal Testing Conditions”:*** This is one of the six types of testing conditions. During cultivation, some people suddenly develop thoughts of greed, anger, lust, jealousy, scorn or doubt. They may also suffer delusion, leading to drowsiness and sleep. These thoughts sometimes arise with great intensity, making the practitioner feel annoyed and upset over, at times, trivial matters. Sometimes auspicious and evil events alternate in his dreams. The specific details of these events are too numerous to be described. Faced with these occurrences, the practitioner should realize that these karmic marks have appeared as a consequence of his cultivation. He should immediately understand that all karmic occurrences and marks are illusory and dream-like; he should foster right thought and they will

disappear one after another. Otherwise, he will certainly be swayed, lose his concentration and retrogress. The ancients used to say in this respect: “Do not fear an early manifestation of evil karma, fear only a late Awakening.” Sometimes the practitioner, in the midst of intense cultivation, suddenly becomes confused and weary, which is a state difficult to fight off. At that very moment, he should arise and bow to the Buddhas or circumambulate the altar. Or else, he may take a temporary break, read a few pages of a book or rearrange some flowers, waiting for his mind to calm down before returning to the altar to resume recitation. Otherwise, the more he tries to focus his mind, the more scattered it becomes. This is a case of flexibility in cultivation. It is similar to the situation of a commander-in-chief facing an invading army as powerful as a river overflowing its banks. In such a situation, the general should stay on the defensive, consolidating his position, rather than charging into battle. Some practitioners suddenly feel solitary and isolated when reciting the Buddha’s name like a single-note musical piece, and grow melancholy and bored. In such cases, they should not hesitate to add mantra or sutra recitation or visualization to their practice.

***The second testing condition is the “External Testing Conditions”:***

This is one of the six types of testing conditions. These are external obstacles creating difficult conditions which can make the practitioner retrogress. These obstacles include heat, noise, dirt and pollution, freezing weather, or an outbreak of mosquitoes and other insects. When faced with these conditions, the cultivator should be flexible and not become attached to forms and appearances. He should just seek tranquility and peace of mind. For instance, in sweltering heat, he should not mind donning a light robe to bow to the Buddhas, and then retiring to a shady spot outdoors to recite the Buddha’s name. At the end of the session, he can return to the altar to make his vows and transfer the merit. If the practitioner happens to be living in a mosquito-infested area, he can sit inside a net while reciting the Buddha’s name. As in northern China where the weather can be freezing, monks and nuns must dress carefully in socks, shoes and hats when going to the Buddha hall to recite sutras. As another example, some destitute laymen, living from hand to mouth, going to work early and coming home late, pursued by creditors, tattered, hungry and cold, with sickly

wives and malnourished children, can hardly afford a decent place to practice. In such situations, cultivation is truly difficult. In order to succeed, the practitioner should redouble his efforts and have more patience and endurance. Other people, with heavy karmic obstructions, do not experience outward occurrences as long as they do not cultivate, but as soon as they are ready to bow before the altar, they develop headaches, grow dizzy, and are afflicted with all kinds of ailments. Or else, they may receive sudden visitors or encounter unusual events. Faced with these occurrences, the practitioner should redouble his efforts and find ways to cultivate flexibly. These ways depend on circumstances; they cannot all be described. One point, however, should always be kept in mind: when faced with difficult circumstances, pay attention to the mind, and do not cling to appearances and forms. The evil, turbid Saha World has always been full of suffering and tears. Without perseverance and forbearance, it is very difficult to succeed in cultivation.

***The third testing condition is the “Testing conditions caused by a favorable circumstances”:*** This is one of the six types of testing conditions. Some practitioner do not encounter adverse circumstances, but on the contrary, meet with favorable circumstances, such as having their wishes and prayers fulfilled. However, such successes belong to the category of ‘binding’ conditions, rather than conditions conducive to liberation. Thus, just as some practitioners set their minds to peaceful cultivation, they suddenly encounter opportunities leading to fame and fortune, ‘beautiful forms and enchanting sounds.’ Or else, family members, relatives and supporters seek to follow and serve them on their retreats. For example, a monk who has made up his mind to cultivate in earnest may suddenly be requested to become the abbot of a large temple complex. Or else, a layman may unexpectedly receive a letter inviting him to become a minister heading such and such a government department, or offering him a chance to participate in a business venture which promises a quick profit. These instances, all of which are advantageous under mundane circumstances, are seductive to the cultivator, and may gradually lead to other complications. Ultimately, he may forget his high aspirations and regress. As the saying goes, more lives are lost in a flood than in a fire. Thus, on the path of cultivation, favorable circumstances should be

feared more than unfavorable ones. Unfavorable events sometimes awaken the practitioner, making it easier for him to escape thoughts of attachment and redouble his efforts in cultivation. Favorable events, on the other hand, may make him quietly retrogress, without being aware of it. When he suddenly awakens, he may discover that he has slipped far down the slope. The ancients have said: "Even two or three favorable circumstances may cause one to be deluded until old age." This saying is truly a ringing bell to wake cultivators up. Therefore, challenge of favorable events is very subtle, practitioners need to pay close attention to them.

***The fourth testing condition is the "Testing conditions caused by adverse circumstances":*** This is one of the six types of testing conditions. Practitioners on the path of cultivation are at times impeded by adverse circumstances. Some are prevented from cultivating or frustrated in their practice by parents, brothers and sisters, wives, husbands or children. Others suddenly develop a chronic disease, from which they never completely recover. Still others are continually pursued by opponents and enemies looking for ways to harm them. Others are slandered or meet misfortunes which land them in prison, subject to torture, or they are sent into exile. Others, again, victims of jealous competition or calumny, lose all peace of mind. This last occurrence is the most frequent. Such cases occur because of the power of evil karma. The ancients had a saying: "There are instances of sudden praise and unexpected honors which are underserved, and other instances, not deserving of blame, which create major opportunities for censure and contempt."

***The fifth testing condition is the "Testing conditions of a clear nature":*** This is one of the six types of testing conditions. These are clear 'testing conditions' which occur right before the practitioner's eyes, without his realizing their implications. For instance, a monk of relatively mediocre talents and virtues becomes the object of adulation, praised for great merit, virtue and talent. He then develops a big ego and looks down on everyone; giving rise to thoughtless action resulting in his downfall. Or else we have the case of a layman with the potential to progress far along the Way. However, he is blocked and opposed by others, who advise him, for example, that vegetarianism will make him sick, or that overly diligent mantra and Buddha

Recitation will ‘unleash his evil karma,’ causing him to encounter many untoward events. He then develops a cautious, anxious attitude, retrogressing in his determination to achieve the Way. There are also circumstances in which the practitioner realizes that to advance further is to invite failure and defeat, yet, out of ambition or pride, he continues all the same. Or else, even though the cultivator knows that external circumstances are illusory and dream-like, he cannot let go of them, and thus brings great suffering upon himself. The easy-going and credulous are often duped. When they have not eliminated greed, it is easy for others to deceive them with money, sex and fame. It also applies to those who have a temper and too much pride. Easily aroused, they bring a great deal of trouble and anguish upon themselves. These are trappings and the pitfalls of the outside world, which are also encountered within the Order. I bring them up here as a warning to fellow cultivators. If they are not careful, they will become entangled in the cycle of obstructing karma. The practitioner should develop a clear understanding of these adverse condition and resolve to progress along a path consonant with the Way. Only then will he be able to overcome these obstacles.

*The sixth testing condition is the “Silent, Hidden Testing Conditions”:* This is one of the six types of testing conditions. This refers to silent challenges, inconspicuous in nature. If the practitioner is not skillful in taking notice, they are very difficult to recognize and defeat. Some people, who may have recited the Buddha’s name diligently in the beginning, grow worried and discouraged by deteriorating family finances or repeated failures in whatever they undertake, and abandon cultivation. Others see their affairs quietly progressing in a favorable way; they then become attached to profit and gain, forgetting all about the way. Others diligently engage in Buddha and Sutra Recitation at the beginning, but because they fail to examine themselves, the afflictions within their minds increase with each passing day. They then grow lethargic and lazy, to the point where they do not recite a single time for months, or even years. Still others, although their lives are progressing normally, see their living conditions continuously fluctuating with changing external circumstances. With their minds always in confusion and directed

toward the outside, they unwittingly neglect recitation or abandon it together.

Besides, there are also other testing conditions in cultivation such as sleepiness, sloth, heedlessness, and restlessness. Sleepiness means yielding to sleep, sleepiness, drowsiness, comatose, one of the klesa, or temptations. Sleepiness is used by the Sarvastivadins as an equivalent for klesa, the passions and delusions. While the school of consciousness used sleepiness as the seed of klesa (greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views). Torpor means idleness (dullness or sunk in torpor or to lose consciousness). Sloth is sluggishness or dullness of mind. Its characteristic is lack of driving power. Its function is to dispel energy. It is manifested as the sinking of the mind. Its proximate cause is unwise attention to boredom, drowsiness, etc. Sloth is identified as sickness of consciousness or cittagelanna. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," *thina* or *Middha* is sloth or morbid state of the mind and mental properties. It is not, as some are inclined to think, sluggishness of the body; for even the Arahats, the Perfect Ones, who are free from this ill also experience bodily fatigue. This sloth and torpor, like butter too stiff to spread, make the mind rigid and inert and thus lessen the practitioner's enthusiasm and earnestness from meditation so that he becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. Restlessness means inability to settle down. It has the characteristic of disquietude, like water whipped up by the wind. Its function is to make the mind unsteady, as wind makes the banner ripple. It is manifested as turmoil. Its proximate cause is unwise attention to mental disquiet. Restlessness or torpor is one of the biggest problems for Zen practitioners is sleeping during meditation. Most meditators have two problems: restlessness and torpor. That is, if they are not indulging in idle thinking, they will be dozing off. Those who know how to work hard, however, will be concentrating their energy on their inquiry; they will absolutely not be sleeping. Heedlessness means sloth. The Buddha knows very well the mind of human beings. He knows that the foolish indulge in heedlessness, while the wise protect heedfulness. So he advises the wise with right effort, heedfulness and discipline to build up an island which no flood can overflow. Who is heedless before but afterwards



heedless no more, will outshine this world, like a moon free from clouds. To the Buddhas, a person who has conquered thousands of thousands of people in the battlefield cannot be compared with a person who is victorious over himself because he is truly a supreme winner. A person who controls himself will always behave in a self-tamed way. And a self well-tamed and restrained becomes a worthy and reliable refuge, very difficult to obtain. A person who knows how to sit alone, to sleep alone, to walk alone, to subdue oneself alone will take delight in living in deep forests. Such a person is a trustworthy teacher because being well tamed himself, he then instructs others accordingly. So the Buddha advises the well-tamed people to control themselves. Only the well tamed people, the heedful people, know the way to stop contentions, quarrels and disputes and how to live in harmony, in friendliness and in peace. In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: "Heedfulness (Watchfulness) is the path of immortality. Heedlessness is the path of death. Those who are heedful do not die; those who are heedless are as if already dead (Dahrapada 21). Those who have distinctly understood this, advance and rejoice on heedfulness, delight in the Nirvana (Dahrapada 22). Owing to perseverance and constant meditation, the wise men always realize the bond-free and strong powers to attain the highest happiness, the supreme Nirvana (Dahrapada 23). If a man is earnest, energetic, mindful; his deeds are pure; his acts are considerate and restraint; lives according to the Law, then his glory will increase (Dahrapada 24). By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dahrapada 25). The ignorant and foolish fall into sloth. The wise man guards earnestness as his greatest treasure (Dahrapada 26). Do not indulge in heedlessness, nor sink into the enjoyment of love and lust. He who is earnest and meditative obtains great joy (Dahrapada 27). When the learned man drives away heedlessness by heedfulness, he is as the wise who, climbing the terraced heights of wisdom, looks down upon the fools, free from sorrow he looks upon sorrowing crowd, as a wise on a mountain peak surveys the ignorant far down on the ground (Dahrapada 28). Heedful among the heedless, awake among the sleepers, the wise man advances as does a swift racehorse outrun a weak jade (Dahrapada 29). It was through earnestness that

Maghavan rised to the lordship of the gods. Earnestness is ever praised; negligence is always despised (blamed) (Dahrampada 30). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, advances like a fire, burning all his fetters both great and small (Dahrampada 31). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, he is in the presence of Nirvana (Dahrampada 32)."

Besides these above mentioned challenges, there are still many more difficulties in the cultivation. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "One who conquers himself is greater than one who is able to conquer a thousand men in the battlefield. 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. Oneself is indeed one's own saviour, who else could be the saviour? With self-control and cultivation, one can obtain a wonderful saviour. Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds. Before teaching others, one should act himself as what he teaches. It is easy to subdue others, but to subdue oneself seems very difficult. He who sits alone, sleeps alone, walks and stands alone, unwearied; he controls himself, will find joy in the forest. You are your own protector. You are your own refuge. Try to control yourself as a merchant controls a noble steed." In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: "People always encounter twenty difficulties. It is difficult to give when one is poor. It is difficult to study the way when one has power and wealth. It is difficult to abandon life and face the certainty of death. It is difficult to encounter the Buddhist Sutras. It is difficult to be born at the time of the Buddha. It is difficult to forbear lust and desire. It is difficult to see good things and not seek them. It is difficult to be insulted and not become angry. It is difficult to have power and not abuse it. It is difficult to come in contact with things and have no thought of them. It is difficult to be greatly learned and widely informed. It is difficult to get rid of self-pride or self-satisfaction. It is difficult not to slight those who have not yet studied. It is difficult to practice equanimity of mind. It is difficult not to gossip. It is difficult to find (meet) a good knowing advisor. It is difficult to see one's own nature and study the Way. It is difficult to transform oneself in ways

that are appropriate taking living beings across to enlightenment. It is difficult to see a state and not be moved by it. It is difficult to have a good understanding of skill-in-means.” ( Chapter 12). It is difficult for one to leave the evil paths and become a human being. It is difficult to become a male human being. It is difficult to have the six organs complete and perfect. It is difficult for one to be born in the central country. It is difficult to be born at the time of a Buddha. It is still difficult to encounter the Way. It is difficult to bring forth faith. It is difficult to resolve one’s mind on Bodhi. It is difficult to be without cultivation and without attainment.”



***Chương Bảy Mười Ba***  
***Chapter Seventy-Three***

***Người Tại Gia Luôn Có***  
***Niềm Tin Lớn Vào Sự Tu Tập***

Trong Phật giáo, tín căn là nền tảng tin tưởng hay cội rễ tin tưởng, một trong năm căn dẫn tới một cuộc sống đạo hạnh tốt đẹp. Niềm tin giữ một vai trò cực kỳ quan trọng trong Phật giáo. Niềm tin chính là một trong năm căn lành đưa đến những thiện nghiệp khác (Tín, Tấn, Niệm, Định, Huệ). Tín căn nghĩa là cái tâm tín thành. Niềm tin trong tôn giáo, không giống như việc học hỏi kiến thức, không thể khiến con người có khả năng cứu độ kẻ khác cũng như chính mình nếu người ấy chỉ hiểu tôn giáo về lý thuyết suông. Khi người ấy tin tự đáy lòng thì đức tin ấy sẽ tạo ra năng lực. Sự tín thành của một người không thể gọi là chân thật nếu người ấy chưa đạt được một trạng thái tâm thức như thế. Niềm tin lớn còn gọi là Đại Tín là một trong ba yếu tố khiến cho việc tu tập Thiền được thành tựu. Khi chúng ta nguyện công phu thiền quán, chúng ta phải khởi lòng tin mãnh liệt vào khả năng của tâm mình ngay từ lúc mới bắt đầu, rồi chúng ta phải duy trì lòng tin mãnh liệt này trong suốt tiến trình tu tập thiền. Tuy nhiên, lòng tin trong Phật giáo, nhất là lòng tin trong nhà Thiền khác xa với lòng tin trong các tôn giáo khác. Các tôn giáo đòi hỏi chúng ta phải đặt lòng tin vào một đấng tối cao, cũng như phải chấp nhận mọi đề nghị liên quan đến bản chất, khả năng và hành vi của đấng tối cao ấy. Chúng ta có thể gọi thứ lòng tin này là “lòng tin nơi tha lực.” Trái lại, lòng tin trong Phật giáo có nghĩa là tin ở chính chúng ta. Theo lời Phật dạy, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, nghĩa là có khả năng để trở thành một vị Phật. Chúng ta chưa thành Phật vì chúng ta chưa khám phá ra cái Phật tánh ấy. Lòng tin mãnh liệt nói trong nhà Thiền có nghĩa là tin rằng Phật tánh hiện diện trong chúng ta, và nếu chịu tu tập theo cách mà Đức Phật đã dạy, chúng ta cũng có thể khám phá ra cái Phật tánh này. Việc khám phá ra Phật tánh không phải là dễ. Nó đòi hỏi chúng ta phải nỗ lực không ngừng nghỉ, phải có một cuộc phấn đấu khó khăn và lâu dài trong chính chúng ta. Vì sự khó khăn này mà nhiều người đã bỏ đạo sau lúc bắt đầu; do đó mà không có nhiều vị Phật trên thế gian này.

Đây là lý do tại sao chúng ta rất cần có lòng tin. Điều tối quan trọng đầu tiên là phải tin vào khả năng sẵn có của mình, phải tin vào chủng tử giác ngộ ở trong chúng ta, và không bao giờ để mất lòng tin dù có gặp muôn ngàn trở ngại trên bước đường tu tập, từ bên trong lẫn bên ngoài. Theo Thiền Sư Thích Thiên Ân trong Triết Lý Thiền và Thực Hành Thiền, chúng ta có thể tin rằng chúng ta có khả năng thành Phật, vì Đức Phật cũng từng là một con người như chúng ta. Máu Ngài cũng đỏ và nước mắt Ngài cũng mặn; thân và tâm Ngài cũng không khác chúng ta. Trước lúc giác ngộ, Ngài cũng có những ham muốn, ưu tư, xung đột và nghi ngại. Song nhờ thiền quán mà Ngài tự đào luyện và khám phá ra Phật tánh, vì vậy mà Ngài trở thành Phật hay Bạc Giác Ngộ. Chúng ta cũng thế, dù có bao nhiêu vấn đề, bao nhiêu nhược điểm, bao nhiêu trở ngại, chúng ta vẫn có khả năng thành Phật. Nếu chúng ta phát triển lòng tin này và duy trì đến tận cùng, thì không có trở ngại nào dù lớn cách mấy mà chúng ta không vượt qua được. Có người cho rằng con người là do môi trường tạo nên, nhưng theo Phật giáo, chính con người tạo ra môi trường, và do đó cũng chính con người tạo ra mình. Mỗi cá nhân chúng ta trở nên như thế nào tùy thuộc tâm của mỗi chúng ta. Thế giới trở nên như thế nào tùy thuộc vào tâm tập thể của mọi người. Nhờ chí hướng của chúng ta, nhờ khả năng tạo dựng của tâm ta, chúng ta có thể biến đổi thế giới thành một thế giới tốt đẹp hơn, cũng như chính chúng ta sẽ trở thành người tốt hơn. Thiền tông có nói “Luân hồi là Niết Bàn, và Niết Bàn là Luân Hồi.” Thế giới có luân hồi hay Niết Bàn đều hoàn toàn tùy thuộc vào trạng thái tâm của chính chúng ta. Nếu tâm chúng ta giác ngộ thì thế giới này là Niết Bàn; nếu tâm chúng ta chưa giác ngộ, thì thế giới này là luân hồi với đầy dẫy khổ đau phiền não. Một vị Thiền sư có nói “Nước chỉ có một bản chất, nhưng nếu con bò uống vào thì nước ấy thành sữa, còn nếu con rắn uống vào thì nó trở thành loại nọc độc.” Cũng như thế, cuộc sống có đầy hạnh phúc và đầy phiền muộn đều tùy thuộc vào trạng thái tâm của chúng ta, chứ chẳng tùy thuộc vào thế giới. Vậy người con Phật nên tìm cách biến đổi tâm của chính mình, đưa nó đến trạng thái tĩnh thức, và điều này đòi hỏi ngay từ bước đầu một lòng tin mãnh liệt, tin ở chính chúng ta như ở tiềm năng của tâm mình.

***Lay People Always Have  
Great Faith in Cultivation***

In Buddhism, belief or faith should serve as the foundation, one of the five roots or organs producing a sound moral life. Faith plays an extremely important role in Buddhism. It is one of the Five Roots (Positive Agents) that give rise to other wholesome Dharmas (Faith, Energy, Mindfulness, Concentration, Wisdom). The mind of faith. Faith in a religion, unlike intellectual learning, does not enable a believer to have the power to save others as well as himself if he understands it only in theory. When he believes from the depths of his heart, his belief produces power. His faith cannot be said to be true until he attains such a mental state. Great faith or great root of faith is the first step in the three factors making for success in the cultivation of Zen. When we undertake the practice of Zen, we have to arouse great faith in the capacity of our mind at the very beginning, and we have to maintain this great faith throughout our entire practice of meditation. But the kind of faith called for in Zen Buddhism differs from the kind of faith required in other religions. Other religions demand that we place faith in a supreme being and that we give our assent to various propositions concerning his nature, attributes, and deeds; we can call this kind of faith "faith in others." In contrast, faith in Zen Buddhism means faith in ourselves. According to the Buddha's teaching, every living being has a Buddha nature. We are not yet Buddha because we have not discovered that Buddha nature. The great faith in Buddhism, especially in Zen Buddhism means faith that the Buddha nature is present within us and that by cultivating the Way taught by the Buddha, we can come to a realization of that Buddha nature. To realize our Buddha nature is not easy. It calls for relentless work, a long and difficult struggle within ourselves. Because of its difficulty many people who begin abandon the way; therefore, there are not many Buddhas in the world. This is why faith is so necessary. The first and most important thing is that we believe in our own capacity, that we believe in the seed of enlightenment within us and that we do not abandon this faith no matter how many obstacles, internal or external, we meet on the way. According to Zen Master Thich Thien An in "Zen Philosophy-Zen Practice," we can believe that we have the potential of becoming a

Buddha because the Buddha was just a man like us. He also had red blood and salty tears; his body and mind were not so different from our own. Before his enlightenment, he had passions, worries, conflicts, and doubts. But through meditation he cultivated himself and discovered his Buddha-nature, thereby becoming a Buddha or Enlightened One. Even though we have all kinds of problems, weaknesses, and barriers, we also have the potential to become Buddhas. If we develop this faith and follow it through to the end, there is no barrier so big that it cannot be overcome. Many people say man is created by the environment, but in Buddhism, man creates the environment and himself. Whatever we become as individuals depends upon our own minds. Whatever the world becomes depends upon the collective minds of men. Through the direction of our will, the formative faculty of the mind, we can change the world into a better world and ourselves into better people. According to the Zen Sect, "Samsara is Nirvana and Nirvana is Samsara." Whether the world is Samsara or Nirvana depends entirely on our state of mind. If our mind is enlightened, then this world is Nirvana. If our mind is unenlightened, then this world is Samsara, full of sufferings and afflictions. A Zen Master said: "Water is of one essence, but if it is drunk by a cow, it becomes milk; while if it is drunk by a snake, it becomes poison." In the same way whether life is blissful or sorrowful depends on our state of mind, not on the world. So we must seek to transform the mind, to bring it into the awakened state, and this requires at the outset great faith, faith in ourselves and in the powers of the mind.



***Chương Bảy Mươi Bốn***  
***Chapter Seventy-Four***

***Người Tại Gia Tu Thiền Luôn***  
***Vững Tin Nơi Nhân Quả Nghiệp Báo***

Thiền tin nơi giáo thuyết Phật giáo về hành động và phản hành động. Nói cách khác, Thiền tin theo thuyết Nghiệp Báo của nhà Phật. Theo thuyết này, nếu một người làm điều gì, điều này sẽ có ảnh hưởng không sai chạy trên người đó, hoặc ngay bây giờ hoặc trong tương lai, và cái ảnh hưởng đó ra thế nào được quyết định bởi tính cách của hành động sơ khởi. Nếu người ấy tạo tác những hành động tốt, hoặc thiện nghiệp, người ấy sẽ gặt những kết quả tốt, nghĩa là sự hạnh phúc và thành công; ví bằng một người tạo ra những hành động xấu, hoặc ác nghiệp, người ấy sẽ gặt những kết quả xấu, nghĩa là sự bất hạnh và thất bại. Đạo Phật xem nhân quả như một luật tự nhiên hằng có trong vũ trụ. Thuyết nhân quả là trung đạo giữa thuyết số mạng và thuyết vô định hoàn toàn. Trong nhà Thiền, hành giả không cầu khẩn Thượng đế tha thứ, mà là điều chỉnh hành động của mình để mang lại sự hài hòa với qui luật của vũ trụ. Nếu mình làm ác, mình phải cố gắng tìm ra lỗi lầm và sửa chữa lại cho đúng; và nếu mình làm tốt, thì mình cố gắng duy trì và phát triển những điều tốt lành ấy. Người tu thiền không nên lo âu về quá khứ, mà nên lo cho những việc mà mình đang làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi để tìm sự tha thứ, chúng ta nên cố gắng gieo trồng những chủng tử tốt trong hiện đời và để kết quả cho luật nghiệp quả quyết định. Mọi hành động làm nhân sẽ có một kết quả hay hậu quả. Cũng như vậy, kết quả hay hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là khái niệm căn bản trong đạo Phật, nó chi phối tất cả mọi trường hợp. Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. Theo Đức Phật, nhân là nhân mà bạn đã gieo, thì từ đó bạn phải gặt lấy kết quả tương ứng, không có ngoại lệ. Nếu bạn gieo nhân tốt, ắt gặt quả tốt. Và nếu bạn gieo nhân xấu, ắt nhận lấy quả xấu. Vì vậy mà nếu bạn gieo một nhân nào đó với những duyên khác đi kèm, một quả báo hay hậu quả nào đó sẽ đến, không có ngoại lệ. Đức Phật dạy: “Do sự nối kết của các chuỗi nhân duyên mà có sự sinh, có sự diệt.” Nhân quả trong đạo Phật không phải là chuyện tin

hay không tin. Cho dù bạn không tin nhân quả thì nhân quả vẫn vận hành đúng theo chiều hướng mà nó phải vận hành. Nhân chính là chủng tử (hạt). Cái góp phần cho sự lớn mạnh của nó là duyên (hay điều kiện). Trồng một cái hạt xuống đất là gieo nhân. Những điều kiện là những yếu tố phụ vào góp phần làm cho cái hạt nảy mầm và lớn lên như đất đai, nước, ánh nắng mặt trời, phân bón và người làm vườn, vân vân. Hễ là nhân ắt có quả. Tương tự, hễ là quả ắt có nhân. Luật nhân quả là ý niệm căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Đây là định luật căn bản của vạn hữu, nếu một người gieo hạt giống tốt thì chắc chắn người đó sẽ gặt quả tốt; nếu người ấy gieo hạt giống xấu thì hiển nhiên phải gặt quả xấu. Dù kết quả có thể mau hay chậm, mọi người chắc chắn sẽ nhận những kết quả tương ứng với những hành động của mình. người nào thâm hiểu nguyên lý này sẽ không bao giờ làm điều xấu. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nguyên nhân chính đưa đến mọi hậu quả là “Vô Minh”. Vô minh là yếu tố của tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng. Vô minh làm cho chúng ta không biết sự thật chúng ta là gì và sự vật chung quanh chúng ta tồn tại theo cơ chế nào. Vô minh chẳng những làm cho chúng ta không thấy bộ mặt thật của sự vật, mà nó còn vẽ vờ sự vật một cách sai lạc. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật dành cho con người chứ không cho ai khác, vì con người chính là kẻ tạo nên vận mạng của chính mình. Từ lúc này qua lúc khác, chúng ta đang gây tạo nên vận mạng của chính mình qua tư tưởng, lời nói và việc làm. Vận mạng của chúng ta sinh ra từ cá tính, cá tính sanh ra từ thói quen, và thói quen sanh ra từ hành động và sự suy nghĩ của mình. Và vì tư tưởng phát sanh ra từ tâm, làm cho tâm trở thành phương thức tối hậu của vận mạng mình. Thật vậy, tâm là người sáng tạo duy nhất ra nhân quả mà Phật giáo công nhận, và sức mạnh của tâm là sức mạnh có ý nghĩa duy nhất trên thế giới này. Hiểu và tin vào luật nhân quả, hành giả tu thiền sẽ không mê tín dị đoan, không ý lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người tu thiền với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình

là động lực chính của mọi thất bại hay thành công, người tu thiền sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người tu thiền khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai.

Hành giả tu thiền, nhất là những người tại gia, nên luôn nhớ rằng theo Phật giáo, thức thứ tám mà chúng ta gọi là ‘A Lại Da thức’ cũng là tàng thức. Vì thức này rất sâu kín nên rất khó hiểu được nó; tuy nhiên, nghĩa đen của nó đã cho chúng ta có một khái niệm về nghĩa của nó. A Lại Da là cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm, và hành động... đều gửi một chủng tử vào cái kho tàng thức. Chủng tử là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì tàng thức thu góp tất cả những chủng tử của những hành động mà chúng ta đã làm, nó là kẻ đã xây dựng nên vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tính của chúng ta phản ánh những chủng tử ở trong kho tàng thức của chúng ta. Nếu chúng ta gửi những chủng tử xấu, như làm thêm nhiều nghiệp xấu, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Cũng theo Phật giáo, A Lại Da thức chẳng những là nơi chất chứa tất cả những chủng tử, cả tốt lẫn xấu, mà tàng thức còn có khả năng đưa những chủng tử này từ lúc này sang lúc khác, cũng như từ đời trước sang đời này, từ đời này sang đời sau. Vì vậy, nếu chúng ta tu tập theo con đường tốt lành, thì rồi tương lai chúng ta sẽ có một đời sống tốt đẹp hơn. Hành giả tu thiền quyết công phu tu tập để không tiếp tục cho vào tàng thức bất cứ thứ gì, dù bất thiện hay thiện; Điều này có nghĩa là nếu không có nhân ắt không có quả. Nếu không tạo nhân thì không bao giờ có quả. Nếu không gieo hạt thì không có cây. Một người đã không gây tạo nhân để có quả bị giết thì người ấy sẽ không chết ngay trong tai nạn xe hơi. Đức Phật dạy: bạn là kẻ tạo nên số phận của chính bạn. Bạn không nên chỉ trích bất cứ ai trước những khó khăn của mình, khi mà chỉ có mình chịu trách nhiệm về cuộc đời của mình, tốt hơn hay tệ hơn, đều do mình mà ra cả. Những khó khăn và khổ não của bạn thực ra là do chính bạn gây ra. Chúng phát sinh do các hành động bắt nguồn từ tham, sân, si. Thực vậy, sự khổ đau là cái giá bạn phải trả cho lòng tham đắm cuộc sống hiện hữu và những thú vui nhục dục. Cái giá quá đắt mà bạn phải trả là sự khổ đau thể xác và lo âu về tinh thần. Tương tự như bạn trả tiền

hằng tháng cho chiếc xe Chevrolet Corvette mới tinh để được sở hữu nó. Tiền trả hằng tháng là sự đau khổ về thân và tâm mà bạn phải chịu đựng, trong khi đó cái xe mới tinh kia được xem như là cơ thể nhờ đó mà bạn thụ hưởng các thú vui thế gian. Bạn phải trả giá cho sự thụ hưởng khoái lạc: không có thú vui nào mà không phải trả một cái giá đắt, thật là không mai mắn.

Thiền quán giúp chúng ta có được cái trí tuệ cần thiết để thấy được những nhân tố làm u ám trí năng của mình. Nguyên nhân của khổ đau là sự ham muốn dựa trên tham lam và ích kỷ. Đức Phật thấy rằng nguyên nhân của khổ đau là sự ham muốn và tham lam ích kỷ. Con người ta muốn được tất cả mọi thứ và muốn trì giữ những thứ ấy vĩnh viễn. Tuy nhiên, lòng tham không tận, giống như cái thùng không đáy, không bao giờ chất đầy được. Càng ham muốn nhiều, càng khổ đau nhiều. Vì vậy, chính sự ham muốn và khát vọng vô hạn là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tuy nhiên, nguyên nhân chính đưa đến nỗi khổ của chúng ta là vô minh. Vô minh là một yếu tố tâm thức, một trạng thái làm u ám trí năng của chúng ta. Nó làm cho chúng ta không biết sự thật chúng ta là gì và các sự vật quanh ta tồn tại như thế nào. Vô minh chẳng những làm cho chúng ta không biết được sự vật tồn tại theo cách nào, mà nó còn vẽ vời khiến cho chúng ta không thấy được sự thật hiện hữu của vạn hữu. Ngoài ra, vô minh còn gây ra quan niệm sai lầm về sự hiện hữu. Quan niệm này chính là ngọn nguồn của mọi trạng thái nhiễu loạn và khổ não. Qua thiền quán, chúng ta có được cái trí tuệ cần thiết để thấy được những nhân tố làm u ám trí năng của mình. Chỉ có trí tuệ mới cho chúng ta nhận biết được thực tướng hay tánh không của vạn hữu. Theo Đức Phật, thấy được cái khổ không thôi chưa đủ. Để giảm thiểu hay diệt tận những khổ đau phiền não, chúng ta phải hiểu rõ nguyên nhân nào đã gây ra khổ đau phiền não bởi vì chỉ có hiểu rõ được nguyên nhân chúng ta mới có thể làm được điều gì đó để giải quyết vấn đề. Bạn có thể nghĩ rằng những lo buồn khổ đau của bạn là do tai họa của gia đình từ truyền kiếp, từ đời này qua kiếp nọ. Hay có thể những khổ đau ấy phát sinh ra vì tội lỗi do ông bà ngày xưa đã gây ra, bây giờ chúng làm khổ bạn. Hoặc có thể khổ đau của bạn được tạo bởi Thần linh hay ma quỷ. Hãy bình tâm suy nghĩ xem coi nguyên nhân thực sự nằm ở nơi bạn hay không? Phải rồi, nó nằm ngay nơi chính bạn. Bạn đã tạo ra sự thất bại, khó khăn và bất hạnh của chính bạn, nhưng bản chất cố hữu của con người bắt bạn phải đổ

thừa cho người khác hơn là tự mình chịu trách nhiệm về các điều sai quấy ấy. Theo Đức Phật, tham ái là một trong những nguyên nhân lớn của khổ đau phiền não. Có nhiều loại tham ái: tham dục lạc, tham vật chất, tham sống đời hạnh phúc, và tham sống đời vĩnh cửu, vân vân. Nhưng Đức Phật dạy: “Tất cả những khao khát hưởng thụ và thỏa mãn dục lạc chẳng khác gì uống nước mặn, càng uống càng thấy khát.” Tuy nhiên, tham ái không phải là nguyên nhân chính gây ra khổ đau, mà nguyên nhân thực sự đứng đằng sau tham ái buộc chúng ta phải cố gắng lấy cho bằng được những thứ chúng ta ham muốn chính là vô minh. Vì vô minh mà chúng ta ham tranh danh đoạt lợi, ham tranh giành của cải vật chất. Vì vô minh mà chúng ta ham được sống vĩnh cửu, vân vân và vân vân... Tuy nhiên, không ai trong chúng ta được toại nguyện với những ham muốn này. Chính vì vậy mà tất cả chúng ta đều phải kinh qua khổ đau phiền não. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng chỉ khi nào chúng ta nhận diện được những nguyên nhân gây ra khổ đau phiền não chúng ta mới có thể giảm thiểu hay tận diệt được chúng. Đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay của chính chúng ta. Nếu chúng ta muốn nhào nặn cuộc đời mình cho tốt hơn thì chúng ta phải phát động tâm mình đi về một đường hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm mới là bàn tay nhào nặn cuộc đời mình. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng nếu một người từng ăn ở tốt trong đời trước, người ấy có thể hưởng được hạnh phúc và thịnh vượng trong đời này dầu hạnh kiểm bây giờ của người đó có tồi tệ đi nữa. Đồng thời, một người hiện đời rất đức hạnh nhưng vẫn gặp phải nhiều rắc rối vì nghiệp xấu của đời trước. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Có một số kinh nghiệm của mình do nghiệp của đời này, có những kinh nghiệm khác lại do nghiệp trong nhiều đời quá khứ. Trong đời hiện tại, chúng ta nhận lấy hậu quả của hành động mình đã gây tạo trong quá khứ cũng như trong hiện tại. Và những gì chúng ta gặt trong tương lai là kết quả việc ta làm ngày hôm nay.

Thiền quán giúp chúng ta trau dồi thiện nghiệp, vì nghiệp chúng ta phải bắt đầu từ tâm. Mọi hành động không có thứ gì khác hơn là những biểu hiện ra ngoài của những sự việc đang xảy ra trong tâm. Nếu tâm chúng ta chứa đầy sân hận, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ có nhiều kẻ thù. Nhưng nếu tâm chúng ta chứa đầy tình thương, việc gì sẽ xảy ra? Chúng ta sẽ có nhiều bạn. Việc gì đang khuấy động trong tâm tự phát

lộ ra thế giới bên ngoài. Như thế, mọi việc đều tùy thuộc vào tâm con người. Để kết luận, thuyết nghiệp báo trong đạo Phật dạy rằng con người là kẻ sáng tạo cuộc đời cũng như vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp trên đời này đều là hậu quả của những hành động của chúng ta phản động trở lại chính chúng ta. Những vui buồn đều là kết quả của những hành động của chúng ta trong quá khứ, xa cũng như gần. Khi ngồi thiền, chúng ta tạo ra một cái tâm thanh tịnh và yên tĩnh; đây là nguyên nhân. Và từ cái tâm thanh tịnh và yên tĩnh này đi đến một đời sống yên tĩnh, một đời sống an bình, một đời sống hạnh phúc; đây là hậu quả. Một số người cho rằng muốn có được nội tâm thanh tịnh thì phải ngoảnh mặt lại với cuộc sống. Thật ra, đối với Phật giáo và Thiền tông, muốn có nội tâm thanh tịnh chúng ta phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp trước đã. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập thiền quán, chúng ta phải tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào phương pháp hành thiền, mà còn tùy thuộc vào thiện nghiệp nữa. Thiện nghiệp là tất cả những gì mình làm cho người khác khiến họ được hạnh phúc hơn, có được giới đức hơn để tiến gần đến giác ngộ và giải thoát. Sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Vì vậy, hành giả tu thiền phải luôn luôn là người đem lại hạnh phúc, an lạc và tỉnh thức cho người khác. Nghĩa là bên cạnh chuyện tu tập thiền định, hành giả phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vì những thiện nghiệp này sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định. Thiền quán không chỉ đơn thuần là một lối nghỉ ngơi của tâm trí; nó còn hơn thế nữa; nó là một cách để vượt khỏi tự ngã giới hạn của chúng ta; để nhận thức được chân ngã, vốn là vô ngã; để tìm thấy sự thật tối thượng nằm từ bên trong chúng ta; để tạo ý tưởng tốt đẹp hơn như nền móng tối cần để xây dựng một đời sống tốt đẹp và một thế giới an bình hơn. Một cách thực tập thiền quán rất hữu hiệu giúp tạo ý tưởng và nghiệp tốt là ‘từ bi quán’. Tình thương trong đạo Phật khác với tình thương sùng tín trong các tôn giáo khác, hướng về tôn kính một đấng tối cao hay thượng đế được người ta tin là đứng trên con người và kiểm soát vận mệnh của con người. Từ bi trong đạo Phật là một thứ tình thương vô tư và phổ quát, không vướng mắc một chút chiếm vị kỷ nào hết. Lòng từ bi ấy mở rộng đến tất cả chúng sanh, không phân biệt bạn thù, người vật, hay ngay cả giữa ta và kẻ khác. Để phát triển loại tình thương này,

thiền quán là cần thiết. Thiền giả muốn trau dồi công phu này vẫn ngồi ở tư thế quán tưởng thông thường, thở vào thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, giữ cho tâm yên tĩnh. Đoạn, người ấy tỏa lòng từ bi đến với mọi người. Người ấy cố gắng cảm thấy thật tình yêu thương và thật tình muốn chia sẻ tình thương với mọi người. Người ấy cảm thấy mọi người như chính mình; thở và sống với mọi người. Tốt nhất là trước tiên nên bắt đầu tỏa tình thương với những người trong gia đình, rồi tỏa đến nhân loại, rồi tỏa đến với mọi loài trong vũ trụ. Từ bi quán tạo nên nghiệp tốt về ý nghĩ, lời nói và việc làm; phát triển con người tốt hơn, đồng thời đóng góp vào công việc vĩ đại của lòng từ bi cho cả vũ trụ.

Từ sáng đến tối chúng ta thân tạo nghiệp, khẩu tạo nghiệp, và ý tạo nghiệp. Nơi ý hết tưởng người này xấu đến tưởng người kia không tốt. Nơi miệng thì nói thị phi, nói láo, nói lời thù ghét, nói điều ác độc, nói đâm thọc, nói lừa hai chiều. Nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là 'karma' là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ 'nghiệp' luôn được hiểu theo nghĩa tất yếu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Nghiệp không phải là tiền định mà cũng không phải là số mệnh. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. Đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Theo định nghĩa của nghiệp thì quá khứ ảnh hưởng hiện tại, nhưng không át hẳn hiện tại vì với nghiệp, quá khứ và hiện tại đều như nhau. Tuy nhiên, cả quá khứ và hiện tại đều ảnh hưởng đến tương lai. Quá khứ là cái nền để đời sống tiếp diễn trong từng khoảnh khắc. Tương lai thì chưa đến. Chỉ có hiện tại là hiện hữu và trách nhiệm xử dụng hiện tại cho thiện ác là tùy nơi từng cá nhân. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì,

không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo. Theo Kinh Tăng Nhất A Hàm, Đức Phật dạy: “Này các thầy Tỳ Kheo! Ý muốn là cái mà Như Lai gọi là hành động hay nghiệp. Do có ý mà ta hành động thân, khẩu và tư tưởng.” “Karma” là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ “hành động, tốt hay xấu,” bao gồm luyến ái, thù nghịch, uế trước, sân hận, ganh ghét, etc. Nghiệp được thành lập từ những quan niệm của một chúng sanh. Chính tiềm năng ấy hướng dẫn mọi ứng xử và lẽo lái hành vi cũng như tư tưởng cho đời này và những đời trước. Theo Phật giáo, nghiệp khởi lên từ ba yếu tố: thân, khẩu và ý. Chẳng hạn như khi bạn đang nói, đó là hành vi tạo tác bằng lời nói hay khẩu nghiệp. Khi bạn làm gì thì đó là hành vi tạo tác của thân hay thân nghiệp. Nếu bạn đang suy nghĩ điều gì thì đó là sự tạo tác bằng ý nghiệp. Ý nghiệp là sự tạo tác mà không hề có bất cứ sự biểu hiện nào của thân hay khẩu. Quan tâm hàng đầu của giáo thuyết đạo đức Phật giáo là những hành động do sự dẫn dắt suy nghĩ lựa chọn vì những hành động như vậy tất đưa đến những hậu quả tương ứng không tránh khỏi. Hậu quả có thể là vui hay không vui, tùy theo hành động nguyên thủy. Trong vài trường hợp kết quả đi liền theo hành động, và những trường hợp khác hậu quả hiện đến một thời gian sau. Vài nghiệp quả chỉ hiển hiện ở kiếp lai sanh mà thôi. Nghiệp là những hành vi tạo tác dẫn đến những hậu quả tức thời hay lâu dài. Như vậy nghiệp là những hành động thiện ác tạo nên trong lúc còn sống. Nghiệp không bị giới hạn bởi không gian và thời gian. Một cá nhân đến với cõi đời bằng kết quả những nghiệp đời trước. Nói một cách vắn tắt, nghiệp là “hành vi.” Tất cả mọi hành vi chúng ta làm đều tạo thành nghiệp. Bất cứ hành vi nào bao giờ cũng có một kết quả theo sau. Tất cả những gì của chúng ta vào lúc này đều là kết quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong quá khứ. Nghiệp phức tạp và nghiêm trọng. Các hành vi của chúng ta, dù nhỏ thế mấy, cũng để lại dấu vết về vật chất, tâm lý và hoàn cảnh. Những dấu vết để lại trong ta bao gồm ký ức, tri thức, thói quen, trí tuệ và tính chất. Những dấu vết này được tạo nên bởi sự chất chứa kinh nghiệm và hành vi trong suốt một thời gian dài. Những dấu vết mà các hành vi của chúng ta để lại trên thân thể của chúng ta thì còn thấy được, chứ chỉ có một phần những dấu vết trong tâm còn nằm trên bề mặt của tâm, còn đa phần còn lại đều được giấu kín trong tâm hay chìm sâu trong tiềm thức. Đây chính là sự phức tạp và nghiêm trọng của nghiệp. Theo Phật giáo,



nghiệp không phải là số mệnh hay tiền định; nghiệp cũng không phải là một hành động đơn giản, vô ý thức hay vô tình. Ngược lại, nó là một hành động cố ý, có ý thức, và được cân nhắc kỹ lưỡng. Cũng theo Phật giáo, bất cứ hành động nào cũng sẽ dẫn đến kết quả tương ứng như vậy, không có ngoại lệ. Nghĩa là gieo gì gặt nấy. Nếu chúng ta tạo nghiệp thiện, chúng ta sẽ gặt quả lành. Nếu chúng ta tạo ác nghiệp, chúng ta sẽ lãnh quả dữ. Phật tử chân thuần nên cố gắng thông hiểu luật về nghiệp. Một khi chúng ta hiểu rằng trong đời sống này mỗi hành động đều có một phản ứng tương ứng và cân bằng, một khi chúng ta hiểu rằng chúng ta sẽ gánh chịu hậu quả của hành động mình làm, chúng ta sẽ cố gắng kềm chế tạo tác những điều bất thiện.

Hành giả tu thiền, nhất là những người tại gia, phải nên luôn nhớ rằng nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Theo Phật giáo, mỗi hành động đều phát sanh một hậu quả. Trong đạo Phật, một hành động được xem là thiện lành khi nó đem lại hạnh phúc và an lành cho mình và cho người. Hành động được xem là ác khi nó đem lại khổ đau và tổn hại cho mình và cho người. Hành giả không nên gây tạo khổ đau cho người khác, vì theo nhà Thiền, ta và người không khác nhau. Kỳ thật, chúng ta và người khác có những mối liên hệ mật thiết hơn ta tưởng nhiều. Trong vòng luân hồi sanh tử không dứt, chúng ta là phụ thuộc lẫn nhau. Vì vậy, hành giả nên luôn cân nhắc đến mọi người trước khi làm và nói điều gì. Chúng ta nên xem người như chính bản thân mình vậy. Vì thế khi nói về “Nghiệp” tức là nói về luật “Nhân Quả.” Chừng nào chúng ta chưa chấm dứt tạo nghiệp, chừng đó chưa có sự chấm dứt về kết quả của hành động. Trong cuộc sống của xã hội hôm nay, khó lòng mà chúng ta có thể chấm dứt tạo nghiệp. Tuy nhiên, nếu phải tạo nghiệp chúng ta nên vô cùng cẩn trọng về những hành động của mình để được hậu quả tốt mà thôi. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ dừng để cho những hoạt động này làm hại cả ta lẫn người.” Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tẻ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp

báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng “Nghiệp” lúc nào cũng rất công bằng. Nghiệp tự nó chẳng thương mà cũng chẳng ghét, chẳng thưởng chẳng phạt. Nghiệp và Quả Báo chỉ đơn giản là định luật của Nguyên nhân và Hậu quả mà thôi. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lạy lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta.

Con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Theo đạo Phật, con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Mọi việc tốt và xấu mà chúng ta gặp phải trên đời đều là hậu quả của những hành động của chính chúng ta phản tác dụng trở lại chính chúng ta. Những điều vui buồn của chúng ta cũng là kết quả của những hành động của chính mình, trong quá khứ xa cũng như gần, là nguyên nhân. Và điều chúng ta làm trong hiện tại sẽ ấn định điều mà chúng ta sẽ trở nên trong tương lai. Cũng vì con người là kẻ sáng tạo cuộc đời mình, nên muốn hưởng một đời sống hạnh phúc và an bình, người ấy phải là một kẻ sáng tạo tốt, nghĩa là phải tạo nghiệp tốt. Nghiệp tốt cuối cùng phải đến từ một cái tâm tốt, một cái tâm an tịnh. Luật nghiệp báo liên kết các đời trong quá khứ, hiện tại và tương lai của một cá nhân xuyên qua tiến trình luân hồi của người ấy. Để có thể hiểu được tại sao có được sự liên kết giữa những kinh nghiệm và hành động của một cá nhân trong các cuộc đời nối tiếp, chúng ta cần nhìn lướt qua về sự phân tích của đạo Phật về “thức”. Theo triết học Phật giáo về “thức”, trường phái Duy Thức Học, có tám thức. Có năm thức về giác quan: nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, và thân thức. Những thức này gây nên sự xuất hiện của năm trần từ năm căn. Thức thứ sáu là ý thức, với khả năng phán đoán nhờ phân tích, so sánh và phân biệt các trần và quan niệm. Thức thứ bảy gọi là mạn na thức, tức là ngã thức, tự biết mình vốn là ngã riêng biệt giữa mình và những người khác. Ngay cả những lúc mà sáu thức đầu không hoạt động, tỷ dụ như lúc đang ngủ say, thì thức thứ bảy vẫn đang hiện diện, và nếu bị đe dọa, thì thức này, vì sự thức đẩy tự bảo vệ, sẽ đánh thức chúng ta

đây. Thức thứ tám được gọi là a lại da thức, hay tàng thức. Vì thức này rất sâu kín, nên rất khó cho chúng ta hiểu được nó. A lại da là một cái kho chứa tất cả những dấu tích hành động và kinh nghiệm của chúng ta. Tất cả những gì chúng ta thấy, nghe, ngửi, nếm, sờ mó, hoặc làm đều được giữ như những chủng tử vào cái kho tàng thức này. Chủng tử là nhân của năng lực nghiệp báo. Vì a lại da thu góp tất cả những chủng tử của hành động chúng ta đã làm, nó chính là kẻ xây dựng vận mạng của chúng ta. Cuộc đời và cá tánh của chúng ta phản ánh những chủng tử ở trong kho tàng thức của mình. Nếu chúng ta gửi vào đó những chủng tử xấu, nghĩa là nhân của những việc ác, chúng ta sẽ trở thành kẻ xấu. Do bởi đạo Phật đặt trách nhiệm tối thượng về cuộc đời của chúng ta ở trong tay chúng ta, nên nếu chúng ta muốn nhào nặn cho cuộc đời mình tốt đẹp hơn chúng ta phải hướng tâm trí của mình về một hướng tốt đẹp hơn, vì chính tâm trí điều khiển bàn tay nhào nặn cuộc đời của chúng ta. Tuy nhiên, có lúc chúng ta thấy một người rất đạo đức, tử tế, hiền hậu, dễ thương và khôn ngoan, thế mà cuộc đời người ấy lại đầy những trở ngại từ sáng đến tối. Tại sao lại như vậy? Còn cái lý thuyết về hành động tốt đem lại hạnh phúc và hành động xấu đem lại khổ đau thì sao? Muốn hiểu điều này, chúng ta phải nhận thức rằng nghiệp quả không nhất thiết phải trở ra trong cùng hiện đời mà nghiệp nhân được tạo. Có khi nghiệp đem lại hậu quả chỉ trong đời sau hoặc những đời kế tiếp. Nếu một người từng hành xử tốt trong đời trước, người ấy có thể được hưởng hạnh phúc và sung túc trong đời này mặc dù sự hành xử của người ấy bây giờ có xấu xa đi chăng nữa. Và có người bây giờ rất đức hạnh nhưng có thể vẫn gặp phải nhiều trở ngại vì nghiệp xấu từ đời trước đó. Cũng giống như gieo nhiều thứ hạt khác nhau, có loại trổ bông rất sớm, có loại lâu hơn, có khi cả năm. Luật nhân quả không sai chạy, nhưng kết quả đến từng lúc có khác nhau, dưới hình thức khác nhau, và ở nơi chốn khác nhau. Tuy có một số kinh nghiệm của chúng ta là do nghiệp tạo ra trong đời này, số khác lại do nghiệp tạo ra từ những đời trước. Ở đời này, chúng ta chịu hậu quả những hành động chúng ta đã làm từ những đời trước cũng như ngay trong đời này. Và những gì chúng ta gặt trong tương lai là kết quả việc chúng ta đang làm ngày hôm nay. Giáo lý về nghiệp không chỉ là giáo lý về nhân quả, mà là hành động và phản hành động. Giáo lý này tin rằng bất cứ một hành động nào cố ý thực hiện, từ một tác nhân, dù là ý nghĩ, lời nói hay việc làm, đều có phản động trở lại trên chính tác

nhân ấy. Luật nghiệp báo là một luật tự nhiên, và không một quyền lực thần linh nào có thể làm ngưng lại sự thi hành nó được. Hành động của chúng ta đưa đến những kết quả tất nhiên. Nhận ra điều này, người Phật tử không cần cầu khẩn một ông thần nào tha thứ, mà đứng ra điều chỉnh hành động của họ hầu đưa chúng đến chỗ hài hòa với luật chung của vũ trụ. Nếu họ làm ác, họ cố tìm ra lỗi lầm rồi chỉnh đốn lại hành vi; còn nếu họ làm lành, họ cố duy trì và phát triển hạnh lành ấy. Người Phật tử không nên quá lo âu về quá khứ, mà ngược lại nên lo cho việc làm trong hiện tại. Thay vì chạy ngược chạy xuôi tìm sự cứu rỗi, chúng ta nên cố gắng gieo chủng tử tốt trong hiện đời, rồi đợi cho kết quả đến tùy theo luật nghiệp báo. Thuyết nghiệp báo trong đạo Phật cho con người chứ không ai khác, con người là kẻ tạo dựng nên vận mạng của chính mình. Từng giờ từng phút, chúng ta làm và dựng nên vận mệnh của chính chúng ta qua ý nghĩ, lời nói và việc làm. Chính vì thế mà cổ đức có dạy: “Gieo ý nghĩ, tại hành động; gieo hành động, tạo tính hạnh; gieo tính hạnh, tạo cá tánh; gieo cá tánh, tạo vận mạng.”

Mọi thứ ác nghiệp từ vô thủy đến nay, đều do tham, sân, si ở nơi thân khẩu ý mà sanh. Dù trải qua trăm ngàn kiếp, nghiệp đã tạo chẳng bao giờ tiêu mất, nhân duyên đầy đủ thời quả báo mình lại thọ. Bởi thế nên phải biết nghiệp mình tạo ra thì thế nào cũng có báo ứng; chỉ là vấn đề thời gian, sớm mau chậm muộn, nhân duyên đủ đầy hay chưa mà thôi. Phật tử chân thuần nên luôn tin rằng khi ánh quang minh Phật Pháp chiếu sáng nơi thân của mình thì tam chướng (phiền não, báo chướng và nghiệp chướng) đều được tiêu trừ, giống như mây trôi trắng hiện, bản lai thanh tịnh của tâm mình lại bừng hiện vậy. Khi có một đệ tử đến sám hối với Đức Phật về những việc sai trái trong quá khứ, Đức Phật không hề hứa tha thứ, vì Ngài biết rằng mỗi người đều phải gặt kết quả của nhân do chính mình đã gieo. Thay vì vậy, Ngài giải thích: “Nếu ông thấy việc ông từng làm là sai và ác, thì từ nay trở đi ông đừng làm nữa. Nếu ông thấy việc ông làm là đúng và tốt, thì hãy làm thêm nữa. Hãy cố mà diệt ác nghiệp và tạo thiện nghiệp. Ông nên biết hình ảnh của ông ngày nay là bóng của ông trong quá khứ, và hình ảnh tương lai của ông là bóng của ông ngày hôm nay. Ông phải chú tâm vào hiện tại hầu tinh tấn trong việc tu đạo.” Đức Phật dạy nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết. Tương

tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền não. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Những người gây điều bất thiện, làm xong ăn năn khóc lóc, nhỏ lệ đầm đề, vì biết mình sẽ phải thọ lấy quả báo tương lai (67). Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hớn hờ, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68). Khi ác nghiệp chưa thành thực, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thực, họ nhứt định phải chịu khổ đắng cay (69). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác nhứt định thọ khổ (117). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành nhứt định thọ lạc (118). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (119). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120). Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122). Không tạo ác nghiệp là hơn, vì làm ác nhứt định thọ khổ; làm các thiện nghiệp là hơn, vì làm lành nhứt định thọ vui (314).”

***Lay Zen Practitioners Always Firmly Believe in  
The Law of Cause and Effect, Karma and Retribution***

Zen believes in general Buddhist principle of action and reaction. In other words, Zen believes in the Theory of Cause and Effect in

Buddhism. According to this law, if a person does something, what he does will inevitably have an effect on him, either at the present time or in the future, and what this effect will be is determined by the character of his original action. If he performs good actions, or good karma, he will reap good results, for example, happiness and success; if he performs bad actions, or bad karma, he will reap bad results, i.e., suffering and failure. Buddhism regards karma as a natural law immanent in the universe. The doctrine of karma is the middle way between complete determinism and complete indeterminism. In Zen, practitioners do not pray to a God for mercy but rather regulate their actions to bring them into harmony with the universal law. If they do evil, they try to discover their mistakes and rectify their ways; and if they do good, they try to maintain and develop that good. Zen practitioners should not worry about the past, but rather be concerned about what we are doing in the present. Instead of running around seeking forgiveness, we should try to sow good seeds in the present and leave the results to the law of karma. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise, every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. According to the Buddha, a cause refers to the cause you have planted, from which you reap a corresponding result without any exception. If you plant a good cause, you will get a good result. And if you plant a bad cause, you will obtain a bad result. So if you plant a certain cause with other conditions assemble, a certain retribution or result is brought about without any exception. The Buddha taught: "Because of a concatenation of causal chains there is birth, there is disappearance." Cause and effect in Buddhism are not a matter of belief or disbelief. Even though you don't believe in "cause and effect," they just operate the way they are suppose to operate. The cause is the seed, what contributes to its growth is the conditions. Planting a seed in the ground is a cause. Conditions are aiding factors which contribute to the growth such as soil, water, sunlight, fertilizer, and the care of the gardener, etc. Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action has its cause. The law of cause and effect is a

fundamental concept within Buddhism governing all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. It's a fundamental principle for all living beings and all things that if one sows good deeds, he will surely reap a good harvest; if he sows bad deeds, he must inevitably reap a bad harvest. Though the results may appear quickly or slowly, everyone will be sure to receive the results that accord with their actions. Anyone who has deeply understood this principle will never do evil. Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. Devout Buddhists should always remember that the chief cause that lead to all kinds of effect is "Ignorance". "Ignorance" is a mental factor, or attitude, that obscures our understanding of who we are, and the mode in which all phenomena exist. Not only does ignorance prevent us from realizing how things exist, it also depicts things as existing in a way they do not. The theory of karma in Buddhism makes man and no one else, for man is the architect of his own destiny. From moment to moment we are producing and creating our destiny through our thought, our speech and our deeds. Our destiny issued from our character, our character from our habits, our habits from our acts and our acts from our thoughts. And since thoughts issued from the mind, this makes the mind the ultimate determinant of our destiny. In fact, the mind is the only creator the karma law in Buddhism recognizes, and the power of the mind the only significant power in the world. By understanding and believing in the law of causality, A Zen practitioner will not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. He knows that his life depends on his karmas. If he truly believes in such a causal mechanism, he strives to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If he continues to live a good life, devoting his time and effort to practicing Buddhist teachings, he can eliminate all of his bad karmas. He knows that he is the only driving force of his success or failure, so he will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. He will put more effort into performing his duties satisfactorily. Realizing the value of the law of causality, he always cares for what he thinks, tells or does in order to avoid bad karma.

Zen practitioners, especially lay people, should always remember that according to Buddhism, the eighth consciousness which is called the 'Alaya-vijnana' is the storehouse-consciousness. This consciousness is so deep and very difficult to understand; however, its literal name gives us the cue to its meaning. The 'Alaya' is a repository which stores all the impressions of our deeds and experiences. Everything we see, hear, smell, taste, touch, and do deposite, so to speak, a seed in the store-consciousness. The seed is a nucleus of karmic energy . Since the 'Alaya' hoards all the seeds of our past actions, it is the architect of our destiny. Our life and character reflect the seeds in our store-consciousness. If we deposite bad seeds, i.e., perform more evil actions, we will become bad persons. Also according to Buddhism, 'Alaya' consciousness not only stores all the seeds, both good and bad, but it also carries them from one moment to the next and from the past life to the present life, from the present life to the future life. Therefore, if we cultivate the way of virtuous conduct, then in the future we will have a better life. Zen practitioners try to make effort not to continue to drop into that 'Alaya-vijnana' anything, unwholesome or wholesome. This means that "without a cause, there won't be any result." If the cause isn't created, the result does not occur. If no seed is planted, nothing grows. The person who hasn't created the cause to be killed, won't be even if he or she is in a car crash. According to the Buddha, man makes his own destiny. He should not blame anyone for his troubles since he alone is responsible for his own life, for either better or worse. Your difficulties and troubles are actually self-caused. They arise from actions rooted in greed, hatred and delusion. In fact, suffering is the price you pay for craving for existence and sensual pleasures. The price which comes as physical pain and mental agony is a heavy one to pay. It is like paying monthly payment for the brand new Chevrolet Corvette you own. The payment is the physical pain and mental agony you undergo, while the Corvette is your physical body through which you experience the worldly pleasures of the senses. You have to pay the price for the enjoyment: nothing is really free of charge unfortunately.

Meditation helps us attain the necessary wisdom to see factors that obscures our understanding. The cause of suffering is desire based on greed and selfishness. The Buddha saw that the cause of suffering is



selfish desire and greed. People want all kinds of things and want to keep them forever. However, greed is endless, like bottomless pit that can never be filled. The more you want, the more unhappy life is. Thus, our limitless wants and desires are the cause of our sufferings and afflictions. However, the chief cause of our suffering is ignorance. Ignorance is a mental factor, or state, that obscures our understanding of who we are, and the mode in which all phenomena exist. Not only does ignorance prevent us from realizing how things exist, it also depicts things as existing in a way they do not. In addition, ignorance cause misconception of inherent existence. Because of this misconception, we come up with disturbing attitudes and problems. Through meditation, we can attain the necessary wisdom to see factors that obscures our understanding. Only the wisdom can give us the understanding of reality or emptiness. According to the Buddha, to understand forms of suffering is not enough. In order to reduce or eliminate sufferings, we must understand the cause of suffering because only by understanding the cause of suffering we can do something to solve the problem. You may think that your sufferings and afflictions are caused by a family curse handed down from one generation to another. Or perhaps they arise because of some sin performed by a distant ancestor that you have to pay now. Or maybe your sufferings and afflictions are created by God, or the Devil. Yet have you ever considered for a moment that the cause may really lie with yourself? Yes, the cause lies with yourself indeed. You have caused your own failure, hardship and unhappiness. But it is human nature that makes you blame on others, rather than seeing yourself as being responsible for them. According to the Buddha, craving is one of the great causes of sufferings and afflictions. There are various kinds of craving: craving for pleasant experiences, craving for material things, craving for a happy life, and craving for eternal life. The Buddha taught: "All cravings for the enjoyment of pleasant experiences is like drinking salt water, the more we drink the more we feel thirsty." However, craving itself is not a real cause of suffering, a real cause behind craving that forces us to try to obtain what we crave for is ignorance. Because of ignorance, we crave for name and gain, acquiring wealth and material things; and because of ignorance we crave for eternal life, and so on. However, on one can be satisfied with

these desires. Thus, we all experience sufferings and afflictions. Zen practitioners should always remember that we can reduce or eliminate sufferings and afflictions when we are able to identify the causes of them. Buddhism places ultimate responsibility for our life in our own hands. If we want our hands to mold our life in a better way, we must launch our minds in a better direction, for it is the mind which controls the hands which mold our life. Zen practitioners should always remember that if a person was good in previous life, he may enjoy happiness and prosperity in this life even though his conduct is bad now. At the same time, a person who is very virtuous now may still meet a lot of trouble because of his bad karma from a past life. The law of cause and effect does not change, but the effect come about at different times, in different forms and different locations. Some of our experiences are due to karma in the present life, others may be due to karma from previous lives. In the present life, we receive the results of our actions done in past lives as well as in the present. And what we reap in the future will be the result of what we do in the present.

Meditation helps us develop wholesome karma, for our karma begins with the mind. All kinds of action are nothing but outward expression of what transpires in the mind. If our minds are filled with hatred, what will happen? We will make many enemies. But if our minds are filled with love, what will happen? We will make many friends. What stirs in the mind reveals itself outwardly in the world. Thus, everything depends upon the heart of man. In conclusion, the theory of karma in Buddhism teaches that man is the creator of his own life and his own destiny. All the good and bad that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions in the past, both in the distant and the immediate past. When we sit in meditation, we produce a pure and calm mind; this is the cause. And from this pure and calm mind comes a calm life, a peaceful life; this is the effect. Some people think that they need to turn their backs on life to search for a still mind. In fact, in Buddhism, especially in Zen, if we want to achieve still mind, we have to earn many good deeds in life first. Zen practitioners should always remember that before entering meditation practices, we have to do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on method of meditation, but also on good deeds. Good deeds

are what we do to make others happier, moraler and closer to enlightenment and emancipation. Our happiness in meditation also synonymous with happiness we did for others. In other words, our happiness in meditation will exactly come from the happiness we did for others. Therefore, Zen practitioners must be those who always give the happiness, peace and mindfulness to others all their life. It is to say beside the effort for meditation, Zen practitioners should always try to do many good deeds, for these good deeds will support meditation result very well. Meditation is not simply a form of mental relaxation; it is something more; it is a way of transcending our finite ego-self; of realizing our True Self which is Non-Self; of finding the ultimate reality that lies within; of creating better thought as the indispensable foundation for building a better life and a peaceful world. A very effective meditation practice which helps to create good thought and karma is the meditation of loving-kindness. Love in Buddhism differs from the devotional love of the theistic religious, which is directed to a supreme being or god believed to stand above man and to control his destiny. Loving-kindness in Buddhism is an impartial and universal love, free from every trace of egocentric grasping. It extends to all beings, making no distinction between friend and enemy, between man and animal, nor even between oneself and others. In order to develop this kind of love, meditation is necessary. A Zen practitioner who cultivates this practice sits in the usual meditation posture, breathing in and out lightly and naturally, keeping his mind calm. Then, he radiates loving-kindness outward to others. He tries to feel genuine for them and share the warmth of this love with them. He feels them as his own; he breathes and lives with them. It is best to begin the meditation by radiating this loving-kindness to everybody in the family, then to all mankind, then to everything and every being in the universe. Meditation on loving-kindness produces better karma of thought, speech and deed, developing a better person and contributing towards the great work of universe compassion.

From morning to night, we create karma with our body, with our mouth, and with our mind. In our thoughts, we always think that people are bad. In our mouth, we always talk about other people's rights and wrongs, tell lies, say indecent things, scold people, backbite, and so on. Karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. Everything

that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word 'karma' is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect). Karma is neither fatalism nor a doctrine of predetermination. Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. Our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. According to the definition of the karma, the past influences the present but does not dominate it, for karma is past as well as present. However, both past and present influence the future. The past is a background against which life goes on from moment to moment. The future is yet to be. Only the present moment exists and the responsibility of using the present moment for good or bad lies with each individual. A karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For Sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha taught: "Oh Bhikkhus! Mental volition is what I call action or karma. Having volition one acts by body, speech and thought." "Karma" is a Sanskrit term which means "Action, good or bad," including attachments, aversions, defilements, anger, jealousy, etc. Karma is created (formed) by that being's conceptions (samskara). This potential directs one behavior and steers the motives for all present and future deeds. In Buddhism, karma arises from three factors: body, speech and mind. For instance, when you are speaking, you create a verbal act. When you do something, you create a physical act. And when you are thinking, you

may create some mental actions. Mental actions are actions that have no physical or verbal manifestations. Buddhist ethical theory is primarily with volitional actions, that is, those actions that result from deliberate choice for such actions set in motion a series of events that inevitably produce concordant results. These results may be either pleasant or unpleasant, depending on the original votion. In some cases the results of actions are experienced immediately, and in others they are only manifested at a later time. Some karmic results do not accrue (đồn lại) until a future life. Karmas are actions that lead to both immediate and long range results. All good and evil actions taken while living. Action and appropriate result of action. Karma is not limited by time or space. An individual is coming into physical life with a karma (character and environment resulting from his action in the past). Briefly, “karma” means “deed.” It is produced by all deeds we do. Any deed is invariably accompanied by a result. All that we are at the present moment is the result of the karma that we have produced in the past. Karma is complex and serious. Our deeds, however trifling, leave traces physically, mentally, and environmentally. The traces left in our minds include memory, knowledge, habit, intelligence, and character. They are produced by the accumulation of our experiences and deeds over a long period of time. The traces that our deeds leave on our body can be seen easily, but only part of traces in our minds remain on the surface of our mind, the rest of them are hidden depths of our minds, or sunk in the subconscious mind. This is the complexity and seriousness of the Karma. According to Buddhism, a “karma” is not a fate or a destiny; neither is it a simple, unconscious, and involuntary action. On the contrary, it is an intentional, conscious, deliberate, and willful action. Also according to Buddhism, any actions will lead to similar results without any exception. It is to say, “As one sows, so shall one reap.” According to one’s action, so shall be the fruit. If we do a wholesome action, we will get a wholesome fruit. If we do an unwholesome action, we will get an unwholesome result. Devout Buddhists should try to understand the law of karma. Once we understand that in our own life every action will have a similar and equal reaction, and once we understand that we will experience the effect of that action, we will refrain from committing unwholesome deeds.

Zen practitioner, especially lay people, should always remember that karma is a product of body, speech and mind; while recompense is a product or result of karma. Karma is like a seed sown, and recompense is like a tree grown with fruits. When the body does good things, the mouth speaks good words, the mind thinks of good ideas, then the karma is a good seed. In the contrary, the karma is an evil seed. In Buddhism, an action is considered good when it brings happiness and well-being to oneself and others. Evil when it brings suffering and harm to oneself and others. Zen practitioners should not create suffering for others, because, according to Zen, ourselves and others are not different. In fact, we are related to each others by bonds more intimate than we think. In the endless cycles of birth and death, we are in reality extensions of each other. Therefore, Zen practitioners should always take others into consideration before acting and speaking. We should regard others as we regard ourselves. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). According to the Buddhist doctrines, every action produces an effect and it is a cause first and effect afterwards. We therefore speak of “Karma” as the “Law of Cause and Effect.” There is no end to the result of an action if there is no end to the Karma. Life in nowadays society, it is extremely difficult for us not to create any karma; however, we should be very careful about our actions, so that their effect will be only good. Thus the Buddha taught: “To lead a good life, you Buddhists should make every effort to control the activities of your body, speech, and mind. Do not let these activities hurt you and others.” Recompense corresponds Karma without any exception. Naturally, good seed will produce a healthy tree and delicious fruits, while bad seed gives worse tree and fruits. Therefore, unless we clearly understand and diligently cultivate the laws of cause and effect, or karma and result, we cannot control our lives and experience a life the way we wish to. According to the Buddha-Dharma, no gods, nor heavenly deities, nor demons can assert their powers on us, we are totally free to build our lives the way we wish. According to Buddhist doctrines, karma is always just. It neither loves nor hates, neither rewards nor punishes. Karma and Recompense is simply the Law of Cause and Effect. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm us. In the contrary, if we create evil karma, no matter how much

and earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us.

Man is the creator of his own life and his own destiny. According to Buddhism, man is the creator of his own life and his own destiny. All the good and bad that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions, both in the distant and the immediate past, are the causes. And what we do in the present will determine what we become in the future. Since man is the creator of his own life, to enjoy a happy and peaceful life he must be a good creator, that is, he must create good karma. Good karma comes ultimately from a good mind, from a pure and calm mind. The law of karma binds together the past, present, and future lives of an individual through the course of his transmigration. To understand how such a connection is possible between the experiences and actions of an individual in successive lives, we must take a brief look at the Buddhist analysis of consciousness. According to the Buddhist philosophy of consciousness, the Vijnanavada school, there are eight kinds of consciousness. The first five are the eye, ear, nose, tongue and body consciousnesses. These make possible the awareness of the five kinds of external sense data through the five sense-organs. The sixth consciousness is the intellectual consciousness, the faculty of judgment which discerns, compares, and distinguishes the sense-data and ideas. The seventh consciousness, called the *manas*, is the ego-consciousness, the inward awareness of oneself as an ego and the clinging to discrimination between oneself and others. Even when the first six kinds of consciousness are not functioning, for example, in deep sleep, the seventh consciousness is still present, and if threatened, this consciousness, through the impulse of self-protection, will cause us to awaken. The eighth consciousness is called *Alaya-vijnana*, the storehouse-consciousness. Because this consciousness is so deep, it is very difficult to understand. The *alaya-vijnana* is a repository which stores all the impressions of our deeds and experiences. Everything we see, hear, smell, taste, touch, and do deposits, so to speak, a seed is a nucleus of karmic energy. Since the *alaya* hoards all the seeds of our past actions, it is the architect of our destiny. Our life and character reflect the seeds in our store-consciousness. If we deposit bad seeds, i.e., perform more evil actions, we will become bad persons. Since

Buddhism places ultimate responsibility for our life in our own hands, if we want our hands to mold our life in a better way, we must launch our minds in a better direction, for it is the mind which controls the hands which mold our life. However, sometimes we know someone who is virtuous, gentle, kind, loving and wise, and yet his life is filled with troubles from morning to night. Why is this? What happens to our theory that good acts lead to happiness and bad acts to suffering? To understand this, we must realize that the fruits of karma do not necessarily mature in the same lifetime in which the karma is originally accumulated. Karma may bring about its consequences in the next life or in succeeding lives. If a person was good in a previous life, he may enjoy happiness and prosperity in this life even though his conduct now is bad. And a person who is very virtuous now may still meet a lot of trouble because of bad karma from a past life. It is like planting different kinds of seeds; some will come to flower very fast, others will take a long time, maybe years. The law of cause and effect does not come about at different times, in different forms and at different locations. While some of our experiences are due to karma in the present life, others may be due to karma from previous lives. In the present life, we receive the results of our actions done in past lives as well as in the present. And what we reap in the future will be the result of what we do in the present. The doctrine of karma is not merely a doctrine of cause and effect, but of action and reaction. The doctrine holds that every action willfully performed by an agent, be it of thought, word, or deed, tends to react upon that agent. The law of karma is a natural law, and its operation cannot be suspended by any power of a deity. Our action brings about their natural results. Recognizing this, Buddhists do not pray to a god for mercy but rather regulate their actions to bring them into harmony with the universal law. If they do evil, they try to discover their mistakes and rectify their ways; and if they do good, they try to maintain and develop that good. Buddhists should not worry about the past, but rather be concerned about what we are doing in the present. Instead of running around seeking salvation, we should try to sow good seeds in the present and leave the results to the law of karma. The theory of karma in Buddhism makes man and no one else the architect of his own destiny. From moment to moment we are producing and creating our own destiny



through our thought, our speech and our deeds. Thus the ancient said: “Sow a thought and reap an act; sow an act and reap a habit; sow a habit and reap a character; sow a character and reap a destiny.”

For all the bad karma created in the past are based upon beginningless greed, hatred, and stupidity; and born of body, mouth and mind. Even in a hundred thousand eons, the karma we create does not perish. When the conditions come together, we must still undergo the retribution ourselves. This is to say the karma we create is sure to bring a result, a corresponding retribution. It is only a matter of time. It depends on whether the conditions have come together or not. Sincere Buddhists should always believe that once the great radiance of the Buddha-Dharma shines on us, it can remove the three obstructions and reveal our original pure mind and nature, just as the clouds disperse to reveal the moon. When a disciple came to the Buddha penitent over past misdeeds, the Buddha did not promise any forgiveness, for He knew that each must reap the results of the seeds that he had sown. Instead He explained: “If you know that what you have done is wrong and harmful, from now on do not do it again. If you know that what you have done is right and profitable, continue to do it. Destroy bad karma and cultivate good karma. You should realize that what you are in the present is a shadow of what you were in the past, and what you will be in the future is a shadow of what you are now in the present. You should always apply your mind to the present so that you may advance on the way.” The Buddha taught: “If someone give us something, but we refuse to accept. Naturally, that person will have to keep what they plan to give. This means our pocket is still empty.” Similarly, if we clearly understand that karmas or our own actions will be stored in the alaya-vijnana (subconscious mind) for us to carry over to the next lives, we will surely refuse to store any more karma in the ‘subconscious mind’ pocket. When the ‘subconscious mind’ pocket is empty, there is nothing for us to carry over. That means we don’t have any result of either happiness or suffering. As a result, the cycle of birth and death comes to an end, the goal of liberation is reached.

In the Dhammapada, the Buddha taught: “The deed is not well done of which a man must repent, and the reward of which he receives, weeping, with tearful face; one reaps the fruit thereof (67). The deed is well done when, after having done it, one repents not, and when, with

joy and pleasure, one reaps the fruit thereof (68). As long as the evil deed done does not bear fruit, the fool thinks it is as sweet as honey; but when it ripens, then he comes to grief (69). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (96). Let's hasten up to do good. Let's restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (116). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (117). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (118). Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (119). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (120). Do not disregard (underestimate) small evil, saying, "it will not matter to me." By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (121). Do not disregard small good, saying, "it will not matter to me." Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (122). An evil deed is better not done, a misdeed will bring future suffering. A good deed is better done now, for after doing it one does not grieve (314)."

**Chương Bảy Mươi Lăm**  
**Chapter Seventy-Five**

**Luôn Cố Gắng Khắc Phục**  
**Năm Thứ Vọng Tưởng**

Hành giả đừng bao giờ mong đến một nơi huyền diệu, nơi mà tâm không phát sanh vọng tưởng. Vọng tưởng vốn dĩ không có thật. Chúng xuất hiện và vào một thời điểm nào đó chúng sẽ mờ dần và ít thức bách như lúc ban đầu, và cuối cùng chúng sẽ tự tan biến. Cách hay nhất để thấy được sự không thật của vọng tưởng là chúng ta cứ bình thản ngồi không chấp trước cũng không phê phán, vọng tưởng nổi lên rồi tự biến mất. 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 tướng 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 huyền 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. Nếu hư vọng vẫn không có, thì nói cái vọng nhân duyên vẫn là 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 tướng thì không thể đến trong tướng ấy mà truyền mệnh. Như tôi đã nói trước; tâm tướng vị chưa, nước miếng chảy ra, tâm tướng trào cao thấy

rợn. Bờ cao chẳng có, vật chưa chưa đến, thân thể của ông quyết định không đồng loại với hư vọng được, tại sao nước dãi lại nhân nói chưa mà ra? Bởi thế nên biết; ông hiện có sắc thân, đó là kiên cố vọng tưởng thứ nhất.

**Thứ hai 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, ngũ 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 nghỉ.

**Thứ năm là Thức Ấm 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 tình trạng 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 niệm, thì trong cái trạm liễu, mừng tượng hư vô. Đó là điên đảo thứ năm, vi tế tinh tưởng.

*Always Try to Subdue  
Five Kinds of False Thinking*

Zen practitioners should never look for some wonderful place where thoughts will not occur. Since the thoughts are basically not real. They appear and at some point they get dimmer and less imperative, and eventually they will fade out by themselves. The best way for us to realize the unreality of thoughts is just sitting still and letting thoughts appear and disappear by themselves. 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 arises and affects 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 Bảy Mươi Sáu**  
**Chapter Seventy-Six**

**Người Tại Gia Quán Phật**

Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm về một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Một người chưa từng luyện tập trong việc chế tâm khó có thể nhận ra sự khó khăn trong việc điều ngự tâm mình. Người ấy mặc nhiên cho rằng dĩ nhiên mình có thể ra lệnh cho tâm suy tưởng bất cứ điều gì mình muốn, hoặc điều khiển nó vận dụng theo bất cứ cách nào tùy ý. Chẳng có thứ gì sai lầm hơn nữa. Chỉ có những ai đã tu tập thiền định mới có thể hiểu được sự khó khăn gặp phải trong việc chế ngự cái tâm bất trị và luôn dao động này. Chẳng hạn, nếu chúng ta nhắm mắt lại và cố quán tưởng về một hình ảnh, ngay sau đó chúng ta sẽ khám phá ra rằng việc ấy thật là khó khăn biết dường nào. Hình ảnh ấy luôn mờ ảo và dao động; nó phai mờ, dao động qua lại, và không chịu đứng yên hay hiện ra "toàn bộ". Đối với những ai chưa có luyện tập quán tưởng, thì cùng lắm cái gọi là quán tưởng này chỉ là một loại cảm giác hơn là thị kiến. Ngay cả khi bạn đã được huấn luyện quán tưởng hình ảnh của đức Phật trong nhiều năm, chỉ thỉnh thoảng lắm bạn mới quán tưởng được trong chốc lát toàn thể hình ảnh của đức Phật một cách rõ rệt không bị lung lay hay mờ nhạt. Phật giáo đã tuyên bố hằng thế kỷ trước đây rằng chúng sanh không nhìn sự vật bằng mắt, mà nhìn bằng tâm. Cơ quan của mắt được kích thích bởi những cấp độ ánh sáng khác nhau phản chiếu bởi các đối tượng khác nhau quanh chúng ta. Rồi đến lượt sự kích thích này được tâm giải thích và được coi như là những hình ảnh của thị giác, sinh ra cái mà chúng ta gọi là cảnh. Bởi vì bất cứ thứ gì mà chúng ta thấy bằng mắt cũng là một sản phẩm được tinh chế một cách tất yếu, bất chấp nó được sao chép lại một cách gần gũi hoặc chính xác đến đâu đi nữa, nó cũng không thể là một bản sao hoàn toàn của nguyên bản. Cái "thị kiến của mắt" được tinh luyện này, so với cái thị giác phát sinh trực tiếp và từ tâm, khó có thể coi là hoàn toàn được. Nếu điều này vững chắc, thì những lời tuyên bố của hành giả không phải là phóng đại cũng không phải là sản phẩm của sự tưởng tượng.

Tưởng cũng nên nhắc lại, Duy Ma Cật là một cư sĩ tại gia thời đức Phật. Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười hai, phẩm Thấy Phật A Súc, Đức Thế Tôn hỏi Duy Ma Cật rằng: “Ông nói ông muốn đến đây để thấy Như Lai thì lấy chi quán sát?” Duy Ma Cật thưa: “Như con quán thực tướng của thân, thân Phật cũng thế. Con quán Như Lai đời trước không đến, đời sau không đi, hiện tại không ở; không quán sắc, không quán sắc như, không quán sắc tánh; không quán thọ, tướng, hành, thức, không quán thức như, không quán thức tánh; không phải tứ đại sinh, cũng không như hư không; sáu nhập không tích tập, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm đã vượt qua; không ở ba cõi, đã lìa ba cấu; thuận ba môn giải thoát; có đủ ba minh, cùng ngang vô minh, không một tướng, không khác tướng, không có tự tướng, không có tha tướng, không phải không tướng, không phải chấp tướng; không bờ bên này, không bờ bên kia, không giữa dòng mà hóa độ chúng sanh; quán tịch diệt cũng không diệt hẳn; không đây, không kia, không nương nơi đây, không nương nơi kia; không thể dùng trí mà hiểu được, không thể dùng thức mà biết được; không tối không sáng; không danh không tướng; không mạnh không yếu; không phải sạch không phải nhơ; không ở phương sở, không lìa phương sở; không phải hữu vi, không phải vô vi; không bày không nói; không bố thí, không bỏn xẻn; không giữ giới, không phạm giới; không nhẫn không giận; không tinh tấn không giải đãi; không định không loạn; không trí không ngu; không thực không dối; không đến không đi; không ra không vào; bất đường nói năng; không phải phước điền, không phải không phước điền; không phải xứng cúng dường, không phải không xứng cúng dường; không phải thủ, không phải xả; không phải có tướng, không phải không tướng; đồng với chân tế bình đẳng như pháp tánh; không thể cân, không thể lường, qua các sự cân lường, không lớn không nhỏ; không phải thấy, không phải nghe, không phải giác, không phải tri; lìa các kiết phược, bình đẳng các trí, đồng với chúng sanh; đối các pháp không phân biệt; tất cả không tổn thất, không trước không nào, không tác không khởi, không sanh không diệt, không sợ không lo, không mừng không chán, không đã có, không sẽ có, không hiện có, không thể lấy tất cả lời nói phân biệt chỉ bày được. Bạch Thế Tôn! Thân Như Lai như thế, con quán cũng thế, nếu người nào quán theo đây gọi là chánh quán, quán khác gọi là tà quán.”

Đối với những người tại gia, quán Phật có nghĩa là hết lòng chú tâm vào việc quán tưởng vào một vị Phật hay quán niệm hồng danh của một vị Phật. Quán Phật cũng có nghĩa là nhứt tâm quán tưởng tướng mạo hình sắc của Phật (thành tựu được tam muội nầy thì thấy Phật hiện đến). Quán Phật Trì Danh là một trong mười pháp trì danh. Đây cũng là một công án tu thiền rất phổ thông cho người tại gia vì nó dễ tu tập hơn các phương pháp khác. Pháp quán tưởng trong Quán Kinh rất trọng yếu, công đức cực kỳ to rộng, nhưng chưa phải là phương tiện phổ thông cho chúng sanh thời mạt pháp hành trì. Nhưng vì không muốn bỏ công đức đặc biệt của quán pháp, nên cổ nhân đã thể dụng trong mười sáu phép quán, lựa cách thức dễ tu tập nhứt, lấy trì danh làm chánh, quán Phật làm phụ, gọi là Quán Phật Trì Danh. Hành giả mỗi ngày sau khi niệm Phật, lại để riêng một thời tịnh tâm quán tưởng sắc tướng quang minh của Phật A Di Đà. Cách quán Phật nầy rút lược phép quán thứ mười ba trong Quán Kinh, tướng Đức A Di Đà thân cao một trượng sáu, sắc vàng ròng, đứng bên bờ ao thất bảo. Nếu chưa quán tưởng được ao thất bảo, hành giả có thể tưởng Đức Phật đứng trong vùng ánh sáng giữa hư không trước mắt mình, tay trái đưa ngang ngực bắt ấn kiết tường, tay mặt buông xuống theo thể tiếp dẫn. Muốn quán Phật cho thành tựu, trước tiên nên quán đại khái toàn thân, kế chỉ chuyên tâm quán tưởng lông trắng giữa đôi mày. Tướng bạch hào nầy rộng không trong suốt như bạch ngọc, có tám cạnh, xoay về bên hữu cao thành năm vòng. Bạch hào là tướng căn bản trong ba mươi hai tướng hảo, khi tướng ấy quán thành, do sự cơ cảm, các tướng kia đều lần lượt hiện rõ. Tuy nhiên, muốn được phần chắc chắn hành giả cũng nên duyệt xem trong kinh, để ghi nhớ rõ 32 tướng tốt của Phật trước khi dụng công. Phương pháp trên đây sở dĩ để trì danh vào phần chánh, vì nếu quán tưởng không thành vẫn còn phần trì danh để bảo đảm cho sự vắng sanh. Nhưng thật ra, trì danh cũng giúp quán tưởng, quán tưởng lại phụ lực cho trì danh; hai phần nầy hỗ tương đưa hành giả đến chỗ song song thành tựu. Pháp thức nầy tuy có phần khó hơn các lối khác, song nếu thành tựu thì công đức to rộng vô biên, nên xin đưa ra sau cùng để làm duyên khuyến tấn.

Như trên đã nói, quán Phật để thấy thân Phật đồng với chúng sanh. Ba đời chư Phật đều ở trong thân ta, chỉ vì tập khí làm mờ ám, ngoại cảnh làm ngăn trở, khiến chúng ta tự mê đi. Quán Phật để thấy một khi lòng chúng ta được vô tâm thì chúng ta chính là chư Phật trong quá

khứ; trong lặng lẽ mà khởi tác dụng là Phật vị lai; tùy cơ mà ứng đối lại với hoàn cảnh là Phật hiện tại; khi ta thanh tịnh không nhiễm trước lục trần là ly cấu Phật; khi ra vào vô ngại là Phật Thần Thông; đi đâu đến đâu cũng được an vui là Phật Tự Tại; tâm luôn trong sáng là Quang Minh Phật; tâm đạo bền chắc là Bất Hoại Phật. Nên nhớ rằng quán Phật để thấy rằng chỉ với một chân tánh mà thôi chúng ta biến hóa thành vô cùng vô tận thân trong cõi Ta Bà này!

### ***Lay People Contemplate upon the Buddha***

Contemplation means to concentrate one's mind in order to observe, to analyze, or to reflect on a topic that helps practitioners with a stable body and a peaceful and mindful mind. Contemplation is not a simple matter. A person who has not been trained in the practice of mind-control can hardly realize the difficulty of taming his own mind. He takes it for granted that he can order it to think anything he wishes, or direct it to function in accordance with his wills. Nothing could be further from the truth. Only those who have practiced meditation can understand the difficulty encountered in controlling this ungovernable and ever-fluctuating mind. For instance, if we close our eyes and try to visualize an image, we will soon discover how difficult this is. The image is usually hazy and unsteady; it fades, fluctuates, and refuses to stand still or to "come whole". To untrained people this so-called visualization is, at most, a kind of feeling rather than a seeing. Even though when you been training to visualize just an image of Buddha for years, only once in a while, you could momentarily visualize the whole of the Buddha's image clearly without its wavering or fading out. Buddhism declared centuries ago that human beings do not see things with their eyes, but with their minds. The organs of the eye are stimulated by the differing degrees of light reflected by various objects around us. This stimulation, in turn, is interpreted by the mind and resolved into visual pictures, resulting in what we call sight. Since whatever we see with the eye is necessarily a processed product, no matter how closely or how accurately it has been reproduced, it cannot be a perfect replica of the original. This processed "vision-of-the-eye" compared to the vision projected directly from and seen by the mind, can hardly be considered perfect. If this is valid, the claims of the

practitioner are neither exaggerated nor the product of pure imagination.

It should be reminded that Vimalakirti was a lay person at the time of the Buddha. According to the Vimalakirti Sutra, chapter twelve, Seeing Aksobhya Buddha, the Buddha asked Vimalakirti: “You spoke of coming here to see the Tathagata, but how do you see Him impartially?” Vimalakirti replied: “Seeing reality in one’s body is how to see the Buddha. I see the Tathagata did not come in the past, will not go in the future, and does not stay in the present. The Tathagata is seen neither in form (rupa, the first aggregate) nor in the extinction of form nor in the underlying nature of form. Neither is He seen in responsiveness (vedana), conception (sanjna), discrimination (samskara) and consciousness (vijñana) (i.e. the four other aggregates), their extinction and their underlying natures. The Tathagata is not created by the four elements (earth, water, fire and air), for He is (immaterial) like space. He does not come from the union of the six entrances (i.e. the six sense organs) for He is beyond eye, ear, nose, tongue, body and intellect. He is beyond the three worlds (of desire, form and formlessness) for He is free from the three defilements (desire, hate and stupidity). He is in line with the three gates to nirvana and has achieved the three states of enlightenment (or three insights) which do not differ from (the underlying nature of) unenlightenment. He is neither unity nor diversity, neither selfness nor otherness, neither form nor formlessness, neither on this shore (of enlightenment) nor in mid-stream when converting living beings. He looks into the nirvanic condition (of stillness and extinction of worldly existence) but does not dwell in its permanent extinction. He is neither this nor that and cannot be revealed by these two extremes. He cannot be known by intellect or perceived by consciousness. He is neither bright nor obscure. He is nameless and formless, being neither strong nor weak, neither clean nor unclean, neither in a given place nor outside of it, and neither mundane nor supramundane. He can neither be pointed out nor spoken of. He is neither charitable nor selfish; he neither keeps nor breaks the precepts; is beyond patience and anger, diligence and remissness, stillness and disturbance. He is neither intelligent nor stupid, and neither honest nor deceitful. He neither comes nor goes and neither enters nor leaves. He is beyond the paths of word and speech. He is

neither the field of blessedness nor its opposite, neither worthy nor unworthy of worship and offerings. He can be neither seized nor released and is beyond 'is' and 'is not'. He is equal to reality and to the nature of Dharma (Dharmata) and cannot be designated and estimated, for he is beyond figuring and measuring. He is neither large nor small, is neither visible nor audible, can neither be felt nor known, is free from all ties and bondage, is equal to the All-knowledge and to the (underlying) nature of all living beings, and cannot be differentiated from all things. He is beyond gain and loss, free from defilement and troubles (klesa), beyond creating and giving rise (to anything), beyond birth and death, beyond fear and worry, beyond like and dislike, and beyond existence in the past, future and present. He cannot be revealed by word, speech, discerning and pointing. "World Honoured One, the body of the Tathagata being such, seeing Him as above-mentioned is correct whereas seeing Him otherwise is wrong."

For lay people, contemplation of the Buddha means absorption of mindfulness of the Buddha or to meditate or contemplate upon the name of a Buddha. Contemplation of a Buddha-Also means contemplation on the characteristic marks of a Buddha. Contemplation of the Buddha Recitation is one of the ten kinds of oral recitation. This method is a popular koan in meditation practices for lay people because it is easier to to put in practice than other methods. Methods of contemplation taught in the Meditation Sutra are very important and lead to immense virtue, but they are not a popular expedient for sentient beings in the Dharma-Ending Age. Nevertheless, since the ancient masters did not wish to see the special benefits of the meditation method go unused, they selected the easiest of the Sixteen Contemplations (Contemplation of Amitabha Buddha) and combined it with Oral Recitation to form the Contemplation of the Buddha-Oral Recitation technique. Recitation is predominant, with contemplation of the Buddha occupying a subsidiary position. Each day, after reciting the Buddha's name, the practitioner reserves a special period of time for concentrating his mind and contemplating the Embellishments and Light of Amitabha Buddha. This method derived from Contemplation Number Thirteen in the Meditation Sutra, in which Amitabha Buddha is visualized as some sixteen feet tall and of golden hue, standing at the edge of the Seven-Jewel Pond. If the practitioner cannot yet visualize

the Seven-Jewel Pond, he can picture Amitabha Buddha standing before his eyes in a zone of light, in open space, the left hand held at chest level and forming the auspicious mudra, the right arm extending downward in the position of welcoming and guiding. To be successful in this meditation, it is necessary, at the outset, to visualize the body of Amitabha Buddha in general, then concentrate on the urna (white mark between the eyebrows). This mark is empty and transparent, like a white gem with eight facets. The urna is the basic mark among the thirty-two auspicious marks of the Buddhas. When this visualization is successful, thanks to the affinity thus created between Amitabha Buddha and the practitioner, other marks will appear clearly, one after another. However, to ensure success, the practitioner should read through the Meditation Sutra, memorizing the thirty-two auspicious marks of Amitabha Buddha before commencing his practice. With this method, Buddha Recitation should be primary, because if the practitioner does not succeed at visualization, he can still fall back on recitation to ensure rebirth in the Pure Land. In fact, recitation aids visualization and visualization complements recitation, so that these two aspects work in parallel, leading the practitioner toward the desired goal. Although this technique is somewhat more difficult than the others, if it can be accomplished successfully, immeasurable benefits are achieved. It is therefore described here at the very end, to foster diligent practice.

As mentioned above, contemplation upon the Buddha to see that the Buddha's body is equal to the (underlying) nature of all living beings. Buddhas of the three times are in our body, covered by external phenomena, and blurred by habits, we are deluded by ourselves. Contemplation upon the Buddha in order to see that once our mind has no thought, we are all the Buddhas of the past; when our action comes from serenity, we are the Buddhas of the future; when we respond to circumstances naturally, we are all the Buddhas of the present; when we are pure and do not cling to the six fields of the senses, we are Apart From Defilement Buddha; when we come and leave freely, we are the Supernatural Power Buddha; when we are peaceful and happy in any place, we are the Unconstraint Buddha; when our mind is pure and luminous, we are the Shinning Light Buddha; when our mind is firmly trained in dharma, we are the Indestructible Buddha.

Remember, we, Zen practitioners, contemplate upon the Buddha in order to see that in this Saha World, with just one true nature, but we are manifesting in countless forms!



***Chương Bảy Mươi Bảy***  
***Chapter Seventy-Seven***

***Luôn Lắng Nghe Vạn Vật 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.

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.

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.”

### ***Always Listen to the Preachings of All Things***

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. 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.

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."

**Chương Bảy Mươi Tám**  
**Chapter Seventy-Eight**

**Tâm Thanh Tịnh-Quốc Độ Thanh Tịnh**

Đức Phật dạy: “Nếu tâm tịnh tức quốc độ tịnh.” Đây là chân lý. Nếu tâm chúng ta cắt đứt mọi vọng tưởng và trở nên sáng suốt, thì chỗ ở của chúng ta, bất kỳ là ở đâu cũng đều sáng sủa. Đừng nên lo lắng về người khác. Nếu chúng ta tu tập mạnh mẽ, tất cả mọi thứ đều sẽ theo sau con đường tu tập của chính mình. Nên nhớ là tâm của chúng ta rất mạnh mẽ; nhưng cái ‘ngã’ nó lại bám chặt vào cái tâm mạnh mẽ đó. Vì vậy chúng ta luôn có cái tâm mạnh về ưa thích hay ghét bỏ, giận dữ, buồn chán, hay những ý nghĩ xấu về người khác, vân vân. Chúng ta phải cắt đứt cái tâm mạnh kiểu này, cái ngã mạnh kiểu này. Điều này rất quan trọng cho bất cứ người tu thiền nào. Chúng ta phải nên luôn nhớ rằng bất cứ khi nào chúng ta nói về sự hiểu biết của chúng ta, là tâm của chúng ta đang bị vướng mắc vào cái đó. Hãy cắt đứt cái “Ta” nguy hiểm này đi! Tâm thanh tịnh là tâm hoàn toàn giải thoát khỏi tham, sân, si và tất cả những nhiễm trước khác. Bản tánh thanh tịnh của con người vốn đầy đủ. Tâm thanh tịnh thì thân nghiệp và khẩu nghiệp cũng thanh tịnh. Tịnh tâm là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không bị nhiễm trước. Theo Kinh Duy Ma Cật, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hướng; tùy chỗ hồi hướng mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.”

Lúc ấy ngài Xá Lợi Phất nghĩ rằng: “Nếu tâm Bồ Tát thanh tịnh chắc chắn cõi Phật phải được thanh tịnh, vậy Thế Tôn ta khi trước làm

Bồ Tát, tâm ý lẽ nào không thanh tịnh, sao cõi Phật này không thanh tịnh như thế?” Đức Phật biết ông suy nghĩ vậy liền bảo rằng: “Ý ông nghĩ sao? Mặt trời, mặt trăng há không thanh tịnh sáng suốt ư, sao người mù không thấy?” Xá Lợi Phất bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Chẳng phải thế. Đó là tại người mù, không phải lỗi ở mặt trời và mặt trăng.” Phật bảo: “Xá Lợi Phất! Cũng thế, bởi chúng sanh do tội chướng nên không thấy được cõi nước của Như Lai thanh tịnh trang nghiêm, chớ không phải lỗi ở Như Lai. Nay Xá Lợi Phất! Cõi nước của ta đây vẫn thanh tịnh mà tại ông không thấy đó thôi.” Lúc bấy giờ ông Loa Kế Phạm Vương thưa với ông Xá Lợi Phất rằng: “Ngài chớ nghĩ như thế, mà cho cõi Phật đây không thanh tịnh. Vì sao? Vì tôi thấy cõi nước của Phật Thích Ca Mâu Ni thanh tịnh, ví như cung trời Tự Tại.” Xá Lợi Phất nói: “Sao tôi thấy cõi này toàn gò nổi, hầm hố, chông gai, sỏi sạn, đất đá, núi non, nhơ nhớp đầy đầy như thế.” Loa Kế Phạm Vương thưa: “Đấy là do tâm của Ngài có cao thấp không nương theo trí tuệ của Phật nên thấy cõi này không thanh tịnh đó thôi. Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bồ Tát đối với tất cả chúng sanh thấy đều bình đẳng, thâm tâm thanh tịnh y theo trí tuệ của Phật thì mới thấy được cõi Phật này thanh tịnh.” Khi ấy Phật lấy ngón chơn nhấn mạnh xuống đất, tức thì cõi Tam thiên đại thiên thế giới liền hiện ra bao nhiêu trăm ngàn thứ trân bảo trang nghiêm rực rỡ, như cõi Vô Lượng Công Đức Bảo Trang Nghiêm của Phật Bảo Trang Nghiêm mà tất cả đại chúng ngợi khen chưa từng có và đều thấy mình ngồi trên tòa sen báu. Phật bảo Xá Lợi Phất: “Ông hãy xem cõi Phật đây trang nghiêm thanh tịnh.” Xá Lợi Phất thưa: “Dạ, bạch Thế Tôn! Từ trước đến giờ con chưa từng thấy chưa từng nghe nói đến cõi nước hiện rõ trang nghiêm thanh tịnh của Phật.” Phật bảo: “Nay Xá Lợi Phất! Cõi nước của ta thường thanh tịnh như thế! Nhưng vì muốn độ những kẻ căn cơ hạ liệt nên thị hiện ra cõi này nhơ nhớp xấu xa bất tịnh đó thôi. Ví như chư Thiên đồng dùng một thứ bát bằng ngọc báu để ăn, nhưng tùy phước đức của mỗi vị mà sắc cơm có khác. Như thế, Xá Lợi Phất! Nếu tâm người thanh tịnh, sẽ thấy cõi này công đức trang nghiêm.

Đức Phật dạy: “Tâm thanh tịnh, toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm, toàn thể vũ trụ ô nhiễm.” Hàng ngày chúng ta thường gặp những người không hạnh phúc. Mà thật vậy, khi tâm họ buồn thì mọi vật họ thấy, nghe, ngửi, nếm, xúc chạm và cả vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui thì toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích thứ gì thì chúng

ta bị vướng mắc vào thứ ấy. Nếu chúng ta chối bỏ nó, chúng ta cũng bị vướng mắc y như lúc chúng ta ham thích nó. Như vậy, bị vướng mắc vào một việc có nghĩa là việc ấy trở thành một chướng ngại trong tâm chúng ta. Cái tâm của chúng ta giống như một cái biển lớn, trong đó tất cả các dòng nước chảy 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 trong, vân vân. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không thể chảy vào ta được. Ngược lại, biển chấp nhận tất cả nước hòa trộn vào nhau để thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ lấy tâm Phật, tâm của chúng ta cũng giống như biển lớn. Đây mới chính là đại hải giác ngộ.

### ***Pure Minds-Pure Lands***

The Buddha taught: “If one mind is clear, then the whole universe is clear.” This is the truth. If our mind cuts off all thinking and becomes clear, then our place, wherever it is, is clear. Do not worry about other people. If we have a strong practice, everything will all follow our path of cultivation. Remember, our mind is very strong; but our ‘self’ is attached to our strong mind. So we always have strong likes and dislikes, strong anger, frustration, bad thoughts about other people, and so forth. We must completely cut off this kind of strong mind, this kind of strong ‘I’. This is very important for any Zen practitioners. We should always remember that whenever we talk about our understanding, this is being attached to our mind. Cut off this dangerous “I”! A pure mind is a mind totally free of greed, anger and delusion (a pure mind is enlightenment, is the Pure Land) and all other impurities. Pure mind, or the purification of the mind, which is the original Buddha-nature in every man. Pure mind is one of the most important entrances to great enlightenment; for with it, there is no defilement. According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratna-rasi Bodhisattva: “Ratna-rasi! Because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts he acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma he can dedicate his merits to the benefit of

others; because of this dedication he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching his wisdom is pure; because of his pure wisdom his mind is pure, and because of his pure mind all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land he should purify his mind, and because of his pure mind the Buddha land is pure.”

At that time, Sariputra thought: “If the Buddha land is pure, because of the Bodhisattva’s pure mind, is it because the mind of the World Honoured One was not pure when He was still in the Bodhisattva stage, that this Buddha land (i.e. this world) is so unclean (as we see it now)?” The Buddha knew of his thought and said to Sariputra: “Are the sun and the moon not clean when a blind man does not see their cleanliness?” Sariputra said: “World Honoured One, this is the fault of the blind man and not that of the sun and the moon.” The Buddha said: “Sariputra, because of their (spiritual) blindness, living beings do not see the imposing majesty of the Tathagata’s pure land; this is not the fault of the Tathagata. Sariputra, this land of mine is pure but you do not see its purity.” Thereupon, Brahma with a tuft of hair on his head (resembling a conch) said to Sariputra: “Don’t think this Buddha land is impure. Why? Because I see that the land of Sakyamuni Buddha is pure and clean, like a heavenly palace.” Sariputra said: “I see that this world is full of hills, mountains, pits, thorns, stones and earth, which are all unclean.” Brahma said: “Because your mind is up and down and disagrees with the Buddha-wisdom, you see that this land is unclean. Sariputra, because a Bodhisattva is impartial towards all living beings and his profound mind is pure and clean in accord with the Buddha Dharma, he can see that this Buddha land is (also) pure and clean.” At that time, the Buddha pressed the toes of His (right) foot on the ground and the world was suddenly adorned with hundreds and thousands of rare and precious gems of the great chiliocosm, like the precious Majestic Buddha’s pure land adorned with countless precious merits, which the assembly praised as never seen before; in addition each person present found himself seated on a precious lotus throne. The Buddha said to



Sariputra: “Look at the majestic purity of this Buddha land of mine.” Sariputra said: “World Honoured One, I have never seen and heard of this Buddha land in its majestic purity.” The Buddha said: “This Buddha land of mine is always pure, but appears filthy so that I can lead people of inferior spirituality to their salvation. This is like the food of devas which takes various colours according to the merits of each individual eater. So, Sariputra, the man whose mind is pure sees this world in its majestic purity.”

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 always meet people who are unhappy. As a matter of fact, 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, we are just as attached to it as when we desire it. Therefore, being attached to a thing means that it becomes a hindrance in our mind. Our mind is just 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. On the contrary, the sea accepts all waters and mixes them and all become sea. So if we keep the Buddha mind, our mind will be like the great sea. This is the great sea of enlightenment.



***Chương Bảy Mười Chín***  
***Chapter Seventy-Nine***

***Điều Phục Tâm***

Điều phục Tâm còn được 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. 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 tỉnh 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 nhơ 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 dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Nói cách khác, trong điều phục tâm, mọi thứ đều phải được bỏ bên ngoài kể cả mười tên giặc: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, lúc nào cũng chực chờ hãm hại và phá nát đường tu của chúng ta. Làm được những điều này, cuộc sống của chúng ta sẽ có nhiều an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn.

### ***Regulate One's Mind***

Control or regulate one's mind also called to tame the mind or 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. 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 Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have any thing in it (take the mind of non-existence or the empty mind). In other words, in regulating our mind, everything must be dropped outside including the ten robbers: greed, anger, ignorance, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, and lying are always waiting to harm and to destroy completely our path of cultivation. To be able to do all these, our life will have more peace, mindfulness, and happiness.





***Chương Tám Mười***  
***Chapter Eighty***

***Thiền Quán Và Sinh Hoạt***  
***Trong Cuộc Sống Hằng Ngày***

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 bầy khỉ hoang. Muốn cho cái tâm khỉ 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. 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 ngày 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. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày': Khi tu tập, chúng ta hầu như đoạn tuyệt với cuộc sống bình thường, và diễn tiến của quá trình này đổi thay tùy theo từng người. Đối với một số người, tùy theo cơ duyên và hoàn cảnh riêng, quá trình này diễn ra một cách êm ả và sự giải thoát sẽ đến chầm. Đối với một số người khác, quá trình này diễn ra một cách dồn dập, theo từng đợt sóng cảm xúc. Như một con đập bị vỡ. Chúng ta sợ bị tràn ngập. Cứ như thế chúng ta đã dựng lên một bức tường ngăn cách chúng ta với đại dương, và khi đập vỡ, nước lại nhập với nước, giải thoát nhẹ nhõm, vì nước có thể cùng cuộn cuộn trôi đi với mọi dòng chảy trong bao la của đại dương.

Khi chúng ta định tâm vào tư duy tịnh mặc, những sinh hoạt hằng ngày đều được giữ có chừng mực. 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 trải nghiệm khả năng tiến bộ đến tỏ 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.

Thật vậy, khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, bạn sẽ nắm được cái "Vô". Bạn chứng được cái chân tâm bình an, vốn hằng hữu và luôn cùng bạn đồng hành. Maurine Stuart viết trong quyển 'Âm Thanh Vi Tế': Nhiều người nói với tôi: "Đến Thiền đường, ngồi trong bình an, tĩnh lặng, thật tuyệt, nhưng khi về đến nhà, chúng tôi phải làm gì?" Đây là một bài trắc nghiệm quan trọng, một công án lớn cho mỗi người chúng ta. Chúng ta phải xử sự thế nào với cuộc sống hằng ngày? Chúng ta thường nghĩ: "Tôi có bao nhiêu đam mê, bao nhiêu lo âu, bao nhiêu điều xảy ra trong cuộc sống, làm sao tôi giữ tâm thức được bình an?" Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền nói rằng ở đâu có nhiều đất sét, Phật càng to hơn. Đại sư muốn ví đất sét với những đam mê trần tục. Hoa sen mọc lên ở đâu? Từ trong bùn. Nếu ai đó nói với tôi: "Tôi không bao giờ nổi cáu, tôi không bao giờ ganh tỵ," tôi sẽ nghĩ: "Có thật không?" Chúng ta luôn vướng những cảm xúc như thế và chính những cảm xúc đó nuôi dưỡng công phu tu tập của chúng ta. Vì vậy, tôi xin các bạn đừng nghĩ rằng mình phải giữ tuyệt đối thanh thản, bình tâm, luôn luôn không vướng mắc bất cứ thứ gì. Điều này là không thể. Nó không phải là khả năng con người của chúng ta. Nhưng nhờ tu tập, khi cảm xúc mạnh như cơn giận nổ ra, khi người bạn bùng lên cơn thịnh nộ, chính là vào lúc đó, bạn nắm được cái "Vô". Bạn chứng được cái chân tâm bình an, vốn hằng hữu và luôn cùng bạn đồng hành.

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng với Phật tử, một ngày mà không tu tập phước đức hay thiền định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc đi tới nhà mồ bằng sự vô minh. Mọi khoảnh khắc đều được tu tập trong đời sống, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội hơn để thấy sự vật như chúng là. Theo Charlotte Joko Beck trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày', việc tu tập thông minh chỉ dựa vào một điều duy nhất: cái sợ từ trong căn bản của sự hiện hữu của con người, nỗi lo sợ về việc "Tôi không tồn tại". Và tất nhiên là tôi không tồn tại, nhưng đó là điều sau cùng mà tôi muốn biết. Tôi vô thường trong hình hài của con người, bề ngoài có vẻ bền vững nhưng thật ra đang thay đổi một cách nhanh chóng. Tôi sợ phải thấy cái tôi đích thực: một trường năng lượng đang thay đổi một cách liên tục. Tôi không muốn như vậy. Vì vậy, tu tập chân chính là tập trung vào nỗi sợ hãi này. Cái sợ có nhiều dạng khác nhau như suy nghĩ, tự biện, phân

tích, và tưởng tượng mộng mơ. Với tất cả những động thái đó chúng ta tạo ra một lớp mây phủ nhằm giữ cho chúng ta an toàn trong cái tu tập vờ vĩnh. Tu tập chân chính không là sự an toàn, nó là tất cả mọi thứ trừ sự an toàn. Nhưng chúng ta không thích điều đó, vì thế chúng ta bị ám ảnh với những nỗ lực nóng sốt nhằm đạt được phiên bản của giấc mơ riêng của chúng ta. Việc tu tập mê muội như vậy tự nó chỉ là một đám mây mù khác ngăn cách giữa chúng ta và thực tại. Điều quan trọng duy nhất là phải thấy sự vật không bằng quan điểm chủ quan: thấy sự vật như chúng là. Khi rào cản cá nhân được gỡ bỏ, tại sao chúng ta cần phải đặt cho nó cái tên gì nữa? Chỉ cần chúng ta sống cuộc sống của mình. Và khi chết đi, chỉ cần chết. Không có vấn đề gì nữa.

Thật vậy, mỗi khoảnh khắc đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó. Khi việc tu tập Thiền chân chính vẫn được thực hiện trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, mỗi khoảnh khắc đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó, để cho chúng ta mở đôi mắt ra để thấy rõ hơn. Maurine Stuart viết trong quyển Âm Thanh Vi Tế: "Không có thứ gì thiêng liêng; mà cũng không có thứ gì không phải là sự tu tập tâm linh. Bạch Ẩn Huệ Hạc, vị đại Thiền sư vào thế kỷ thứ XVIII ở Nhật Bản, người đã phục hồi sức sống cho Thiền Tông Nhật Bản, đã lên tiếng cảnh báo chống lại việc tin rằng Thiền tông đòi hỏi phải quyết liệt từ bỏ mọi lo toan của thế gian. Việc tu tập Thiền chân chính vẫn được thực hiện trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Khi nấu ăn, chúng ta nhập sâu vào tam muội nấu ăn. Khi dọn dẹp sạch sẽ, chúng ta nhập sâu vào tam muội dọn dẹp sạch sẽ. Tình trạng tam muội này không phải là một sự trống rỗng, một trạng thái sững sờ, một trạng thái tâm hững hờ. Nó là trạng thái hiện tại sống động và tỉnh thức thâm sâu, và lẽ dĩ nhiên là nó có thể mang lại hồng phúc. Chúng ta có thể có được trạng thái tỉnh thức thâm sâu đến độ có thể nghe được tiếng tro tàn của cây nhang đang rơi. Mỗi một sinh hoạt của chúng ta, khi được toàn tâm toàn ý hoàn thành, không dằn vặt hay so đo, đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó, để cho chúng ta mở đôi mắt ra để thấy rõ hơn. Khi chúng ta buông bỏ sự chấp ngã với vạn vật, chúng ta sẽ tìm thấy có điều gì đó tuyệt vời, điều gì đó luôn hiện diện, mà chúng ta chưa bao giờ không có nó."

Đặc biệt nhất là thiền quán trong đời sống sẽ giúp chúng ta kinh nghiệm được tự thân. Chúng ta có thể quan sát diễn tiến của sự việc, nhưng không thể quan sát kinh nghiệm; chỉ có Thiền quán trong đời

sống sẽ giúp chúng ta kinh nghiệm được tự thân. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày': Chúng ta có thể quan sát diễn tiến của sự việc, nhưng không thể quan sát kinh nghiệm. Vào lúc chúng ta quan sát một sự kiện, nó đã là quá khứ, nhưng kinh nghiệm không bao giờ là quá khứ. Vì vậy kinh sách nói rằng chúng ta không thể chạm vào nó, trông thấy nó, nghe thấy nó, suy nghĩ về nó, vì vào giây phút chúng ta dự định làm như thế, đã hình thành một khoảng thời gian và khoảng cách (sự pháp giới, thế giới hiện tượng). Khi tôi quan sát cánh tay của tôi đưa lên, nó không phải là tôi. Khi tôi quan sát các ý niệm của tôi, chúng cũng không phải là tôi. Khi tôi nghĩ: "Ấy là tôi", tôi muốn ngoại xuất "cái tôi". Tuy nhiên, thật sự, khi tôi quan sát bất kỳ thứ gì của tôi, kể cả một cái gì đó thú vị liên quan mật thiết với tôi, đó cũng không phải là tôi. Đó là ứng xử của tôi, sự pháp giới. Con người của tôi đang là cũng chỉ là kinh nghiệm tự thân, vĩnh viễn xa lạ. Khi tôi gọi tên, nó đã đi xa rồi.

Với thiền quán trong đời sống, chúng ta thật sự sống từng mỗi giây phút, mỗi khoảnh khắc của chúng ta. Khi có Thiền tập trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, là chúng ta không lãng phí ngày giờ, mà ngược lại chúng ta thật sự sống từng mỗi giây phút, mỗi khoảnh khắc của chúng ta. Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh, trong phòng tiền sảnh một Thiền viện, trên một tấm bản gỗ, người ta ghi bốn dòng chữ và dòng cuối cùng là "Đừng lãng phí cuộc đời của bạn." Cuộc đời của chúng ta được tạo thành từ ngày và giờ và mỗi giờ đều quý giá. Chúng ta có từng phí phạm những ngày và giờ của chúng ta không? Chúng ta có đang phí phạm cuộc sống của chúng ta không? Đây là những câu hỏi hệ trọng. Tu tập theo Phật là sống từng mỗi giây phút. Khi tu tập ngồi hay đi, chúng ta có những phương tiện để làm chuyện này một cách toàn hảo. Thời gian còn lại trong ngày, chúng ta cũng tu tập. Điều đó khó hơn, nhưng có thể làm được. Thiền tọa hay thiền hành phải được trải dài suốt ngày đến những lúc không đi và không ngồi. Đó là nguyên tắc căn bản của Thiền quán.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ đừng đổ thừa cho bất cứ thứ gì cản trở không cho chúng ta tu tập thiền quán. Có lần Thiền sư Vạn An đã nói: "Đừng nói rằng những kẻ thế tục, vì sống trong một thế giới đầy nhục cảm và dục vọng, khó mà ngồi xuống và quán tưởng, cũng đừng nói rằng vì bận nhiều việc quá nên khó định tâm, hoặc vì công tác hay công việc làm ăn nên không thể tu tập Thiền được, và cũng

đừng nói rằng người nghèo hoặc người bệnh không học đạo được. Tất cả những bào chữa đó đều xuất phát từ lòng tin yếu ớt và từ ý niệm rất nông cạn về giác ngộ. Nếu bạn thấy sự sanh tử là một vấn đề nghiêm túc và hiểu rằng thế giới thực sự là vô thường, ý chí giác ngộ của bạn sẽ mạnh lên và cái tâm vị kỷ, tự ngã, tự kiêu và tham lam sẽ dần dần biến mất và bạn sẽ đến học Đạo, bằng tọa Thiền, trong đó, nguyên lý và sự kiện là một. Hãy tưởng tượng giữa đám đông, bạn vừa lạc mất đứa con một của bạn, hay bạn vừa đánh rơi một viên ngọc quý vô giá. Bạn có cam chịu để đứa con của bạn hoặc viên ngọc mất đi, chỉ vì bị đám đông xô đẩy hay không? Hoặc ngay cả vì bạn ngộp đầu, vì quá nghèo, hoặc bệnh hoạn, bạn sẽ không đi tìm đứa con của bạn hay sao? Cho dầu phải chui vào giữa đám đông dày đặc, nhốn nháo, và tiếp tục đi tìm kiếm suốt cả đêm, tâm trí bạn có yên ổn cho đến khi tìm lại được đứa con hoặc viên ngọc quý không?

Chúng ta có thể dùng công việc để tu tập thiền quán, điều này giúp chúng ta an trú trong hiện tại và tập trung tư tưởng. Bernard Glassman and Rick Fields viết trong quyển 'Trù Phòng Giáo Chỉ': "Thật sự có chánh mạng giữa lòng của Thiền, bởi vì có một thành phần bí mật mà Thiền Phật giáo gọi là 'Lao động tu tập'. Trong Thiền, tọa thiền là một cách tu tập, nhưng nó không phải là cách duy nhất. Chúng ta cũng có thể thiền quán trong lúc làm việc. trong tu tập tọa thiền, chúng ta tập trung vào việc hít thở hay vào một công án. Trong 'Samu' hoặc tu tập trong lao tác, chúng ta chú tâm vào công việc của mình. Nếu chúng ta đang cắt cỏ, chúng ta chỉ cắt cỏ. Nếu chúng ta rửa chén, chúng ta chỉ rửa chén. Và nếu chúng ta đang nhập dữ liệu vào máy vi tính, chúng ta chỉ nhập dữ liệu vào máy vi tính. Khi toàn tâm toàn ý vào công việc theo cách này, không có mục tiêu nào. Chúng ta không tự nói: 'Ồ, khi nào thì công việc chấm dứt đây?' hoặc 'Tôi đang làm việc để kiếm tiền.' Chúng ta đang làm việc một cách đơn giản và đầy đủ trong khoảnh khắc hiện tại. Khi chúng ta làm việc theo cách này, chúng ta không lãng phí năng lượng vào những lo âu về những việc lẽ ra chúng ta đã làm trong quá khứ hoặc những gì đó sẽ làm trong tương lai. Đúng hơn, chúng ta dùng công việc để tu tập thiền quán, điều này giúp chúng ta trú trong hiện tại và tập trung tư tưởng. Khi chúng ta làm việc bằng cách này, thay vì làm cho chúng ta mệt nhọc, công việc sẽ thực sự mang lại cho chúng ta năng lượng và sự yên ổn trong tâm thức."

### *Meditation and Activities in Daily Life*

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 Zen with everyday life is the central effort of any practitioner. The practice of Zen 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. 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 days go on, we discover that philosophy of Daily Zen 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 Zen 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. Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: "When we practice we're cutting deep into our life as we've known it, and the way this process unfolds varies from person to person. For some people, depending on their personal conditioning and history, this process may go smoothly, and the release is slow. For others it comes in waves, enormous emotional waves. It's like a dam that bursts. We fear being flooded and overwhelmed. It's as though we've walled off apart of the ocean, and when the dam breaks the water just rejoins that which it truly is; and it's relieved because now it can flow with the current and vastness of the ocean."

When we concentrate our mind in silent meditation, all daily activities should be regulated properly. According to Prof. Junjiro Takakusu in *The Essentials of Buddhist Philosophy*, there is a peculiar process in Zen. 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 Zen 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.

As a matter of fact, when you concentrate your mind in silent meditation, then in the very midst of every activity you taste Mu; you realize the true peace of mind that has been there all along. Maurine Stuart wrote in *Subtle Sound*: "People have said to me, 'It's all very well to come to the zendo and sit in peace and quiet, but what do we do when we go home?' That's the big test, the big koan, for all of us. How do we deal with this everyday life? We think, 'I have so many passions, so many things that upset me, so much going on in my life; how do I find peace of mind?' Dogen said that when the clay is plentiful, the Buddha is big. he meant by clay, raw passion, lots of it. Where does the lotus grow? In the mud. if someone tells me, 'I never get angry, I don't have any jealousy in my nature,' I think, 'Oh, really?' We are constantly dealing with such emotions, and they fertilize our practice. So please do not feel that you have to be in some absolutely tranquil, serene, permanently detached condition. This is not possible. It is not human. But because of this practice, when some deep emotion like anger takes hold, when your whole body is blazing with it, then in the very midst of it you taste Mu; you realize the true peace of mind that has been there all along. You have never been without it."

Practitioners should always remember that to Buddhists, a day in which no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards your own tomb with ignorance. With every moment is moment of practice in life, we will have more opportunities to see things as they are. According to Charlotte Joko Beck in *Everyday Zen*, intelligent practice always deals with just one thing: the fear at the base of human existence, the fear that I am not. And of course I am not, but the last thing I want to know is that. I am impermanence itself in a rapidly changing human form that appears solid. I fear to see what I am: an ever-changing energy field. I don't want to be that. So good practice is about fear. Fear takes the form of constantly thinking, speculating, analyzing, fantasizing. With all that activity we create a cloud cover to keep ourselves safe in make-believe practice. True practice is not safe; it's anything but safe. But we don't like that, so we obsess with our feverish efforts to achieve

our version of the personal dream. Such obsessive practice is itself just another cloud between ourselves and reality. The only thing that matters is seeing with an impersonal searchlight: seeing things as they are. When the personal barrier drops away, why do we have to call it anything? We just live our lives. And when we die, we just die. No problem anywhere.

As a matter of fact, each moment is an opportunity to experience something. When True Zen practice is carried on in the midst of activities, each moment is an opportunity to experience something, to open our eyes more clearly. Maurine Stuart wrote in *Subtle Sound*: "There is nothing that is sacred; nothing that is not spiritual practice. Hakuin, that wonderful eighteenth-century Zen master who restored the vitality of Zen in Japan, warned against the belief that Zen requires the forceful rejection of all worldly concerns. True Zen practice is carried on in the midst of activity. When we are cooking, we are in deep cooking samadhi. When we are cleaning, we are in deep cleaning samadhi. This condition, samadhi, is not a vacancy, a stupor, a space-out state of mind. It is a deeply awake, alert, vividly present condition, and of course, it may be blissful. We may be so vividly awake we can hear the ash from the incense fall. Each of the activities we are engaged in, when given our full attention, without any feeling of resentment or comparison, is an opportunity to experience something, to open our eyes more clearly. When we let go of our egocentric hold on things, we find that something wonderful is there, something that has always been there; we have never been without it."

Especially, Zen practices in daily life can help us experiencing ourselves. We can observe behavior, but we cannot observe experience; only Zen practices in daily life can help us experiencing ourselves. Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: "Behavior is what we observe. We cannot observe experience. By the time that we have an observation about an event, it's past, and experience is never in the past. That's why the sutras say that we can't touch it, we can't see it, we can't hear it, we can't think about it, because the minute we attempt to do that, time and separation (our phenomenal world) have been created. When I observe my arm lifting, it's not me. When I observe my thoughts, they're not me. When I think, 'This is me,' I try to protect the 'me.' In fact, however, whatever I observe about myself,

even though it's an interesting phenomenon with which I am closely associated, is not me. That's my behavior, the phenomenal world. Who I am is simply experiencing itself, forever unknown. The moment I name it, it is gone."

With meditation in life, we truly live in each minute, each moment of our life. When Zen practice is carried on in the midst of activities, we don't waste your life, but on the contrary, we truly live in each minute, each moment of our life. According to Zen Master Thich Nhat Hanh in 'Being Peace': "On the wooden board outside of the meditation hall in Zen monasteries, there is a four-line inscription. The last line is, 'Don't waste your life.' Our lives are made of days and hours, and each hours is precious. Have we wasted our hours and our days? Are we wasting our lives? These are important questions. Practicing Buddhism is to be alive in each moment. When we practice sitting or walking, we have the means to do it perfectly. During the rest of the day, we also practice. It is more difficult, but it is possible. The sitting and the walking must be extended to the non-walking, non-sitting moments of our days. That is the basic principle of meditation."

Devout Buddhists should always remember not to blame on anything that stops us from meditation practice. Zen Master Man-an once said, "Do not say that it is harder for lay people living in the world of senses and desires to sit and meditate, or that it is hard to concentrate with so many worldly duties, or that one with an official or professional career cannot practice Zen, or that the poor and the sickly do not have the power to work on the Way. These excuses are all due to impotence of faith and superficiality of the thought of enlightenment. If you observe that the matter of life and death is serious, and that the world is really impermanent, the will for enlightenment will grow, the thieving heart of egoism, selfishness, pride, and covetousness will gradually die out, and you will come to work on the Way by sitting meditation in which principle and fact are one. Suppose you were to lose your only child in a crowd or drop and invaluable gem: do you think you would let the child or the jewel go at that, just because of the bustle and the mob? Would you not look for them even if you had a lot of work to do or were poor or sickly? Even if you had to plunge into an immense crowd of people and had to continue searching into the night,

you would not be easy in mind until you had found and retrieved your child or your jewel."

We can use our work as a meditation practice that helps us stay in the present and aids our concentration. Bernard Glassman and Rick Fields wrote in *Instructions to the Cook*: "Right livelihood is really at the heart of Zen, because of a 'secret ingredient' that Zen Buddhism call 'work-practice.' In Zen, sitting meditation, or zazen, is one way to practice, but it's not the only way. We can also meditate while we work. In sitting meditation practice, we concentrate on our breath or a koan. In 'samu' or work-practice, we concentrate on our work. If we are cutting grass, we just cut the grass. If we are washing the dishes, we just wash the dishes. And if we are entering data into a computer, we just enter data into the computer. When we concentrate fully on our work in this way, there is no goal. We're not saying, 'Oh, when is this work going to end?' or 'I'm working to gain some money.' We're simply working, fully present in the moment. When we work in this way, we don't waste energy by worrying about all the things we should have done in the past or all the things we might do in the future. Rather, we use our work as a meditation practice that helps us stay in the present and aids our concentration. When we work in this way, instead of making us tired, our work actually give us energy and peace of mind."

## *Chương Tám Mười Một* *Chapter Eighty-One*

### *Thiền Tịnh Song Tu*

**Tổng Quan về Thiền Tịnh Song Tu:** Theo Phật giáo, Thiền và Tịnh độ không hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không pháp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đầu tu Thiền hay Tịnh Độ, người tu không nên an hưởng trên phước báo nhân thiên, mà phải quyết chí giác ngộ để thành Phật. Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là Phật quả. Niệm Phật ở một lỗ lông thấy vô lượng Phật khai ngộ tất cả tâm chúng sanh. Lại cũng như vậy, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Mặc dầu trong một đời giáo thuyết của đức Phật, Ngài đã thuyết giảng vô số pháp môn, tất cả đều dựa trên những quả vị vừa kể trên. Vì vậy, truyền thống nhà Thiền chỉ thẳng vào Tự Tâm, thấy Tánh thành Phật. Đây là con đường tắt hoàn hảo. Tuy nhiên, chúng ta đang nói theo quan điểm Pháp Thân sẵn có, có nghĩa là nói về lý, không trải sự tu qua nhân quả. Nếu chúng ta xem xét những mức độ tu tập và thành tựu khác nhau, thì giữa Thiền và Giáo không có gì khác biệt.” Những pháp môn khác tùy thuộc vào căn cơ của hành giả. Nếu họ chỉ muốn đạt đến quả vị giới hạn như A La Hán quả, thì những người đại căn không cần phải tu tập. Nếu muốn đạt đến quả vị lớn hơn, thì hạng căn cơ thấp kém không thể tu tập nổi. Chỉ có pháp môn Tịnh Độ là trùm khắp ba căn đại, trung, và hạ. Bậc căn cơ siêu việt như các ngài Quán Âm, Thế Chí, Văn Thù và Phổ Hiền, không thể vượt ra ngoài, mà kẻ căn cơ thấp kém như kẻ phạm tội ngũ nghịch và thập ác và gieo nhân A tỳ địa ngục, cũng có thể tu tập được. Nếu mà đức Phật Thích Ca Mâu Ni không dạy pháp môn này, thì chúng sanh trong thời Mạt Pháp chẳng có hy vọng gì thoát đường sanh tử. Trong cõi Ta Bà này, người ta có thể tu thiền, nếu như dứt trừ hết thấy hoặc nghiệp thì có thể vượt thoát sanh tử. Còn nếu như không thể dứt trừ được hết thấy hoặc nghiệp thì chẳng những đã không

cậy vào sức của chính mình để giải thoát, mà cũng không nhờ vào Phật lực hay tha lực được vì thiếu Tín và Nguyện. Không thể trông cậy vào tự lực và tha lực, thì làm sao hành giả thoát được khổ đau của thế gian này? Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả Tịnh Độ nên biết rằng Pháp Thân Bồ Tát, những vị Bồ Tát ở địa cao, khi chưa thành Phật đều phải nhờ vào oai lực của Phật, huống chi là phàm phu đầy nghiệp chướng. Họ lại cân nhắc thích với không thích sức mình sức và không tìm sự trợ giúp nơi Phật lực? Lời nói có lẽ là cao vợi, nhưng ngẫm lại hành vi theo đó thật là thấp kém! Sự khác biệt giữa tha lực và tự lực khác xa nhau như trời cao và vực thẳm. Lão Tăng hy vọng những người đồng tu nên suy xét kỹ lưỡng và lượng thứ cho những lời nói chân thành này của lão Tăng.”

**Thiền Và Tịnh Độ:** Thiền quán là phương cách khó thực tập. Phật dạy người tu Thiền trước tiên phải tu phép “Tứ Niệm Xứ,” quán thân bất tịnh, quán thọ thị khổ, quán tâm vô thường, quán pháp vô ngã. Khi đã biết thân, thọ, tâm, pháp đều không sạch, khổ, vô thường và vô ngã, đều giả dối như mộng huyễn, thì chơn tánh sẽ tự hiển bày. Vài người cố gắng thật nhiều để tập trung tư tưởng và loại bỏ những lời cuốn bên ngoài, nhưng tâm họ vẫn bấn loạn đủ thứ. Tuy nhiên, nếu họ cố gắng niệm Phật thì họ có thể dễ dàng đạt đến nhất tâm bất loạn. Hơn nữa, Kinh điển Tịnh Độ đơn giản, dễ hiểu và dễ thực hành. Nếu có đầy đủ tín, hạnh nguyện và dụng công niệm Phật, thì Phật A Di Đà và Thánh chúng sẽ gia hộ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Là Phật tử, bạn có thể áp dụng bất cứ phương pháp nào mà Đức Phật đã đề nghị. Tuy nhiên, bạn phải vô cùng cẩn trọng khi chọn pháp môn trước khi thực hành. Một khi đã chọn pháp môn thích hợp nhất cho mình, bạn phải tinh chuyên tu hành pháp môn ấy cho đến rốt ráo. Có nhiều người luôn lang thang trong vọng tưởng. Hôm nay họ tu tập thiền quán, nhưng ngày mai nghe ai đó nói niệm Phật dễ vãng sanh lưu xá lợi với nhiều công đức nên họ bỏ thiền theo niệm Phật. Ít lâu sau đó, nghe nói công đức niệm chú là tối tuyệt, họ bèn ngưng niệm Phật và bắt đầu niệm chú. Cứ thế mà hôm nay họ theo pháp môn này, ngày mai họ theo pháp môn khác, để rồi cuối cùng họ chẳng được gì ngoài thân tâm rối rời. Phật tử thuần thành nên luôn cẩn trọng, chọn mình sư và pháp môn trước khi bắt đầu cuộc hành trình trở về đất Phật. Thiền và Tịnh độ không hai. Nếu liễu ngộ thì liễu ngộ cả hai; ví bằng mê mờ thì mê mờ cả hai, vì dù thiền hay tịnh độ cũng đều quy tâm, ngoài tâm không

pháp. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng đầu tu Thiền hay Tịnh Độ, người tu không nên an hưởng trên phước báo nhân thiên, mà phải quyết chí giác ngộ để thành Phật. Nhiều đại thiền sư Trung Quốc đã ngộ bên Thiền vẫn âm thầm hành trì và hoằng hóa pháp môn niệm Phật. Trong số các vị này, có những vị đã đạt được đại ngộ như Thiền sư Vĩnh Minh, Thiền Y Hoài, Viên Chiếu Bản, và Tử Tân, vân vân. Đến như ngài Bách Trượng Hoài Hải, đệ tử kế thừa pháp của Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất ở Giang Tây, người mà những tông lâm trong thiên hạ đều phải theo cách thức kiến lập thanh quy pháp chế. Từ xưa đến nay chưa có ai dám có lời thị phi hay trái với pháp chế này. Theo thanh quy của ngài, thì nghi thức tụng cầu cho những vị Tăng bệnh nặng có lời văn như sau: “Phải nhóm chúng lại, tất cả đồng tụng bài kệ tán Phật A Di Đà, rồi cao tiếng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, hoặc trăm câu, hoặc ngàn câu. Khi niệm xong, hồi hướng phục nguyện rằng ‘Nếu các duyên chưa mãn, sớm được an lành. Như hạn lớn đến kỳ, nguyện sanh về An Dưỡng Địa.’ Đây rõ ràng là bằng chứng chỉ quy Tịnh Độ vậy. Lại trong nghi thức đưa những vị Tăng đã tịch có đoạn nói: ‘Đại chúng đồng niệm A Di Đà Phật hồi hướng phục nguyện rằng: Thần siêu cõi Tịnh, nghiệp dứt đường trần, thượng phẩm sen nở hiện kim thân, nhứt sanh Phật trao phần quả ký.’” Đến như lúc trà tỳ, trong thanh quy lại dạy: “Vị Dục Na chỉ dẫn khánh niệm ‘Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật’ mười lần, đại chúng đồng xướng họa theo. Khi xướng xong lại hồi hướng rằng ‘Trước đây xưng dương mười niệm, phụ giúp vãng sanh.’” Tất cả những thanh quy nhà Thiền vừa kể trên trong các thiền gia, chứng minh rõ ràng sự quy hướng Tịnh Độ của các ngài. Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ rằng các vị Đại Thiền Sư mà vẫn phải quy hướng về Tịnh Độ, còn chúng ta, những phàm nhân thì sao? Để khuyên hành giả chỉ nên nghiêm ngặt tu tập theo Tịnh Độ trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả niệm Phật không nên tập theo lối tham cứu của cách tu thiền. Vì đệ tử nhà Thiền hầu hết đều không chú trọng về việc Tín Nguyện vãng sanh. Dầu có niệm Phật, họ chỉ chú trọng vào câu ‘Ai là người niệm Phật?’ để cầu khai ngộ mà thôi. Hành giả Tịnh Độ nên niệm Phật chỉ với một mục đích duy nhất là cầu vãng sanh Tịnh Độ. Một khi đã thấy được đức Phật A Di Đà, thì tại sao còn phải lo chuyện chứng ngộ?”

**Công Án Niệm Phật:** Công án niệm Phật được dùng khi chúng ta coi niệm Phật A Di Đà như là một công án. Ngay trong phút giây hồng danh Phật được niệm ra, nó là điểm tập trung then chốt mà mọi nghi hoặc ảo tưởng phải được để qua một bên. Đồng thời tự hỏi coi ai là người đang niệm Phật? Khi dựa vào công án, mọi mê mờ vọng tưởng đều bị bức vỡ giống như những gút chỉ bị cắt đứt. Khi mà không còn gì nữa để cho những thứ này tái xuất hiện, cũng là lúc ánh nhật quang phổ chiếu khắp trời. Khi ảo tưởng không khởi và mê mờ biến mất, lúc đó tâm ta tĩnh lặng và trong suốt. Thiền sư Sở Sơn Thiệu Kỳ (1404-1473) viết cho một đồ đệ: "Cái ý của tụng niệm là để biết rằng Phật tức tâm; nhưng tâm này là gì? Hãy xét xem từ đâu có tư tưởng khiến cho các ông đọc lên danh hiệu Phật; nó khởi lên ở chỗ nào? Nhưng các ông còn phải tiến xa hơn nữa và hãy nghi 'Ai' là kẻ muốn xét xem từ đâu có một nghĩ tưởng. Nó là tâm, là Phật hay là Vật? Các vị tôn túc bảo, không, chẳng phải cái nào hết. Vậy thì nó là cái gì?" Đó là lối các thiền sư nói về Niệm Phật, liên hệ đến sự tu tập công án, nếu có ai đó muốn chứng Thiền. Ngày nay có một số hành giả mong nhờ niệm Phật để được vãng sanh về cõi Tịnh Độ và tự hỏi niệm Phật có khác Thiền hay không. Họ không hề nhận ra Thiền và niệm Phật không đồng mà đồng, vì mục đích của Thiền là thấu hiểu ý nghĩa của sự sống và mục đích của niệm Phật lại cũng như vậy. Thiền chỉ thẳng vào tâm để thấy tánh thành Phật; trong khi đó, niệm Phật nhắm đi tới cõi Tịnh Độ vốn dĩ không khác hơn chính là tự tâm, và nhắm thấy rõ tự tánh vốn dĩ chính là đức Phật A Di Đà. Hòa Thượng Huyền Trụ nói: "Tham Thiền cốt soi sáng ý nghĩa của sống và chết, còn niệm Phật dạy cho thanh toán vấn đề sống chết; hãy chọn một trong hai đường, bởi vì chẳng có tranh luận nào nổi lên ở đó. Đúng vậy, chẳng có tranh luận nào ở giữa hai đường, nhưng đừng có ôm lấy cả hai. Kẻ học Thiền cứ một mực theo Thiền, người niệm Phật hãy cứ khẳng khái niệm Phật. Nếu tâm bị phân chia giữa hai thứ, sẽ chẳng thành được gì cả. Cổ nhân đã nói có thí dụ về tình trạng phân tâm như thế với một người cố bước vào hai con thuyền cùng một lúc nhưng cuối cùng chẳng bước vào đâu được. Rồi ta, có lẽ chẳng có gì nguy hiểm, nhưng cái kẻ bước lên hai thuyền ấy có thể lâm vào tình trạng bất lợi bất cứ lúc nào, vì y có thể rơi vào khoảng giữa của hai chiếc thuyền nếu không tự cảnh tỉnh. Tôi chỉ có thể bảo các ông thế này 'trong niệm Phật chỉ đề khởi bốn chữ A Di Đà Phật', vốn vẹn chỉ có vậy, không nói gì khác, ít nữa đối với Thiền giả



sơ cơ. Dĩ nhiên họ mù mờ, không rõ phải làm gì. Nhưng trong việc tham cứu công án, dạy rằng các ông ai cũng có cái 'bản lai diện mục' vốn đồng với chư Phật, chỉ vì chúng ta không nhận ra ở trong mình. Hãy cố gắng tự mình soi xét, đừng nương tựa vào ai khác. Đây có thể bảo rằng các ông có đầu mối dẫn bước vào Thiền." Theo thiền sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, một trong những vị thiền sư đầu tiên mang ý tưởng niệm Phật vào Thiền tông là thiền sư Vĩnh Minh Diên Thọ. Ngài rất chú trọng đến những hành giả tu Thiền chăm chỉ thực hành phép niệm Phật; chú trọng đến độ ngài bảo rằng những người theo học Thiền mà không có niệm Phật trong mười người hết chín người không thể đạt tới đích, còn những ai thực hành niệm Phật sẽ chứng đắc hoàn toàn chẳng sót một; nhưng tốt nhất là những người vừa hành Thiền vừa niệm Phật vì họ sẽ như cọt có thêm cặp sừng. Muốn hiểu rõ Vĩnh Minh nói gì trong câu này không phải là chuyện dễ; vì ngài không nói cho chúng ta biết về khía cạnh hành trì của nó; nghĩa là làm thế nào để thực hành cả Thiền và niệm Phật cùng lúc. Phải chăng ngài muốn nói là thực hành niệm Phật sau khi đắc Thiền, hay ngược lại? Vấn đề hành trì này mà chưa được giải quyết thì chúng ta khoan hãy bài bác hay bênh vực Vĩnh Minh.

***Ai Là Người Niệm Phật?:*** Một hôm Hòa Thượng Hư Vân thượng đường dạy chúng: "Ngày trước đệ Thất Tổ Thanh Nguyên Hành Tư hỏi Lục Tổ: 'Phải tu tập thế nào để khỏi rơi vào phân biệt giai tầng?' Lục Tổ hỏi: 'Từ trước đến giờ ông làm gì?' Hành Tư đáp: 'Thánh Đế cũng chẳng làm!'" Lục Tổ nói: 'Như vậy thì ông còn rơi vào phân biệt giai tầng gì nữa!' Hành Tư đáp: 'Thánh Đế còn chẳng làm, thì còn có giai tầng gì nữa?' Nghe vậy Lục Tổ biết đây là một bậc Pháp khí (người có căn cơ hành được Phật Đạo). Còn bây giờ, các ông và tôi căn khí yếu kém, các đại tổ sư chẳng thể chẳng mượn phương tiện, dạy chúng ta tham một câu thoại đầu. Từ đời Tống về sau này, người niệm Phật rất nhiều, vì thế các đại tổ sư dạy tham câu thoại đầu: 'Ai là kẻ niệm Phật?' Hiện tại khắp nơi mọi người theo cách tham thoại đầu này mà tu tập. Nhưng còn rất nhiều người vẫn chưa hiểu rõ, lại đem thoại đầu 'Ai là người niệm Phật' này mà niệm đi niệm lại, hóa ra là niệm thoại đầu chứ chẳng phải là tham thoại đầu. Tham nghĩa là tham khán, tức là nhìn thấu và quan sát, bởi vậy hầu hết các Thiền Đường đều có treo bốn chữ 'Chiếu cố thoại đầu'. Chiếu là phản chiếu, cố là trông ngóng, tức là tự quay nhìn vào tự tánh. Vậy quay ngược cái tâm trí quen hướng

ra tìm cầu ngoại vật mà nhìn vào mình, mới gọi là tham thoại đầu. Nói về thoại đầu thì 'Ai là người niệm Phật?' là một câu nói. Câu nói ấy khi chưa được nói ra, gọi là thoại đầu, đã nói ra nó trở thành thoại vĩ. Chúng ta tham thoại đầu tức là tham chữ 'Ai' này, khi chưa khởi lên thì như thế nào? Ví dụ như tôi đang ngồi ở đây niệm Phật, bỗng có một người hỏi, 'Ai niệm Phật đó vậy?' Tôi đáp, 'Tôi niệm Phật'. Lại hỏi, 'Người niệm Phật là ông, vậy thì ông niệm Phật bằng miệng hay bằng tâm. Nếu niệm bằng miệng thì khi ông ngủ sao lại chẳng niệm; nếu niệm bằng tâm, thì khi ông chết sao lại không niệm nữa.' Nếu chúng ta đối với câu này có điều nghi ngờ, thì phải truy cứu cái chỗ nghi đó. Đối với người mới dụng công, không dễ gì quán cho đúng được, thế nhưng không nên sợ hãi, cũng không được có ý niệm giác ngộ hoặc cầu trí huệ gì cả. Trong "Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang," một hành giả Tịnh Độ tên là Võ Mộc đã viết cho Đại Sư Ấn Quang: "Võ Mộc tôi niệm Phật đã mười năm, mới biết chút ít về điều nghĩa của nó. Thiết nghĩ phương pháp chỉ dạy về môn Niệm Phật trong các luận sớ của người xưa cũng như trong Văn Sao của tôn sư, đại để đều là phương tiện cho phàm nhân cơ năng hạn hẹp. Tuy nhiên, nếu những người như chúng con, được thông hiểu chương cú và đã quen với sự tu tập nơi tâm mình, nếu cứ dùng phương pháp này, chắc không thể sanh về Tịnh Độ! Theo thiện ý của con, những người niệm Phật cầu vãng sanh Tịnh Độ, trước tiên phải biết 'Niệm Phật đó là ai?' Vì chỉ khi nào thấy được chủ nhân ông, thì niệm Phật mới có chỗ dùng và sự vãng sanh mới có thể đoan chắc được! Chẳng riêng gì niệm Phật phải cần như thế, mà tụng kinh, trì chú đều phải đi theo đường này. Người đời nay khi nói đến niệm Phật thì nói: phải niệm cho thuần thực với tâm tập trung tốt độ như chết, mới có thể vãng sanh. Họ không nhận thức nếu không rõ 'niệm Phật đó là ai?' thì làm sao niệm được thuần thực và tâm tập trung tốt độ như chết được? Như vậy thì dầu cho có niệm mỗi ngày cả trăm ngàn lần, thì việc niệm như vậy với việc Sanh Tử có quan hệ gì đâu? Một số người thêm vào rằng người xưa thường chuyên chú về Trì Danh, chứ không tham cứu trong câu niệm Phật. Võ Mộc tôi thì ngược lại, nói: 'người xưa tu tập trì danh sau khi đã tham cứu xong rồi, hạng sơ cơ không nên bắt chước theo.' Ngày nay, mười người thì có hết chín người không rõ được ý chỉ ấy, thật là tệ hại! Con thường cạy lời khuyên bảo họ về điều này, nhưng vài cư sĩ lại nghĩ rằng con có tà kiến. Sự hiểu biết được điều nghĩa của Phật pháp của họ đã chìm sâu

đến nỗi chúng ta chỉ còn biết ngậm ngùi than thở! Nay con xin bày tỏ nỗi lòng, xin tôn sư ấn chứng và mong đem nghĩa ấy giải rộng thêm ra. Đây là chuyện lợi lạc cho mọi người, chứ không chỉ riêng gì cho người viết bức thư này.” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Sau khi đọc xong thư của ông, lòng lão Tăng xiết bao khen ngợi ông và chư thiện hữu! Tâm ông rất tốt, muốn cho mọi người đều thấy tánh bản lai, để được vãng sanh thượng phẩm liên hoa. Quán Kinh dạy: 'Đọc tụng kinh điển Đại Thừa, hiểu được Vô Thượng Nghĩa, phát Bồ Đề Tâm, khuyên nhắc người tu.' Đây chính là bản ý của ông. Tuy nhiên, nói Pháp cần phải thích hợp với căn cơ trình độ của thính chúng. Nếu không xét căn cơ, lầm cho pháp được, thì nào có khác chi một y sĩ kém cỏi dùng lầm thuốc nên giết chết bệnh nhân. Ông nên biết rằng mặc dầu hai Pháp môn, Tịnh Độ và Thiền có cùng gốc rễ cội nguồn, song pháp tu lại khác nhau. Giáo pháp chính của Thiền lấy sự thấy bản lai diện mục làm tông, trong khi giáo pháp Tịnh Độ dùng Tín, Nguyện, và Niệm Phật cầu vãng sanh làm yếu chỉ. Nếu đa phần người ta là bậc thượng căn, thì lời của ông nói thật vô cùng có lợi. Tuy nhiên, xem xét kỹ lại, người thượng căn rất ít, kẻ trung và hạ căn quá nhiều. Trường hợp này, mà không dạy phát tín nguyện cầu vãng sanh Tịnh Độ, mà lại bảo tham cứu câu niệm Phật, đó là điều hại lớn. Vì nếu tham cứu được tỏ ngộ, vẫn là may mắn, song còn cần phải phát thêm nguyện thật thành khẩn cầu vãng sanh Tịnh Độ. Nếu tham cứu không thành, mà trong tâm luôn giữ quan niệm 'ai là người đang niệm Phật' thì quyết khó cùng Phật cảm thông và chuyện nhờ được 'tiếp dẫn' sẽ mất đi. Người biết được 'niệm Phật đó là ai,' chính là các bậc đã tỏ ngộ, đã thấy suốt chân tánh. Đời nay, tham cứu đến chỗ đại triệt ngộ có được mấy ai? Tuy nhiên, đừng nói người khác. Ngay chính như ông và những bạn của ông cũng chưa từng đến địa vị ấy. Tại sao lão Tăng biết được? Vì nếu ông đã đến chỗ ấy, quyết không khi nào dám nói những câu: 'phương pháp chỉ dạy về môn Niệm Phật trong các luận sơ của người xưa cũng như trong Văn Sao của tôn sư, đại để đều là phương tiện cho phàm nhân cơ năng hạn hẹp..., không rõ 'niệm Phật đó là ai' thì làm sao niệm được thuần thực và tâm tập trung tốt độ như chết..., niệm mỗi ngày cả trăm ngàn lần, thì việc niệm như vậy với việc Sanh Tử có quan hệ gì..., người xưa tu tập trì danh sau khi đã tham cứu xong rồi, hạng sơ cơ không nên bất chước theo.' Sự thật là tấm lòng của ông thật muốn cho mình và người đều được lợi lạc, song qua lời nói của ông thì chính ông đã sai lầm, lại

khiến cho người khác lầm lạc theo. Từ đây về sau, xin đừng nói những lời ấy nữa. Nếu không, ông sẽ đóng ập và chôn vùi pháp môn rộng lớn độ khắp chúng sinh của chư Phật. Tội lỗi như thế ấy đồng với tội khinh báng Phật Pháp tăng. Ông phải nên cẩn trọng! Vì chỗ hiểu Pháp của ông không khéo tùy căn cơ, đem pháp thượng căn khuyên mọi người tu tập, nên cuối cùng nó thành ra thiên chấp một bên, sai lầm! Ông không nhận ra điều này, lại nghĩ rằng mình hiểu đúng diệu nghĩa của Pháp nên cầu xin ấn chứng. Lão Tăng tuy hèn kém, chẳng dám lầm khen ngợi hay hứa nhận, để rồi chính mình và mấy ông đều rơi vào tội khinh báng Tam Bảo. Như ông không tin lời của lão Tăng này, thì xin cứ tùy ý mỗi người tự đi theo đường lối riêng là xong. Lão Tăng chẳng dám bắt ép người khác bỏ đi sở kiến của mình để đi theo ý kiến thấp hèn của lão. Chẳng qua vì ông hỏi đến, nên lão Tăng phải e dè đưa ra vài quan điểm hạn hẹp nhưng chân thành của mình.” Hành giả tu Tịnh Độ có thể thanh tịnh tâm mình bằng thiền quán và có thể tham một công án nào đó để đạt ngộ. Tuy nhiên, các bạn nên luôn nhớ rằng tất cả thế gian và xuất thế gian pháp đều qui về “A Di Đà Phật.” Vì thế niệm Phật bằng miệng hay bằng tâm không là vấn đề; vấn đề ở đây là mọi thứ đều mà hành giả phải nhớ ở đây là mọi thứ đều qui về Tịnh Độ. Có nghĩa là qui về một câu lục tự “Nam Mô A Di Đà Phật” mà công đức của nó là không thể nghĩ bàn. Hành giả tu Tịnh Độ luôn chấp trì hồng danh A Di Đà Phật, và qui tâm mình về Tịnh Độ, đó là tất cả những gì mà họ cần phải làm!

**Sự Phối Hợp Giữa Thiền Và Tịnh Độ:** Nhiều đại thiền sư Trung Quốc đã ngộ bên Thiền vẫn âm thầm hành trì và hoằng hóa pháp môn niệm Phật. Trong số các vị này, có những vị đã đạt được đại ngộ như Thiền sư Vĩnh Minh, Thiên Y Hoài, Viên Chiếu Bản, và Tử Tân, vân vân. Đến như ngài Bách Trượng Hoài Hải, đệ tử kế thừa pháp của Thiền sư Mã Tổ Đạo Nhất ở Giang Tây, người mà những tông lâm trong thiên hạ đều phải theo cách thức kiến lập thanh quy pháp chế. Từ xưa đến nay chưa có ai dám có lời thị phi hay trái với pháp chế này. Theo thanh quy của ngài, thì nghi thức tụng cầu cho những vị Tăng bệnh nặng có lời văn như sau: “Phải nhóm chúng lại, tất cả đồng tụng bài kệ tán Phật A Di Đà, rồi cao tiếng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, hoặc trăm câu, hoặc ngàn câu. Khi niệm xong, hồi hướng phục nguyện rằng ‘Nếu các duyên chưa mãn, sớm được an lành. Như hạn lớn đến kỳ, nguyện sanh về An Dưỡng Địa.’ Đây rõ ràng là bằng

chứng chỉ quy Tịnh Độ vậy. Lại trong nghi thức đưa những vị Tăng đã tịch có đoạn nói: “Đại chúng đồng niệm A Di Đà Phật hồi hướng phục nguyện rằng: Thần siêu cõi Tịnh, nghiệp dứt đường trần, thượng phẩm sen nở hiện kim thân, nứt sanh Phật trao phần quả ký.” Đến như lúc trà tỳ, trong thanh quy lại dạy: “Vị Duy Na chỉ dẫn khánh niệm ‘Nam Mô Tây Phương Cực Lạc Thế Giới Đại Từ Đại Bi A Di Đà Phật’ mười lần, đại chúng đồng xướng họa theo. Khi xướng xong lại hồi hướng hướng rằng ‘Trước đây xưng dương mười niệm, phụ giúp vãng sanh.’” Tất cả những thanh quy nhà Thiền vừa kể trên trong các thiền gia, chứng minh rõ ràng sự quy hướng Tịnh Độ của các ngài. Theo đại sư Diên Thọ, có bốn sự phối hợp giữa Tịnh Độ và Thiền. Trong thời Đại Sư Diên Thọ, người đời còn đang bị phân vân, ngờ vực giữa Thiền tông và Tịnh Độ, chưa biết phải tu môn nào để được kết quả chắc chắn, nên ngài Diên Thọ đã làm bài kệ **“Bốn sự phối hợp giữa Tịnh Độ và Thiền”** để so sánh Tịnh Độ với Thiền Tông. Thứ nhất là *“Hữu Thiền Vô Tịnh Độ,”* thập nhân cửu thác lộ. Ấm cảnh nhược hiện tiền, miết nhĩ tùy tha khứ (Có Thiền không Tịnh Độ, mười người chín lạc đường. Ấm cảnh khi hiện ra, chớp mắt đi theo nó). Thứ nhì là *“Vô Thiền Hữu Tịnh Độ,”* vạn tu vạn nhơn khứ. Đản đặc kiến Di Đà, hà sâu bất khai ngộ (Không Thiền có Tịnh Độ, muôn tu muôn thoát khổ. Vãng sanh thấy Di Đà, lo gì không khai ngộ). Thứ ba là *“Hữu Thiền Hữu Tịnh Độ,”* do như đá giác hổ. Hiện thế vi nhân sư, lai sanh tác Phật Tổ (Có Thiền có Tịnh Độ, như thêm sừng mãnh hổ. Hiện đời làm thầy người, về sau thành Phật Tổ). Thứ tư là *“Vô Thiền Vô Tịnh Độ,”* thiết sàng tính đồng trụ. Vạn kiếp dữ Thiền sanh, một cá nhơn y hổ (Không Thiền không Tịnh Độ, giường sắt cột đồng lửa. Muôn kiếp lại ngàn đời, chẳng có nơi nương tựa).

**Thiền Và Niệm Phật Theo Lục Tổ Huệ Năng:** Một hôm, Thứ sử hỏi Lục Tổ: “Đệ tử thường thấy Tăng tục niệm Phật A Di Đà, nguyện sanh Tây Phương, thỉnh Hòa Thượng nói, được sanh nơi cõi kia chăng? Nguyện vì phá cái nghi này.” Tổ bảo: “Sử quân khéo lắng nghe, Huệ Năng sẽ vì nói. Thế Tôn ở trong thành Xá Vệ nói kinh văn Tây Phương dẫn hóa, rõ ràng cách đây không xa. Nếu luận về tướng mà nói, lý số có mười muôn tám ngàn, tức là trong thân có mười ác tám tà, liền là nói xa, nói xa là vì kẻ hạ căn, nói gần là vì những người thượng trí. Người có hai hạng, nhưng pháp không có hai thứ. Mê ngộ có khác, thấy có mau chậm. Người mê niệm Phật cầu sanh về cõi kia, người

ngộ tự tịnh tâm mình. Sở dĩ Phật nói ‘tùy tâm tịnh liền được cõi Phật tịnh. Sử quân người phương Đông, chỉ tâm mình tịnh liền không có tội, tuy người phương Tây tâm không tịnh cũng có lỗi. Người phương Đông tạo tội niệm Phật cầu sanh về phương Tây, còn người phương Tây tạo tội, niệm Phật thì cầu sanh về cõi nào? Phàm ngu không rõ tự tánh, không biết trong thân Tịnh độ, nguyện Đông nguyện Tây, người ngộ thì ở chỗ nào cũng vậy. Sở dĩ Phật nói ‘tùy chỗ mình ở hằng được an lạc. Sử quân, tâm địa chỉ không có cái bất thiện thì Tây phương cách đây không xa. Nếu ôm lòng chẳng thiện, niệm Phật vãng sanh khó đến. Nay khuyên thiện tri thức trước nên dẹp trừ thập ác tức là được mười muôn, sau trừ tám cái tà bèn qua được tám ngàn, mỗi niệm thấy tánh thường hành bình đẳng, đến như trong khảy móng tay, liền thấy Đức Phật A Di Đà. Sử quân chỉ hành mười điều thiện, đâu cần lại nguyện vãng sanh, không đoạn cái tâm thập ác thì có Phật nào đón tiếp. Nếu ngộ được đốn pháp vô sanh, thấy Tây phương chỉ trong khoảng sát na. Còn chẳng ngộ, niệm Phật cầu vãng sanh, thì con đường xa làm sao đến được? Huệ Năng vì mọi người mà khiến cho quý vị thấy trong sát na cõi Tây phương ở ngay trước mắt, quý vị có muốn thấy hay chẳng?” Tổ bảo rằng: “Nầy đại chúng! Người đời tự sắc thân là thành, mắt tai mũi lưỡi là cửa, ngoài có năm cửa, trong có cửa ý. Tâm là đất, tánh là vua, vua ở trên đất tâm, tánh còn thì vua còn, tánh mất đi thì vua cũng mất. Tánh ở thì thân tâm còn, tánh đi thì thân tâm hoại. Phật nằm ở trong tánh mà tạo, chớ hướng ra ngoài mà cầu. Tự tánh mê, tức là chúng sanh, tự tánh giác tức là Phật. Từ bi tức là Quán Thế Âm, hỷ xả gọi là Đại Thế Chí, hay tịnh tức là Đức Thích Ca, bình trực tức là Phật A Di Đà. Như ngã ấy là Tu Di, tà tâm là biển độc, phiền não là sóng mới, độc hại là rồng dữ, hư vọng là quỷ thần, trần lao là rùa tranh, tham sân là địa ngục, ngu si là súc sanh. Nầy thiện tri thức! Thường làm mười điều lành thì thiên đường liền đến, trừ như ngã thì núi Tu Di ngã, dẹp được tham dục thì biển nước độc khô, phiền não không thì sóng mới mất, độc hại trừ thì rồng cá đều dứt. Ở trên tâm địa mình là giác tánh Như Lai phóng đại quang minh, ngoài chiếu sáu cửa thanh tịnh hay phá sáu cõi trời dục, tự tánh trong chiếu ba độc tức liền trừ địa ngục, vân vân., các tội một lúc đều tiêu diệt, trong ngoài sáng tốt, chẳng khác với cõi Tây phương, không chịu tu như thế nầy làm sao đến được cõi kia?” Tổ bảo: “Nầy thiện tri thức! Nếu muốn tu hành, tại gia cũng được, không cần ở chùa, người ở tại gia mà hay

hành như người ở phương Đông mà tâm được thiện, còn người ở chùa mà không tu cũng như người ở phương Tây mà tâm ác vậy. Chỉ tâm thanh tịnh tức là tự tánh Tây phương.”

**Duy Tâm Tịnh Độ?:** Duy tâm tịnh độ hay Pháp Giới Duy Tâm Tạo, chỉ một tâm này mà có đủ đầy bốn cõi. Từ Lục Phạm Tứ Thánh đều do tâm này tạo ra. Cái tâm có thể tạo ra thiên đường, tạo ra địa ngục. Tâm làm mình thành Phật, thì cũng chính tâm này làm mình thành ngạ quỷ, súc sanh, hay địa ngục, Bồ Tát, Duyên Giác hay Thanh Văn. Vì mọi thứ đều do tâm tạo, nên mọi thứ đều chỉ ở nơi tâm này. Nếu tâm muốn thành Phật thì Phật Pháp Giới là quyến thuộc của mình. Các pháp giới khác lại cũng như vậy. Người con Phật chân thuần phải thấy như vậy để nhất cử nhất động từ đi, đứng, nằm, ngồi lúc nào cũng phải chế phục mình theo đúng lễ nghĩa của một người con Phật. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chỉ vì tâm niệm không chuyên nhất, ý chí không kiên cố, cứ tùy theo duyên cảnh mà xoay chuyển để rồi bị cảnh giới dẫn dắt gây tội tạo nghiệp. Chúng ta quên mất mục đích tu hành của chúng ta là tu để thành Phật, thành Bồ Tát, hay thành bất cứ quả vị Thánh nào trong Tứ Thánh. Thay vào đó, chúng ta chỉ biết tạo ra địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh mà thôi. Phật hay ma đều do một niệm sai biệt mà ra. Phật thì có tâm từ, ma thì có tâm tranh thắng bất thiện. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Vị Bồ tát Ma ha Tát thấy rằng thế giới chỉ là sự sáng tạo của tâm, mặt na và ý thức; rằng thế giới được sinh tạo do phân biệt sai lầm bởi cái tâm của chính mình; rằng không có những tướng trạng hay dấu hiệu nào của một thế giới bên ngoài mà trong đó nguyên lý đa phức điều động; và cuối cùng rằng ba cõi chỉ là cái tâm của chính mình. Có người hỏi Thiền Sư Diên Thọ rằng cảnh “Duy Tâm Tịnh Độ” đầy khắp cả mười phương sao không hướng nhập mà lại khởi lòng thủ xả cầu về Cực Lạc, để tọa trên liên đài, như vậy đâu có khế hợp với lý vô sanh. Đã có tâm chán uế ưa tịnh như vậy thì đâu thành bình đẳng? Đại Sư đáp: Sanh “Duy Tâm Tịnh Độ” là phần của các bậc đã liễu ngộ tự tâm, đã chứng được pháp thân vô tướng. Tuy nhiên, theo kinh Như Lai Bất Tư Nghì Cảnh Giới, thì những bậc Bồ Tát chứng được Sơ Địa hay Hoan Hỷ Địa vào Duy Tâm Độ cũng nguyện xả thân để mau sanh về Cực Lạc. Vì thế phải biết rằng “Ngoài Tâm Không Pháp.” Vậy thì cảnh Cực Lạc đâu thể ở ngoài tâm. Về phần lý Vô Sanh và Tâm Bình Đẳng, dĩ nhiên lý thuyết là như vậy. Tuy nhiên, những kẻ đạo lực chưa đủ, trí cạn, tâm thô, tạp

nhhiễm nặng, lại gặp các cảnh ngũ dục cùng trần duyên lôi cuốn mạnh mẽ, dễ gì chứng nhập vào được. Cho nên những kẻ ấy cần phải cầu sanh Cực Lạc, để nhờ vào nơi cảnh duyên thắng diệu ở đó, mới mau chứng vào cảnh “Tịnh Độ Duy Tâm” và thực hành Bồ Tát đạo được. Hơn nữa, Thập Nghi Luận có dạy: Bậc trí tuy đã liễu đạt được Duy Tâm song vẫn hằng hái cầu về Tịnh Độ, vì thấu suốt sanh thể như huyễn không thể cầu tìm được. Đó mới gọi là chân thật vô sanh. Còn các kẻ ngu si, người vô trí, không hiểu được lý đó, cho nên bị cái nghĩa “Sanh” ràng buộc, vì vậy khi nghe nói “Sanh” thì nghĩ rằng thật có cái tướng “Sanh.” Khi nghe nói “Vô Sanh” thì lại lầm hiểu là không sanh về đâu cả. Bởi vậy cho nên mới khởi sanh ra các niệm thị phi, chê bai, phỉ báng lẫn nhau, gây ra những nghiệp tà kiến, báng pháp. Những người như vậy, thật đáng nên thương xót!

**Thiền Sư Và Tây Phương Cực Lạc:** Tây phương Cực lạc vượt ngoài tam giới luân hồi. Đây là một trong những đất chính của Phật được trường phái Đại Thừa thừa nhận. Đức Phật A Di Đà lập ra Tây Phương Cực Lạc nhờ chính ngay công đức tu tập của Ngài. Trường phái Tịnh độ tin rằng việc trì niệm hồng danh của Ngài cho phép tín đồ vãng sanh về Tịnh Độ sống đời an lạc cho đến khi nhập Niết bàn. Có một lần, một người đàn bà nọ, không ai biết tên, đến buổi nghe thuyết giảng của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc. Trong bài thuyết giảng, thiền sư nói: “Đức Phật nơi cõi Tây Phương Cực Lạc vốn tồn tại trong lòng mỗi người. Mỗi khi đức Phật hiển hiện, mọi sự trên thế gian đều bừng sáng. Nếu như có người hiểu được điều này, phát tâm hành trì nhất tâm bất loạn, người đó sẽ chứng đắc được cõi cực lạc tự tâm.” Thế nào là nhất niệm nội quán? Vốn là cõi Phật Vô Lượng Quang, hào quang ấy phát ra như thế nào? Vốn là Phật tự tâm, vậy tánh của Phật là gì? Khi nghe xong những lời này, người đàn bà ấy thầm nghĩ: “Xem ra pháp tu quán này cũng chẳng khó khăn lắm.” Trở về nhà, bà ta bắt đầu chuyên tâm hành trì nội quán cả ngày lẫn đêm, khi thức cũng như khi ngủ. Rồi một ngày nọ, bà ta chợt thấy tâm địa bừng sáng khi đang rửa nồi, bà tung chiếc nồi sang một bên, rồi đi tìm thiền sư Bạch Ẩn. Bà nói: “Tôi đã thấy Phật ngay trong tâm mình! Tôi đã thấy rồi! Hào quang khắp nơi. Thật là sáng ngời! Kỳ diệu thay! Kỳ diệu thay!” Bà ta vui mừng đến độ nhảy múa quay cuồng mà không hay biết. Thiền sư Bạch Ẩn nói: “Đây chỉ là lời nói của bà mà thôi, còn hố xí thì sao? Nó cũng tỏa sáng đấy chứ?” Người đàn bà đi lên và tát cho Bạch Ẩn một cái. “Hóa ra



lão trọc đầu này cũng chưa từng thấy qua!" Thiền sư Bạch Ẩn bật cười ha hả.

### *Simultaneous Practice Of Zen And Pure Land*

*An Overview of Simultaneous Practice of Zen and Pure Land:* Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on "Mind." There are no dharmas outside the mind. Zen practitioners should always remember that no matter what Dharma-door you are practicing, Zen or the Pure Land, you should not enjoy the human or deva bliss, but try hard to enter enlightenment and to become a Buddha. The intermediate goal of Buddha Recitation is to achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one's own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. Enlightening Beings remember Buddhas because they see infinite Buddhas in a single pore opening the minds of all sentient beings. Similarly, Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. Although Sakyamuni Buddha expounded countless methods throughout His teaching career, they are all based upon the various stages of Bodhisattvahood mentioned above. Thus, the Zen tradition points directly to the Self-Mind, seeing one's Nature and achieving Buddhahood. This is a perfect, direct shortcut. However, we are speaking here from the viewpoint of the inherent Dharma Body, that is, principle or noumenon, bypassing phenomenal cultivation and attainment grounded in the law of Cause and Effect. If we were to consider the different levels of cultivation and achievement, there would be no difference between Zen and the Sutra Studies method. Other methods depend on the capacities of the practitioner. If they lead only to limited attainment such as Arhatship, those of high capacities need not practice them. If they lead to great attainment, those of limited capacities cannot cultivate them. Only the Pure Land method embraces practitioners of all three capacities, high, moderate, and low.

Supremely lofty beings, such as the Bodhisattvas Avalokitesvara, Mahasthamaprapta, Manjusri and Samantabhadra, cannot transcend it, while those of low capacities, who have committed the Five Grave Offenses or the Ten Evil Deeds and have sown the seeds of the Never-Ending Hell, can still participate in it. If Sakyamuni Buddha had not taught this method, the majority of sentient beings in the Dharma-Ending Age could not hope to escape the cycle of Birth and Death. In this Saha World, it may be possible to escape Birth and Death through meditation if all delusive karma is eliminated. If, however, all delusive karma is not eliminated, the Zen follower not only cannot rely on his own strength or self-power to achieve liberation, he cannot rely on the Buddha's power or other-power to escape Birth and Death either for his lack of Faith and Vows. Unable to rely either on self-power or on other-power, how can he escape the sufferings of this world? In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Pure Land practitioners should know that even the Dharma Body Bodhisattva, i.e., the higher level Bodhisattvas, must rely on the power of the Buddhas, not to mention ordinary beings such as ourselves, who are full of karmic obstructions. Who are we to keep weighing the pros and cons of our own strength, while failing to seek the Buddhas' help? Our words may be lofty, but upon reflection, the accompanying actions are low and wanting! The difference between other-power and self-power is as great as the heavens and the abyss! I hope fellow-cultivators will carefully examine and forgive my straightforward words."

***Zen and the Pure Land:*** Meditation is a difficult way to practise. The Buddha taught: "Zen practitioners who want to cultivate must, first of all, practice the Four Foundations of Mindfulness, to contemplate the body is impure, all feelings as suffering, the ordinary mind as impermanent and all phenomena as lacking self-nature. When we realize that body, feelings, mind and phenomena are impure, the source of suffering, impermanent, without self-nature, false, dream-like and illusory, the True Thusness Nature will manifest itself. Some people have tried very hard to concentrate and abandon all distractions, their mind is still preoccupied with all delusions. However, if they try to focus on recitation the Buddha's name, they can reach single-mindedness. Furthermore, the Pure Land Sutras are simple and easy to understand and practice. If you are utterly sincere in your faith,

conducts and vows with all efforts, you will be welcome by Amitabha Buddha and other Saints in the Western Pure Land. As a Buddhist cultivator, you can apply any methods recommended by the Buddha; however, you must be very careful to choose the method that is most appropriate for you before you practice. Once you have chosen the most suitable method for you, you should stick to that method to the end. There are a lot of people with wandering thinking. Today they practice meditation, but tomorrow they hear that Buddha Recitation has a lot more merit and virtue, can leave relics and easily be reborn in the Pure Land... So they give up meditation and start reciting the Buddha's name. Later, they hear the merit and virtue of reciting mantras is supreme, so they stop reciting the Buddha's name and begin to recite the mantras. They keep changing the dharma-door, today this dharma door, and tomorrow the other dharma door. They end up achieving nothing but an exhausted body and mind. Sincere Buddhists should always be very careful in choosing a good teacher and dharma-door before starting the journey of going back to the Buddha-land. Zen and Pure Land have always been non-dual. If we thoroughly understand one, we thoroughly understand both. If we fail to understand one, we will fail on both, Zen or Pure Land focus on "Mind." There are no dharmas outside the mind. Zen practitioners should always remember that no matter what Dharma-door you are practicing, Zen or the Pure Land, you should not enjoy the human or deva bliss, but try hard to enter enlightenment and to become a Buddha. Many great Zen masters in China, already achieved great enlightenment in Zen, quietly practiced and propagated Pure Land Teachings. Among them are found many Elder Masters of high achievement, including Masters Yung Ming, T'ien-I-Huai, Yuan-Chao-Pen, and Tzu-Shen, etc. Even Zen Master Pai-Chang-Huai-Hai, direct successor to the great Zen Master Ma-Tsu-Tao-I in Chiang-His. Zen communities throughout the world are established on his model and have adopted the "Pure Rules" for monasteries which he instituted. Since ancient times, no one has dared to criticize or violate this set of rules. According to these rules, prayers for the benefit of seriously ill monks and nuns include the following passage: "The fourfold assembly should gather together, and all shall recite verses of praise to Amitabha Buddha and chant his name from one hundred to one thousand times. At the end, the following words of

transference should be read 'If conditions have not yet come to an end, let him quickly recover. If the time of death has arrived, we pray that he will be reborn in the Pure Land.' This is clearly pointing the way back to the Pure Land." Moreover, the liturgy for sending off deceased monks includes this passage: "The great assembly should all recite the name of Amitabha Buddha in unison, transferring the merits and making the following vows: Let his soul be reborn in the Pure Land, his karma in the world of dust severed; let him be reborn in the upper lotus grade, with a golden body. May he also receive a prediction of Buddhahood in one lifetime." Furthermore, at the time of burial or cremation, the Pure Rules stipulate: "The monk in charge of the service should lead the way, striking the small bell, and recite the name of Amitabha Buddha ten times, with the great assembly following the unison. After recitation, the following words of transference should be read 'We have just intoned the Buddha's name ten times to assist in rebirth.'" All of the above mentioned Pure Rules clearly pointing the way back to the Pure Land. Pure Land practitioners should always keep in mind that great Zen Masters still have to clearly point the way back to the Pure Land, what about us, ordinary people? To advise practitioners to keep strictly on Pure Land practice, in 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Pure Land practitioners should not follow Zen meditation practices. This is because most Zen followers fail to stress the issue of rebirth in the Pure Land through Faith and Vows. Even if they practice Buddha Recitation, they merely stress the koan 'Who is reciting the Buddha's name?' seeking an awakening. Pure Land practitioners should recite Amitabha Buddha's name for the sole purpose of achieving rebirth in the Pure Land. Once having seen Amitabha Buddha, why worry about not having experienced and Awakening?"

***The Koan of Buddha Recitation:*** The koan of Buddha Recitation uses the invocation of Amitabha Buddha as a koan. At the very moment the name is uttered, it must be the focal point in respect to which all doubts and delusions are laid aside. At the same time you ask "Who is this person reciting the Amitabha's name?" When you rely steadily on the koan, all illusions and confused thoughts will be broken down the way knotted threads are cut. When there is no longer any place for them to reappear, it is like the shining sun in the sky. When

illusion does not arise and delusions disappear, the mind is all calm and transparent. Ch'u-shan Shao-ch'i writes to one of his disciples: "The idea of the invocation is to know that the Buddha is not other than your own mind; but what is this mind? See into the whence of your thought which makes you utter the name of the Buddha; where does it originate? But you must go even farther than this and make inquiries as to the 'who' of this person wants to see into the whence of a thought. Is it mind, or Buddha, or matter? No, it is none of these, say the masters. What is it, then?" This is the way the masters dealt with the Buddha-recitation (Nembutsu) in connection with the koan exercise if one wanted to master Zen. Nowadays, some practitioners desire by means of Buddha-recitation to be born in the Land of Purity and wonder if the Buddha-recitation is not to be distinguished from Zen. They fail to recognize that Zen and Buddha-recitation are not the same and yet are the same; for the object of Zen is to understand what life means, and the object of Buddha-recitation is also the same. Zen directly points to the mind in every one of us, declaring that to see into the nature of every being means attaining Buddhahood; whereas Buddha-recitation aims at reaching the Land of Purity which is no other than one's own mind, and seeing into the original nature of every being which is Amitabha himself. Master Huan-chu says: "The study of Zen aims at elucidating the meaning of birth and death, whereas the Buddha-recitation proposes to get settled with the question of death and birth; choose either one of the pathways, for there is disputation to be aroused about them. Quite true, there is no disputation between the two, but do not allow yourself to keep both with you. Let the Zen devotee keep himself exclusively to Zen, and let the one who recites the Buddha-recitation keep exclusively to the Buddha-recitation. If the mind is divided between the two, neither will be attained. There is a comparison drawn by an old master between such a divided mind and a man who tries to be in two boats simultaneously and is in neither. So far, there is no harm, perhaps, but a worse case may come to him at any moment, for he may fall between the two boats if he does not look out for himself. I can only tell you that in the Buddha-recitation just these four syllables are held up: A-mi-da-butsu, which indicates no way, at least to Zen beginners, as to how to proceed with it. They are naturally at a loss, and fail to know what to do with the subject. But in

the study of the koan you are told that you are each in possession of 'the original face' which is the same as it is in all the Buddhas, only that in us it is not recognized. Try to see into it all by yourself without depending on anyone else. In this it may be said that you have a kind of clue whereby to go on with your Zen." According to Zen master D.T. Suzuki in *Essays in Zen Buddhism, Second Series* (p.150), one of the first Zen masters to introduce the idea of Buddha-recitation into Zen was Yang-ming Yen-shou. He laid great importance on Zen Yogins devoting themselves to the practice of the Buddha-recitation to this extent, that he declared that those who follow Zen without Buddha-recitation may fail nine out of ten in their attainment of the final goal, whereas those who practice Buddha-recitation will all without exception come to realization; but the best are those who practice Zen and Buddha-recitation, for they will be like a tiger provided with horns. What Yang-ming exactly means by this statement is not easy to comprehend, for he does not tell us as to its practical side; that is, how to practice both Zen and Buddha-recitation at the same time. Did he mean to practice the Buddha-recitation after the attainment of Zen, or vice-versa? Until this practical question is definitely settled, we may not venture either to refute or to defend Yang-ming.

***Who Is the One Who Recites the Name of Buddha?:*** One day, Most Venerable Hsu Yun entered the hall to teach the assembly, "Once the so called Seventh Patriarch, Ching-yuan-hsing-szu, asked the Sixth Patriarch, Hui-neng, 'Through what practice should one work that one may not fall into a category?' The Sixth Patriarch replied, 'What have you been doing?' Hsing-szu answered, 'I do not even practice the Holy Truth!' 'In that case, to what category do you belong?' said the Sixth Patriarch. 'Even the Holy Truth does not exist, so how can there be any category?' said Hsing-szu. Hearing this answer, the Sixth Patriarch was impressed by Hsing-szu's understanding. Now you and I, not being as highly endowed as the Patriarchs, are obliged to devise methods such as the 'practicing of the head phrase', which teach us to work on a specifically chosen koan problem crystallized into a single sentence or head phrase. After the Sung Dynasty the Pure Land School became increasingly popular, and reciting the name of Buddha Amitabha became a widespread practice among the Buddhists. Under these circumstances, the great Zen Masters urged people to work on

the head phrase of 'Who is the one who recites the name of Buddha?' This head phrase then became, and still remains, the most popular of all. But there are still many people who do not understand how to practice it. Some are foolish enough to recite repeatedly the sentence itself! This head phrase practice is not a matter of reciting the sentence or concentrating on it. It is to 'Tsan' the very nature of the sentence. 'Tsan' means to look into penetratingly and to observe. In the meditation hall of any monastery we usually find the following admonition posted on the walls: 'Observe and Look into your head phrase'. Here 'to observe' means to look at in reverse, that is, to look backward, and 'look into' means to put your mind penetratingly into the head phrase (hua-tou). Our minds are used to going outside and sensing the things in the outer world. 'Tsan' is to reverse this habit and to look inside. 'Who is the one who recites the name of Buddha?' is the 'hua', the sentence. But before the thought of this sentence ever arises, we have the head (tou). As soon as it is uttered we have the sentence's tail or end (hua-wei). To 'tsan' this head phrase is to look into the very idea of 'Who?', to penetrate into the state before the thought ever arises, and to see what this state looks like. It is to observe from whence the very thought of 'Who' comes, to see what it looks like, and subtly and very gently to penetrate into it. If you can always adhere to your 'head phrase', you will naturally and easily master the work. Thus, all your habitual thoughts will automatically be subdued. It is not easy for beginners to work well on the 'head phrase', but you should never become afraid or discouraged; neither should you cling to any thought of attaining Enlightenment. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' a Pure Land practitioner named Mu-Wu wrote to Great Master Yin-Kuang: "It took some ten years of Buddha Recitation for me to know something of its wonderful meaning. I venture to think that the Pure Land method, as taught in such writings as ancients' commentaries and your Pure Land Letters, is, in general, an expedient for ordinary people of limited capacities. However, if people like ourselves, who are fully literate and accustomed to exercising our minds, follow this method, we certainly cannot be reborn in the Pure Land! According to my limited understanding, those who recite the Buddha's name seeking rebirth in the Pure Land should first understand 'who is reciting the Buddha's name,' because only when we discover the real Master will

Buddha Recitation have meaning and rebirth to be assured. This does not apply only to Buddha Recitation. Anyone who recites sutras or chants mantras should also follow this path. Nowadays, those who teach Buddha Recitation say that we should recite in a mature way with an utterly focussed, 'as-if-dead' mind in order to achieve rebirth in the Pure Land. Do they not realize that if we are not clear as to 'who is reciting the Buddha's name,' we cannot recite in a mature way with an 'as-if-dead' mind? Even if we were to recite one hundred thousand times each day, such recitation would have no relationship to the issue of Birth and Death. Some people even add that 'ancient Masters generally concentrate on oral recitation rather than meditation on the Buddha's name.' I, on the contrary, would say: 'the ancients practiced oral recitation only after they had achieved success in meditation; those of limited capacities should not try to emulate them.' It is really too bad that, these days, nine out of ten practitioners fail to understand this point. I always do my utmost to caution people about this, but some laymen even think that I have wrong views. Understanding of the subtle meaning of the Dharma has sunk to such depths that we can only lament and deplore the situation! I am baring my heart to you today, and would beg you, Master, to certify my understanding and expand on this truth. This is for the benefit of everyone, and certainly not this writer alone." Great Master Yin-Kuang said: "After reading your letter, I cannot exhaust my praise nor commend you and your friends enough for the thoughts behind your letter! You have very good intentions, wishing everyone to see his Original Nature so as to achieve rebirth in the upper lotus grades. The Meditation Sutra teaches: 'Recite the Mahayana sutras, understand the Supreme Meaning, develop the Bodhi Mind, counsel and exhort others to cultivate.' This must certainly be your intention. Nevertheless, the Dharma should be adapted to the level of the listener. If through failure to examine his level, you administer the wrong remedy, you will be no different from an incompetent physician who kills his patients with the wrong medicine. You should know that although the two Dharma methods, Pure Land and Zen, have the same root and the same source, their methods of cultivation are different. The main tenet of Zen is to see one's Original Nature, while the teachings of Pure Land are Faith, Vows and Reciting the Buddha's name to achieve rebirth in the Pure Land. If most people



today were of high capacities, your words would indeed be extremely beneficial. However, on close examination, those of high capacities are few and far between, while those of moderate and low capacities form the vast majority. This being the case, failing to teach people to develop Faith and Vows seeking rebirth in the Pure Land, while advising them to meditate on the Buddha's name as a koan is utterly detrimental. This is because, while awakening to the Way through meditation on the Buddha's name would be a fortunate development, an utterly sincere Vow for rebirth in the Pure Land would still be necessary. If meditation is unsuccessful and the mind constantly grasps at the koan 'who is reciting the Buddha's name,' correspondence between the practitioner and the Buddha will be extremely difficult to realize and the benefit of the 'welcoming and escorting' Vow will be lost. Those who really know 'who is reciting the Buddha's name' are precisely those who have already awakened and clearly seen their True Nature. Nowadays, how many practitioners can meditate to the point of awakening to the Way (Great Awakening)? However, let us not talk about others. Even you and your friends have not reached that level. How do I know? It is because if you had, you would never have dared to make such statements as these in your letter: 'The Pure Land method is an expedient for ordinary people of limited capacities..., not knowing who is reciting the Buddha's name is not reciting in a mature way with an as-if-dead mind..., reciting a hundred thousand times a day has no relationship to the issue of Birth and Death..., the ancients practiced oral recitation only after they had achieved success in meditation-- those of limited capacities should not try to emulate them...' In truth, while your intention is to benefit yourself and others equally, through your words you have not only erred yourself, you have led others astray as well. From now on, please desist from such talk. Otherwise, you will slam the door on and bury the all-embracing method of the Buddhas to rescue sentient beings everywhere, preventing this method from being known far and wide. Such a transgression is tantamount to vilifying the Buddhas, the Dharma and the Sangha. You should be careful indeed! Since your understanding of the Dharma is not skillfully adapted to people's capacities, in that you attempt to bring a high-level Dharma to everyone, it is in the end, a one-sided attachment, and a great mistake! Not realizing this, you think

that you have correctly understood the subtle meaning of the Dharma and therefore seek my certification. This monk, although lowly and not erudite, would not dare to commend, acquiesce in and support such a request, which would cause all of us to fall into the error of vilifying the Three Treasures! If you do not believe the words of this old monk, let us part ways once and for all. I would not dare try forcing others to abandon their own ideas and follow my lowly thoughts. It is only because of your letter that I have reluctantly offered some frank though limited views.” Pure Land practitioners can purify their minds through meditation and contemplation and investigate a certain koan to attain enlightenment; however, you should always remember that all mundane and supramundane dharmas return to “Amitabha Buddha.” So, the mouth recites or the mind recites does not matter; the matter you should remember here is that everything returns to the Pure Land. It is to say everything returns to one phrase of six words “Namo Amitabha Buddha” the merit of which is inconceivable. Pure Land practitioners always hold on to the great name of Amitabha Buddha, and return their minds to the Pure Land, that's all they need to do!

***The Combination Between Zen and Pure Land:*** Many great Zen masters in China, already achieved great enlightenment in Zen, quietly practiced and propagated Pure Land Teachings. Among them are found many Elder Masters of high achievement, including Masters Yung Ming, T'ien-I-Huai, Yuan-Chao-Pen, and Tzu-Shen, etc. Even Zen Master Pai-Chang-Huai-Hai, direct successor to the great Zen Master Ma-Tsu-Tao-I in Chiang-His. Zen communities throughout the world are established on his model and have adopted the “Pure Rules” for monasteries which he instituted. Since ancient times, no one has dared to criticize or violate this set of rules. According to these rules, prayers for the benefit of seriously ill monks and nuns include the following passage: “The fourfold assembly should gather together, and all shall recite verses of praise to Amitabha Buddha and chant his name from one hundred to one thousand times. At the end, the following words of transference should be read ‘If conditions have not yet come to an end, let him quickly recover. If the time of death has arrived, we pray that he will be reborn in the Pure Land.’ This is clearly pointing the way back to the Pure Land.” Moreover, the liturgy for sending off deceased monks includes this passage: “The great assembly should all

recite the name of Amitabha Buddha in unison, transferring the merits and making the following vows: Let his soul be reborn in the Pure Land, his karma in the world of dust severed; let him be reborn in the upper lotus grade, with a golden body. May he also receive a prediction of Buddhahood in one lifetime.” Furthermore, at the time of burial or cremation, the Pure Rules stipulate: “The monk in charge of the service should lead the way, striking the small bell, and recite the name of Amitabha Buddha ten times, with the great assembly following the unison. After recitation, the following words of transference should be read ‘We have just intoned the Buddha’s name ten times to assist in rebirth.’ All of the above mentioned Pure Rules clearly pointing the way back to the Pure Land. According to great master Dien Suu, there are four Combinations between Pure Land and Zen. During the time of Den Suu, many Buddhists were skeptical and unclear about the differences between Zen and Pureland, not knowing which tradition to practice to obtain guaranteed results; therefore, Den-Suu wrote a poem entitled “Four Clarifications” to make comparisons. First, “having Zen but not having Pureland,” nine out of ten cultivators will be lost. When life images flash before death, in a split second, must follow that karma. Second, “without Zen but having Pureland,” thousand cultivators, thousand find liberation. Gain rebirth, witness Amitabha Buddha, what worry is there for not becoming awakened! Third, “Having Zen and having Pureland,” is similar to giving horns to a tiger. Present life one will be the master of men; in the future one will become Buddha and Patriarch. Fourth, “without Zen and without Pureland,” iron beds and copper poles await. In tens and thousands of lifetimes, having nothing to lean on.

***Meditation and Buddha Recitation According to the Sixth Patriarch Hui Neng:*** One day, the Magistrate asked further, “Your disciple has often seen the Sangha and laity reciting ‘Amitabha Buddha,’ vowing to be reborn in the West. Will the High Master please tell me if they will obtain rebirth there and, so, dispel my doubts?” The Master said, “Magistrate, listen well. Hui Neng will explain it for you. When the World Honored One was in Shravasti City, he spoke of being led to rebirth in the West. The Sutra text clearly states, ‘it is not far from here.’ If we discuss its appearance, it is 108,000 miles away but in immediate terms, it is explained as far distant for those of inferior roots

and as nearby for those of superior wisdom. There are two kinds of people, not two kinds of Dharma. Enlightenment and confusion differ, and seeing can be quick or slow. The deluded person recites the Buddha's name, seeking rebirth there, while the enlightened person purifies his own mind. Therefore, the Buddha said, 'As the mind is purified, the Buddhaland is purified.' Magistrate, if the person of the East merely purifies his mind, he is without offense. Even though one may be of the West, if his mind is impure, he is at fault. The person of the East commits offenses and recites the Buddha's name, seeking rebirth in the West. When the person of the West commits offenses and recites the Buddha's name, in what country does he seek rebirth? Common, deluded people do not understand their self-nature and do not know that the Pure Land is within themselves. Therefore, they make vows for the East and vows for the West. To enlightened people, all places are the same. As the Buddha said, 'In whatever place one dwells, there is constant peace and happiness.' Magistrate, if the mind-ground is only without unwholesomeness, the West is not far from here. If one harbors unwholesome thoughts, one may recite the Buddha's name but it will be difficult to attain that rebirth. Good Knowing Advisors, I now exhort you all to get rid of the ten evils first and you will have walked one hundred thousand miles. Next get rid of the eight deviations and you will have gone eight thousand miles. If in every thought you see your own nature, always practice impartiality and straightforwardness, you will arrive in a finger-snap and see Amitabha. Magistrate, merely practice the ten wholesome acts; then what need will there be for you to vow to be reborn there? But if you do not rid the mind of the ten evils, what Buddha will come to welcome you? If you become enlightened to the sudden dharma of the unproduced, you will see the West in an instant. Unenlightened, you may recite the Buddha's name seeking rebirth but since the road is so long, how can you traverse it? Hui-Neng will move to the West here in the space of an instant so that you may see it right before your eyes. Do you wish to see it?" The Master said, "Great assembly, the worldly person's own physical body is the city, and the eye, ear, nose, tongue, and body are the gates. Outside there are five gates and inside there is a gate of the mind. The mind is the 'ground' and one's nature is the 'king.' The 'king' dwells on the mind 'ground.' When the nature is

present, the king is present but when the nature is absent, there is no king. When the nature is present, the body and mind remain, but when the nature is absent, the body and mind are destroyed. The Buddha is made within the self-nature. Do not seek outside the body. Confused, the self-nature is a living being: enlightened, it is a Buddha. ‘Kindness and compassion’ are Avalokitesvara and ‘sympathetic joy and giving’ are Mahasthamaprapta. ‘Purification’ is Sakyamuni, and ‘equanimity and directness’ are Amitabha. ‘Others and self’ are Mount Sumeru and ‘deviant thoughts’ are the ocean water. ‘Afflictions’ are the waves. ‘Cruelty’ is an evil dragon. ‘Empty falseness’ is ghosts and spirits. ‘Defilement’ is fish and turtles, ‘greed and hatred’ are hell, and ‘delusion’ is animals. Good Knowing Advisors, always practice the ten good practices and the heavens can easily be reached. Get rid of others and self, and Mount Sumeru topples. Do away with deviant thought, and the ocean waters dry up. Without defilements, the waves cease. End cruelty and there are no fish or dragons. The Tathagata of the enlightened nature is on your own mind-ground, emitting a great bright light which outwardly illuminates and purifies the six gates and breaks through the six desire-heavens. Inwardly, it illuminates the self-nature and casts out the three poisons. The hells and all such offenses are destroyed at once. Inwardly and outwardly, there is a bright penetration. This is no different from the West. But if you do not cultivate, how can you go there?” The Master said, “Good Knowing Advisors, if you wish to cultivate, you may do so at home. You need not be in a monastery. If you live at home and practice, you are like the person of the East, whose mind is good. If you dwell in a monastery but do not cultivate, you are like the person of the West, whose mind is evil. Merely purify your mind; that is the ‘West’ of your self-nature.”

***Think of Pure Land Within the Mind?:*** The Pure Land is in your mind or this single mind encompasses the four kinds of lands in their totality (The Dharma Realm is made from the Mind Alone). From the Six Common Dharma Realms to the Four Dharma Realms of the Sages are not beyond the present thought in the Mind. The mind can create the heavens as well as the hells. The mind can achieve Buddhahood, but it can also turn into a hungry ghost or an animal, or fall into the hells. It can be a Bodhisattva, a Pratyekabuddha, or a Sravaka. Since everything is made from the mind, nothing goes beyond the mind. If we

want to create Buddhas in our minds, we become part of the retinue of the Dharma Realm of the Buddhas. The other Dharma Realms are the same way. Sincere Buddhists should always see this and pay attention to all daily activities from walking, standing, lying down, or sitting... We must regulate ourselves in accord with propriety of a true Buddhist. Sincere Buddhists should always remember that we create more and more karmas and commit more and more sins because we are not concentrated and determined. We get dragged into situations until we forget what we want to do. We forget our goal is to cultivate to become a Buddha, a Bodhisattva, or any of the four kinds of the sages. Instead, we only know how to create hells, hungry ghosts, and animals, etc. Thus, Buddhas and demons are only a single thought apart. Buddhas are kind and compassionate, while demons are always competitive with unwholesome thoughts. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: "The Bodhisattva-mahasattvas sees that the triple world is no more than the creation of the citta, manas, and mano-vijnana, that it is brought forth by falsely discriminating one's own mind, that there are no signs of an external world where the principle of multiplicity rules, and finally that the triple world is just one's own mind." Someone asked Zen Master Yen-Shou that if the realm of "Pureland within the Mind" is ubiquitous throughout the ten directions, why not try to penetrate it instead of wanting the Pureland and abandoning the Impure Land praying to gain rebirth to the Ultimate Bliss World and sit on the lotus throne. Doing so not seem to be consistent with the theory of "No Birth." If one has the mind of being tired of impurity but is fond of purity then that is not the mind of equality and non-discrimination? The Great Master replied: Pureland within the Mind is a state achieved only by those who have seen and penetrated the true nature and have attained the Non-Form Dharma Body. Despite this, according to the Buddha's Inconceivable (Unimaginable) World Sutra, those Bodhisattvas who have attained the First Ground Maha-Bodhisattva or Rejoicing Ground to enter the world of "Everything within the Mind," still vow to abandon their bodies to be born quickly to the Ultimate Bliss World. Thus, it is necessary to understand "No Dharma exists outside the Mind." If this is the case, then the Ultimate Bliss World is not outside the realm of the Mind. As for the theory of no-birth and the mind of equality and non-discrimination, of course, in theory this is

true. However, for those who still do not have enough spiritual power, have shallow wisdom, impure minds, are bound by heavy karma and afflictions; moreover when tempted with the five desires and the forces of life, how many actually will be able to attain and penetrate this theory. Therefore, these people, most sentient beings of this Dharma Ending Age, need to pray to gain rebirth to the Ultimate Bliss World so they can rely on the extraordinary and favorable conditions of that world in order to be able to enter quickly the realm of Pureland within the Mind and to practice the Bodhisattva's Conducts. Moreover, the book of commentary "Ten Doubts of Pureland Buddhism" taught: Those who have wisdom and have already attained the theory of "Everything is within the Mind," yet are still motivated to pray for rebirth to the Pureland because they have penetrated completely the true nature of non-birth is illusory. Only then can it be called the "true nature of non-birth." As for the ignorant, those who lack wisdom and are incapable of comprehending such a theory; therefore, they are trapped by the meaning of the world "Birth." Thus, when they hear of birth, they automatically think and conceptualize the form characteristics of birth actually exist, when in fact nothing exists because everything is an illusion. When they hear "Non-Birth," they then mistakenly think of "Nothing being born anywhere!" Given this misconception, they begin to generate a mixture of gossip, criticism, and mockery; thus create various false views and then degrade the Dharma. Such people truly deserve much pity!

***Zen Masters and the Western Paradise:*** Sukhavati means the Western Land of Amitabha Buddha, the highest joy, name of the Pure Land of Amitabha Buddha in the west. The Western Paradise which is outside the triple realm and beyond samsara and retrogression. The Western Paradise is one of the most important of the Buddha-fields to appear in the Mahayana. Amitabha Buddha created the Pure Land by his karmic merit. The Pure Land sect believes that through faithful devotion to Amitabha and through recitation of his name, one can be reborn there and lead a blissful life until entering Nirvana. Once a certain woman, whose name no one knows, attended a lecture by Hakuin. In his talk, the Zen master said, "The purely mental Pure Land, the Buddha in one's own being: once the Buddha appears, everything in the world radiates great light. If people want to perceive this, just turn

to your own heart and seek single-mindedly. Since it is a purely mental Pure Land, how is the Pure Land arrayed? Since it is the Buddha in one's own being, what characteristics and refinements does the Buddha have?" Hearing this, the woman thought, "That is not too hard." Returning home, she began to look into this day and night, bringing it to mind whether awake or asleep. Then one day, as she was washing a pot, she suddenly broke through. Tossing aside the pot, she went to see Hakuin. She said, "I have come across the Buddha in my own body. Everything radiates with light. Marvelous! Marvelous!" She was so happy that she was dancing with joy. Hakuin said, "This is what you say, but what about a cesspool? Does that radiate light?" The woman went up and slapped Hakuin. "This old fellow isn't through yet," she said. Hakuin roared with laughter.



**Chương Tám Mười Hai**  
**Chapter Eighty-Two**

**Sáu Cửa Huyền Diệu Săn Sàng**  
**Chào Đón Hành Giả Tu Phật Bước Vào**

Sáu cửa huyền diệu hay sáu phương cách, hay cửa ngõ kỳ diệu cho người tu Phật. Đại sư Trí Khải, khai tổ của Thiên Thai Tông Trung Hoa, đã giải thích phép luyện thở "sổ tức và tùy tức" rất rõ ràng trong quyển sách nổi tiếng của ngài có nhan đề là "Lục Diệu Pháp Môn" hay "Sáu Lối Tuyệt Diệu Vào Giác Ngộ." Cái gọi là "Lục Diệu Pháp Môn" này được giảng giải bằng mười cách khác nhau từ nhãn quan của mười lãnh vực nghiên cứu riêng biệt, như thế có cả thấy sáu mươi khía cạnh đi vào nguyên tắc của "Lục Diệu Pháp Môn." Sau đây bản văn căn bản của "Lục Diệu Pháp Môn."

**Thứ nhất là Sổ Tức Môn:** Sổ Tức Môn là pháp môn thiền quán bằng cách đếm hơi thở để lắng đọng thân tâm. Thiền bằng phương pháp đếm hơi thở điều hòa thân tâm. Sổ tức môn hay cách kiểm soát hay đếm hơi thở hay phương pháp đếm hơi thở, từ đó lắng đọng thân tâm vào thiền định, yếu tố thứ tư trong Du Già Đạo. Khi thực tập thiền quán, nếu cảm thấy khó theo dõi hơi thở Thiền giả có thể đếm hơi thở. Khi thở vào đếm 1, thở ra đếm 1; thở vào đếm 2, thở ra đếm 2. Đếm cho đến thứ 10 thì bắt đầu đếm lại số 1. Trong lúc thở như thế, sự đếm số là sợi dây buộc tâm vào hơi thở. Ban đầu đếm là để chú ý, kéo không thì đếm lộn. Tuy nhiên, nếu có đếm lộn, cứ đếm trở lại từ số một và cứ thế đếm tới 10. Đó là hình thức định tâm nhập môn. Cột được tâm vào sự đếm rồi, đạt đến cái định tâm sơ đẳng này thì bắt đầu bỏ sự đếm mà theo dõi hơi thở. Phương pháp đếm hơi thở được gọi là Sổ Tức. Những lúc tâm trí bị phân tán khó tập trung để quán niệm, chúng ta lại nắm lấy hơi thở. Nắm lấy hơi thở cũng là quán niệm. Hơi thở là một phương tiện thần diệu để nắm lấy tâm ý. Không được buông thả hơi thở theo loạn tưởng và hoàn cảnh để tự đánh mất mình. Phải biết dùng hơi thở để nắm lấy thân tâm, thực hiện chánh niệm, phát triển định tuệ.

Hành giả có thể tu tập Sổ tức bằng cách tập trung tâm thức để đếm hơi thở vào hoặc ra, chứ không đếm cả hai cùng lúc. Trước khi bắt đầu phải thở ra hít vào khoảng 10 lần cho điều hòa. Khi thở ra nhẹ nhàng

và dài, nên tưởng 'những điều phiền não tham sân si cũng như các chất ô trược đều bị tổng khứ ra ngoài hết.' Khi hít vào cũng nhẹ nhàng và dài như lúc thở ra và tưởng 'những chất thanh tịnh của vũ trụ đều theo hơi thở thấm vào khắp thân tâm.' Điều cần nhớ là cần phải chuyên tâm vào hơi thở, không để tạp niệm xen vào; nếu có quên hay lầm lộn con số, đừng nên lo lắng, chỉ cần bắt đầu đếm lại rõ ràng. Có nhiều phương pháp quán, nhưng quán sổ tức là dễ thực hành nhất. 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 Bạch Vân An Cốc trong 'Những Lời Khuyên Nhập Môn Thực Hành Thiền': "Phương pháp tọa thiền tĩnh tâm bắt đầu bằng việc kiểm soát hơi thở; hành giả ngồi trong tư thế bất động của tọa thiền, đếm những lần thở vào và thở ra của mình. Đó là giai đoạn đầu tiên của quá trình hướng tới chỗ làm lắng dịu những chức năng của thân thể, làm tắt tư duy ngôn từ và dẫn đến sự tập trung nhất tâm." Phương pháp này dạy cách tập trung sự chú tâm vào việc thở bằng cách đếm 'một' khi thở vào, 'hai' khi thở ra, 'ba' khi thở vào, vân vân, cho tới 'mười', trước khi lại bắt đầu từ 'một'. Sau đó có thể thay đổi bài tập này bằng cách chỉ đến thở vào hay thở ra; nhưng nguyên tắc về đếm vẫn không thay đổi. Bài tập cuối cùng của 'Sổ tức quán' là theo dõi diễn tiến thở với một tinh thần tập trung, nhưng không đếm nữa. Đối với một người mới tập tọa thiền, thật không dễ dàng tập trung lâu vào việc đếm các giai đoạn thở mà không bị rối khi đếm hay không để cho những ý nghĩ của mình lan man. Sự kiên trì trong việc tập một trong các bài tập 'sổ tức quán' có thể là cơ sở xuất phát rất tốt để thực hành những bài tập khác theo con đường thiền; thậm chí nó còn cho phép đạt tới sự thể nghiệm đại giáic. Theo Bạch Vân An Cốc, có bốn phương cách sổ tức quán: 1) Phân tích hơi thở vào và thở ra riêng biệt nhau. 2) Phân tích hơi thở ra riêng biệt nhau. 3) Phân tích hơi thở vào riêng biệt nhau 4) Chỉ theo dõi hơi thở. 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 bận rộn 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 thư thái 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.

**Thứ nhì là Tỳ Túc Môn:** Tỳ Túc Môn là pháp quán tưởng bằng cách theo dõi hơi thở hay phương pháp theo dõi hay nương theo hơi thở (lắng tâm theo hơi thở, biết mình đang thở vào, biết mình đang thở ra) làm cho hơi thở tĩnh lặng. Sau khi hơi thở của hành giả trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và thuần thực. Lúc đó sự cần thiết của việc đếm hơi thở giảm bớt, đến nỗi nó trở thành gánh nặng cho hành giả. Khi hành giả đã đạt đến trình độ này, hành giả chấm dứt phép sổ tức và tiến đến giai đoạn "Tỳ Túc". Trong giai đoạn "Tỳ Túc Quán", hơi thở của hành giả phải thật nhẹ nhàng, đều đặn, trôi chảy tiếp nối như một lạch nước chảy trên cát. Hơi thở phải thật im lặng, im lặng đến nỗi người kế bên cũng không nghe biết. Hơi thở nên uyển chuyển như một dòng sông, một con rắn nước đang vượt qua kinh, chứ không thể như một dây núi lởm chởm hay như nhịp phi nước đại của một con ngựa. Làm chủ được hơi thở mình như thế tức là làm chủ được thân tâm mình. Mỗi khi tâm ý tán loạn khó kềm chế ta nên áp dụng phương pháp quan sát hơi thở. Lúc mới ngồi xuống để thiền định, sau khi điều chỉnh tư thế ngồi, liền điều chỉnh hơi thở. Ban đầu thở tự nhiên, làm cho hơi thở dịu dần, lắng dần, sâu dần và dài dần. Trong suốt thời gian này hành giả ý thức được tất cả những gì đang xảy ra. Như Kinh Quán Niệm dạy: "Tôi đang thở vào thì biết rõ tôi đang thở vào. Tôi đang thở ra thì biết rõ tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào một hơi ngắn thì biết rõ là tôi đang thở vào một hơi ngắn. Tôi đang thở ra một hơi ngắn thì biết rõ tôi đang thở ra một hơi ngắn. Tôi đang thở vào một hơi dài thì biết rõ tôi đang thở vào một hơi dài. Tôi đang thở ra một hơi dài thì biết rõ tôi đang thở ra một hơi dài. Tôi ý thức trọn vẹn về cả chiều dài hơi thở mà tôi đang thở vào. Tôi ý thức trọn vẹn cả chiều dài hơi thở mà tôi đang thở ra. Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hòa của cả thân thể tôi trở nên tĩnh lặng. Trong khoảng từ mười đến hai mươi phút, tâm ý của hành giả từ từ lắng xuống như hồ nước trong và không bị lôi kéo và phân tán nữa. Trong giai đoạn này, tâm hành giả hòa vào với hơi thở, nương theo nó ra vào một cách dễ dãi và hoàn toàn liên tục. Lúc đó

hành giả cảm thấy không khí mà mình hít vào lan tỏa khắp châu thân, đến ngay cả đầu sợi lông cũng có; và tâm mình trở nên rất yên bình và thanh tịnh. Khi hành giả đạt đến điểm này thì "Tùy Tức" cũng trở thành một gánh nặng mà hành giả cần phải buông bỏ nó như đã buông bỏ sổ tức vậy, để tiến lên giai đoạn kế tiếp là "chỉ quán".

**Thứ ba là Chỉ Môn:** Chỉ Môn hay pháp môn "Tập Trung Tâm Ý" hay tập trung vào chỉ quán để lắng tâm tĩnh lặng (đã quán sổ tức và tùy tức, hành giả phải cố gắng tu tập chỉ quán). Ngừng cả sổ tức và tùy tức để tập trung vào tâm ý. Trong giai đoạn này hành giả phải hoàn toàn không biết đến hơi thở và "dừng" tâm mình lại trên đầu mũi. Bấy giờ hành giả sẽ cảm thấy hết sức thanh thản và ổn định, rồi ít lâu sau đó cả thân lẫn tâm như tan biến vào hư vô. Đó là trạng thái "Thiền Định", một trạng thái hoàn toàn đình chỉ. Khi đạt được trạng thái này, hành giả phải luôn tự nhắc nhở rằng, mặc dầu kinh nghiệm "Thiền Định" là tuyệt vời, nhưng theo lời cảnh cáo của đức Phật, mình không được chấp trước hay lẫn lộn trong trạng thái đó.

**Thứ tư là Quán Tưởng Môn:** Theo Tịnh Độ tông, quán tưởng vào một đề mục để trí tuệ sáng suốt và dứt trừ điên đảo mộng tưởng. Quán Kinh dạy: "Chư Phật Như Lai là thân pháp giới, vào trong tâm tưởng của tất cả chúng sanh. Cho nên khi tâm các bạn tưởng Phật, thì tâm ấy chính là 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp tùy hình, tâm ấy là tâm Phật, tâm ấy chính là Phật. Biển chánh biến tri của Phật từ nơi tâm tưởng mà sanh. Vì thế các bạn phải nhớ nghĩ và quán tưởng kỹ thân Đức Phật kia." Thiền quán là một trong hai môn giáo quán để thấu triệt chân lý. Thiền quán cũng còn là một trong sáu "Diệu Môn" cho người tu Phật. **Quán Nghĩ Địa:** Bài tập chú tâm vào cơ thể với bốn cơ sở. Văn bản mô tả bài tập này nói rằng: "Hồi các nhà sư, đây là một nhà sư nhìn thấy một thi hài bị vất ra nghĩa trang, vài ngày sau thi hài ấy tái đi, sinh lên, rồi rửa nát. Nhìn thấy cảnh đó, nhà sư nghĩ tới thân thể mình như sau: "Đó là những trạng huống đang chờ thân thể ta đây, không thể thoát được." Hoặc hồi các nhà sư, đây là nhà sư nhìn thấy một thi hài bị vất ra nghĩa trang bị quạ, diều, kên kên, hay chó sói và đủ loại giun sâu xé..., người đó nhìn thấy một bộ xương đẫm máu, xương cốt từ từ rã rời tản mát, hoặc chồng chất lên nhau theo năm tháng. Nhìn thấy cảnh đó, nhà sư nghĩ tới thân thể mình cũng vậy: "Đó là những trạng huống đang chờ đợi thân thể ta, không thể thoát được." Có chín loại thiền quán về thân thể giúp ta thoát được luyến ái về thân: *Thứ*

*nhất* là quán xác sinh lên (Vyadhmatakasamjna (skt). Tưởng thấy vừa mới chết và bắt đầu sinh lên. *Thứ nhì* là quán xác đổi sắc bầm tím (Vinilakas (skt) hay tưởng thấy chết đổi sắc bầm xanh tím. *Thứ ba* là quán xác rút nhỏ lại (Vipadumakas (skt) hay tưởng thấy đang hoại diệt. *Thứ tư* là quán xác rỉ máu (Vilohitakas (skt) hay tưởng thấy sinh bấy nước rã và rỉ máu. *Thứ năm* là quán xác bị phủ đầy máu mủ (Vipuyakas (skt). Tưởng thấy chết sinh lên đầy dẫy máu mủ và sắp rã. *Thứ sáu* là quán xác bị thú ăn (Vikhaditakas (skt). Tưởng thấy rã ra từng khúc, làm mồi cho chim thú. *Thứ bảy* là quán xác bị rã ra từng phần (Viksiptakas (skt). Tưởng thấy đang tan rã ra từng phần. *Thứ tám* là quán xác chỉ còn lại xương trắng (Asthis (skt). Tưởng nắng chan mưa gội, thấy nay chỉ còn trơ lại một bộ xương trắng. *Thứ chín* là quán tro còn lại (Vidagdhakas (skt). Tưởng xương tiêu diệt theo thời gian, nay chỉ còn trơ lại một nhúm tro.

***Thứ năm là Hoàn Môn:*** Hoàn Môn hay trở về với chính mình để biết cái tâm năng quán là không có thật. Hoàn Môn là một trong sáu cửa huyền diệu hay sáu pháp môn kỳ diệu cho người tu Phật, trở về với chính mình để biết cái tâm năng quán là không có thật. Đối với hành giả tu Thiền, "Tu Hoàn" có nghĩa là hành giả quán sát kỹ càng ngay bản tính của tất cả các pháp tu thiền định mà mình đã áp dụng từ trước đến nay. Lúc đó hành giả mới thấy rằng tất cả các pháp ấy đều bị kềm tỏa trong một mẫu mực nhị nguyên, vì luôn luôn có một cái tâm tu tập và một đối tượng hoặc kế hoạch được tu tập. Thông thường mà nói, hết thấy chúng ta đều không dám vượt ra ngoài một phần đề (đối lập lại với sự khẳng định và phủ định) chỉ vì chúng ta tưởng tượng mình không thể. Lý luận đã đe dọa chúng ta, mỗi khi tên của nó được nhắc tới là chúng ta co rút lại và run lên bầy bầy. Từ khi trí tuệ tỉnh thức đến bây giờ, tâm chúng ta luôn hoạt động dưới sự kỷ luật nghiêm khắc của lý luận nhị nguyên, và nó từ chối thoát ra khỏi gông cùm của trí tưởng tượng của nó. Từ trước đến nay chúng ta chưa từng nghĩ rằng mình có thể thoát ra khỏi sự giới hạn của trí tuệ do tự mình áp đặt cho mình. Thật vậy, trừ khi chúng ta phá vỡ sự đối lập "đúng" và "sai", nếu không chúng ta sẽ không hy vọng gì sống được cuộc sống tự do thật sự. Và tâm hồn chúng ta như cứ đang gào thét đến điều này, quên đi rằng rốt rồi cũng không khó khăn lắm để đạt đến sự khẳng định cao hơn, mà không có sự mâu thuẫn phân biệt giữa phủ định và khẳng định. Nhờ Thiền mà sự khẳng định cao hơn này cuối cùng được đạt đến qua

phương tiện là "Tu Hoàn". Đối với hành giả tu Thiền, để loại bỏ pháp mặt đối mặt lưỡng phân này và đem tâm thức phản bổ hoàn nguyên, cái Toàn Thể Không độc nhất tuyệt đối, là chủ đề chính của pháp "Tu Hoàn". Trạng thái bốn nguyên này phải được thâm nhập bằng cách chiêm nghiệm tự tính vô sinh hay không tâm. Nếu giác ngộ rằng tâm mình vốn không, thì cái "chủ khách" lưỡng phân đó có thể từ đâu đến được? Khi hành giả chứng được chân lý này, Siêu Trí vĩ đại bỗng nhiên khai mở vì tất nhiên và đột nhiên người ấy ở trong trạng thái bốn nguyên. Tuy nhiên, hành giả nên tiếp tục pháp "Tu Tịnh" để tẩy sạch những nhiễm ô vi tế. Kỳ thật, các pháp tu "Quán Môn", "Hoàn Môn", và "Tịnh Môn" không phải pháp tu Thiền định mà là pháp tu Trí tuệ. Tu "Quán Môn" là để quán tưởng tính không nơi chúng hữu tình; tu "Hoàn Môn" là để quán tưởng tánh không của chư pháp "cụ thể"; và tu "Tịnh Môn" là để quán tưởng tính không của nhị nguyên lưỡng phân và nhiếp tâm mình vào chân như bình đẳng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chỉ bằng cách tu tập tính không mà bất cứ hình thức thiền định nào của Phật giáo cũng đều được hoàn thiện.

**Thứ sáu là Tịnh Môn:** Tịnh Môn hay tâm thanh tịnh hay không dính mắc vào đâu, nghĩa là vọng động không sanh khởi (biết rõ mình chẳng trụ, chẳng đắm, nhờ đó sự sáng suốt chân thực khai phát và cắt đứt mọi phiền não). Tịnh Môn là cửa thanh tịnh đi vào Niết Bàn (tâm thanh tịnh không dính mắc vào đâu), một trong Lục Diệu Môn. Đối với hành giả tu Thiền, "Tịnh Môn" có nghĩa là tẩy sạch mọi hành cấu vi tế và toàn thiện Siêu Trí đã khai mở trong hành giả. Kỳ thật, các pháp tu "Quán Môn", "Hoàn Môn", và "Tịnh Môn" không phải pháp tu Thiền định mà là pháp tu Trí tuệ. Tu "Quán Môn" là để quán tưởng tính không nơi chúng hữu tình; tu "Hoàn Môn" là để quán tưởng tánh không của chư pháp "cụ thể"; và tu "Tịnh Môn" là để quán tưởng tính không của nhị nguyên lưỡng phân và nhiếp tâm mình vào chân như bình đẳng. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chỉ bằng cách tu tập tính không mà bất cứ hình thức thiền định nào của Phật giáo cũng đều được hoàn thiện.

***Six Wonderful Doors Are Ready to  
Welcome Buddhist Practitioners to Enter***

Six wonderful strategies or doors for Buddhist cultivators. The great Master Chih I, the founder of the T'ien-Tai School of China, explained the "counting and following" breathing exercises very clearly in his celebrated book titled "Lu Miao Fa Men" or The Six Wondrous Entrances to Enlightenment. These so-called Six Wondrous Entrances are interpreted in ten different ways from the viewpoints of ten respective fields of study, thus making a total of sixty items or angles of approach to the principle of the "Six Wondrous Entrances." Here are the fundamental text of the "Six Wondrous Entrances":

***First, Contemplation by Counting One's Breaths:*** The method of meditation practice through counting the breathing in order to calm mind and body. The method of counting the breath (counting one's breath) or to control or to count the breathings in order to calm mind and body for meditation, the fourth element in the path of classical Yoga. While meditation, if it is hard to follow your breath, Zen practitioners can count their breath. As you breathe in, count 1 in your mind, and as you breathe out count 1. Breathe in count 2, breathe out count 2. Continue to count through 10, then return to count 1 again. This counting is like a string which attaches your mindfulness to your breath. This exercise is the beginning point in the process of becoming continuously conscious of your breath. Without mindfulness, however, you will quickly lose count. When the count is lost, simply return to count 1 and keep trying until you can keep the count correctly. Once you can truly focus your attention on the counts, you have reached the point at which you can begin to abandon the counting method and begin to concentrate solely on the breath itself. When you are upset or dispersed and find it difficult to practice mindfulness, return to your breath: taking hold of your breath is itself mindfulness. Your breath is the wondrous method of taking hold of your consciousness. One should not lose oneself in mind-dispersion or in one's surroundings. Learn to practice breathing in order to regain control of body and mind, to practice mindfulness, and to develop concentration and wisdom.

Practitioners can practice contemplation by counting the breathing means to focus one's mind on the count of each inhalation or

exhalation, never counting both at the same time. First we inhale and exhale the air ten times for normalization. When exhaling deeply, imagine that what is impure in our body such as worry, greed, anger, and ignorance would be rejected in the atmosphere. When inhaling deeply, imagine that what is pure from the cosmos would follow the air to impregnate our body and mind. The most important detail to remember is to pay close attention to the breathing. Do not let the mind wander. If there is some error in the counting, don't worry, just do it again. There are many methods of contemplation, but the method 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 Hakuun Ryoku in his 'Introductory Lectures on Zen Training': "The easiest practice for beginners is counting incoming and outgoing breaths. The value of this particular exercise lies in the fact that all reasoning is excluded and the discriminative mind put at rest. Thus the waves of thought are stilled and a gradual one-pointedness of mind achieved." In this method one collects one's attention on the inbreath on one, on the outbreath on two, on the inbreath on three, and so on up to ten, then begins again with one. One can modify this practice to count only on the outbreath or the inbreath. One continues to count up to ten and begin again with one. In the last of the four techniques, contemplation by counting the breathing, with collected mind one follows the movement of the breath without counting. For a person without experience in sitting meditation, to concentrate on counting the breath without drifting off into thoughts or losing the thread of the count is not easy. Persistent practice of one of the types of 'contemplation by counting the breathing' has proved itself an excellent basis for more advanced practice on the way of Zen and can even lead to the breakthrough of an enlightenment experience. There are four ways of Hakuun Ryoko's methods of contemplation by counting the breathing: 1) Counting the exhalations and inhalations (Shutsunyusoku-kan). 2) Counting the exhalations (Shussoku-kan). 3) Counting the inhalations (Nissoku-kan). 4) Following the breath



(Zuisoku-kan). 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.

***Second, Following One's Breaths:*** Contemplation by following one's breaths, in and out. After one's breathing becomes very subtle, light, and tamed. Now the need for counting the breath diminishes, counting has even become a burden to the practitioner. When the practitioner has reached this level, he stops and proceeds to the next level known as "Following the Breath." During the stage of following one's breath, Zen practitioner's breath should be light, even, and flowing, like a stream of water running through the sand. Your breath should be very quiet, so quiet that a person sitting next to you cannot hear it. Your breath should flow gracefully, like a river, like a watersnake crossing the water, and not like a chain of rugged mountains or the gallop of a horse. To master our breath is to be in control of our bodies and minds. Each time we find ourselves dispersed and find it difficult to gain control of ourselves by different means, the method of watching the breath should always be used. The moment you sit down to meditate, begin watching your breath. At first, breathe normally, gradually letting your breath slow down until it is quiet, even, and the lengths of the breaths are fairly long. From the moment you sit down to the moment your breathing has become deep and silent, be conscious of everything that is happening in yourself. As the Sutra of Mindfulness says: "Breathing in a long breath, you know, 'I am breathing in a long breath,' Breathing out a long breath, you know, 'I am breathing out a long breath.' Breathing in a short breath, you know, 'I am breathing in a short breath.' Breathing out a short breath, you know, 'I am breathing in a short breath.' Experiencing the whole body, I shall breathe in.' Thus you train yourself. 'Experiencing the whole

breath-body, I shall breathe out.' Thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe in.' Thus you train yourself. 'Calming the activity of the breath-body, I shall breathe out.' Thus you train yourself." After about ten to twenty minutes, your thoughts will have quieted down like a pond on which not even a ripple stirs. In this stage, the practitioner's mind merges itself with his breathing, following it in and out with ease and in perfect continuity. He will now feel that the air he takes in spreads throughout his entire body, even reaching the tip of every hair; and his mind will become very calm and serene. When the practitioner reaches this point, "Following of Breath" also becomes a burden, and he should then abandon it as he did the counting and proceed to the next level of "Stopping Practice".

***Third, Meditation by Concentrating the Mind:*** Stopping both counting and following the breathing and starting concentrating the mind. In this stage, the practitioner should completely ignore the breath and stop his mind on the tip of the nose. He will now feel extremely tranquil and steady, and soon both his body and mind will seem to have vanished into nothingness. This is the stage of "Dhyana", a stage of perfect cessation. When it has been reached, the practitioner should remind himself that, although the experience of "Dhyana" is wonderful, one should not, as Buddha has admonished, cling to it or linger in it.

***Fourth, Contemplation by Contemplating on Any Object to Obtain Wisdom and to Eliminate Delusions:*** According to the Pure Land Sect, meditation by contemplating on any object to obtain wisdom and to eliminate delusions. The Meditation Sutra taught: "Every Buddha, Tathagata, is One who is a Dharma realm Body and enters into the Mind of all beings. For this reason when you perceive the Buddha-state in your Minds, this indeed is the Mind which possesses the thirty-two signs of perfection and the eighty minor marks of excellence. It is the Mind that becomes Buddha; indeed, it is the Mind that is Buddha. The ocean of true and universal knowledge of all the Buddhas is born of Mind and thought. For this reason, you ought to apply your Mind with one thought to the meditation on that Buddha. Contemplation or meditation as one of the two methods of entry into the truth. Contemplation or meditation is also one of the six wonderful strategies or doors for Buddhist cultivators. *Charnel Ground Contemplation:* Practice of mindfulness of body with a framework of the four

foundations of mindfulness. The sutra text explaining this practice as follows: "Monks, it is as though a monk were to see a corpse that had been thrown on the charnel ground, several days later the body bloated, bluish, festering as though he saw this and related it to his own body: Also this, my own body, has a like circumstance, and cannot evade it." Or further, monks, as though the monk saw a corpse that had been thrown on the charnel ground as it was devoured by crows, sea-gulls, vultures, wolves or by many kind of worms, as though he saw a skeleton on which blood still hung (a bloodstained skeleton) bones scattered or heaped up. As though he saw this and related it to his own body: Also this body has a like circumstance, and cannot evade it." There are nine types of meditation on corpse (Nivasamjna) which helps free us from attachment to the human body: *First*, contemplate on a bloated corpse. *Second*, contemplate on a corpse changing color to dark purple. *Third*, contemplate on a decaying corpse. *Fourth*, contemplate on blood leaking out from a corpse. *Fifth*, contemplate on a corpse covered with pus. *Sixth*, contemplate on a corpse that torn apart by wild birds and wild beasts. *Seventh*, contemplate on the scattered limbs of a corpse. *Eighth*, contemplate on left-over white bones. *Ninth*, contemplate on the bones reduced to ashes.

***Fifth, Meditation by Returning to the Mind:*** Contemplation by returning to the mind, or to realize by introspection that the thinker, or introspecting agent, is unreal. This is one of the six wonderful strategies or doors for Buddhist cultivators, i.e. to realize by introspection that the thinker, or introspecting agent, is unreal. For Zen practitioners, practicing of "Returning Method" means to observe carefully the very nature of all the meditation practices which he has so far employed. He will then see that all of them are bound within a pattern of dualism, for there is always a mind that practices and an object or scheme that is practiced upon. Ordinarily speaking, we all dare not go beyond an antithesis just because we imagine we cannot. Logic has so intimidated us that we shrink and shiver whenever its name is mentioned. The mind made to work, ever since the awakening of the intellect, under the strictest discipline of logical dualism, refuses to shake off its imaginary cangue. It has never occurred to us that it is possible for us to escape this self-imposed intellectual limitation. Indeed, unless we break through the antithesis of "yes" and "no" we

can never hope to live a real life of freedom. And the soul has always been crying for it, forgetting that it is not after all so very difficult to reach a higher form of affirmation, where no contradicting distinctions obtain between negation and assertion. It is due to Zen that this higher form of affirmation has finally been reached by means of "returning to the mind". For Zen practitioners, to relinquish this face-to-face dichotomy and bring the mind back to its primordial state, the one absolute Void-Whole, is the central theme of the "Returning Practice". This primordial state is to be entered into by contemplating the non-existent or void nature of the mind. If one realizes that one's mind is void by nature, from whence could the dichotomous "subject and object" possibly come? When the practitioner arrives at the realization of this truth, the great transcendental wisdom will suddenly blossom as he dwells naturally and spontaneously in the primordial state. Nevertheless, the practitioner should continue to practice "Purity" to cleanse the subtle defilements. In fact, "Observation", "Returning", and "Purity" practices are actually not "Dhyana" but "Prajna" practices: the Observation Practice is to observe the voidness of sentient being; the Returning Practice, to observe the voidness of "concrete" things (dharma); and the Purity Practice is to observe the voidness of dichotomy and to merge one's mind with the all-embracing Equality. Zen practitioners should always remember that it is only through practice of Voidness that any form of Buddhist meditation is brought to completion.

***Sixth, Meditation by Pacifying the Mind:*** contemplation by pacifying the mind, gate of purity to nirvana, one of the six wonderful doors. For Zen practitioners, practicing of "Purity Practice" means to cleanse the subtle "defilement-of-doing", and to perfect and complete the Transcendental Wisdom that has blossomed within him. In fact, "Observation", "Returning", and "Purity" practices are actually not "Dhyana" but "Prajna" practices: the Observation Practice is to observe the voidness of sentient being; the Returning Practice, to observe the voidness of "concrete" things (dharma); and the Purity Practice is to observe the voidness of dichotomy and to merge one's mind with the all-embracing Equality. Zen practitioners should always remember that it is only through practice of Voidness that any form of Buddhist meditation is brought to completion.

## *References*

1. Bodh Gaya, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2005.
2. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
3. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
4. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
5. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, Delhi, 1997.
6. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
7. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
8. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
9. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
10. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
11. Buddhist Logic, 2 Vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
12. Buddhist Sects in India, Nalinaksha Dutt, 1978.
13. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
14. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
15. The Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya, Bhikkhu Thích Minh Châu, India 1991.
16. A Compendium of Chief Kagyu Master, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
17. A Comprehensive Manual of Abhidharma, Bhikkhu Bodhi, Sri Lanka 1993.
18. The Concept of Personality Revealed Through The Pancanikaya, Thích Chơn Thiện, New Delhi, 1996.
19. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
20. The Conquest of Suffering, P.J. Saher, Delhi 1977.
21. The Dhammapada, Narada, 1963.
22. Đạo Phật An Lạc và Tĩnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
23. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
24. English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
25. Essential of Buddhism, Gnanarama, Singapore, 2000.
26. Essentials of Buddhism, Kogen Mizuno, Tokyo, 1972.
27. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
28. Gems of Buddhist Wisdom, many authors, Kular Lumpur, 1983.
29. The Great Buddhist Emperor of Asia, Ven. Dr. Medhankar, Nagpur, India, 2000.
30. The Heart of Wisdom, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
31. History of Theravada Buddhism in South East Asia, Kanai Lal Hazra, New Dehli, 1981.
32. The Holy Teaching of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
33. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
34. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
35. Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
36. Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
37. Kinh Trường Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
38. Kinh Trung Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
39. Kinh Tương Ưng Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
40. Kinh Tăng Chi Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.
41. Kinh Tạp A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
42. Kinh Trung A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
43. Kinh Trường A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
44. Linguistic Approach to Buddhism Thought, Genjun H. Sasaki, Delhi 1986.
45. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
46. A Manual of Abhidharma, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1956.

47. A Manual of Buddhism, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1992.
48. The Method of Zen, Eugen Herrigel, 1960.
49. The Middle Length Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
50. Nagarjuna's Philosophy, K. Venkata Ramanan, Delhi 1975.
51. Những Đóa Hoa Vô Ưu, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
52. Niệm Phật Thập Yếu, Hòa Thượng Thích Thiện Tâm, 1950.
53. Pen Portraits Ninety Three Eminent Disciples of the Buddha, C. de Saram, Singapore, 1966.
54. Phật Giáo và Triết Học Tây Phương, H.T. Thích Quảng Liên, 1996.
55. Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
56. Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức, Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh, 1975.
57. The Pioneers of Buddhist Revival in India, D.C. Ahir, New Delhi 1989.
58. Rajagraha, Jugal Kishore Bauddh, New Delhi, 2005.
59. A Record of Buddhist Kingdoms, Fa-Hsien, English translator James Legge, 1965.
60. Sarnath, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2003.
61. Seven Works of Vasubandhu, Stefan Anacker, Delhi 1984.
62. The Spectrum of Buddhism, Mahathera Piyadassi, Sri Lanka, 1991.
63. Studies in Ch'an and Hua-Yen, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
64. Studies in the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
65. Tài Liệu Nghiên Cứu Và Diễn Giảng, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1957.
66. Thiền Trúc Tiểu Du Ký, Thiện Phúc, USA, 2006.
67. Thiền Sư, Thiện Phúc, USA, 2007.
68. Thiền Sư Trung Hoa, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
69. Thiền Trong Đạo Phật, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
70. Thiền Trong Đời Sống, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
71. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
72. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
73. Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
74. Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
75. Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
76. Trường Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
77. Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
78. Tương Ưng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
79. Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
80. Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
81. Từ Điển Thiền & Thuật Ngữ Phật Giáo Việt-Anh Anh-Việt—Vietnamese-English English-Vietnamese Dictionary of Zen & Buddhist Terms, 12 volumes, Thiện Phúc, USA, 2016.
82. The Vimalakirti Nirveda Sutra, Charles Luk, 1972.
83. Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.