

Câu & Vô Sở Cầu

Theo Quan Điểm Phật Giáo

Thiện Phúc

Theo Phật giáo, cầu có nghĩa mà mong muốn tìm kiếm một thứ gì đó. Tuy nhiên, Phật giáo lại khuyên người ta không nên mong cầu thứ gì cả, vì khi mong cầu mà không được toại nguyện thì chắc chắn người ta sẽ khổ. Thật vậy, những mong cầu mà không được toại nguyện gây nên đau khổ là tất nhiên. Chúng ta có nhiều ước muốn trong đời sống và rất muốn được thỏa nguyện; tuy nhiên, đời sống không dễ dàng như ta tưởng. Chúng ta luôn không thể hoàn thành những ước nguyện này. Vì thế mà chúng ta luôn khổ đau mỗi khi chúng ta không được thỏa nguyện. Ngay cả chuyện cầu Phật bằng sắc tướng hay âm thanh cũng không nên, vì những thứ này không phải là Phật. Những ai mong cầu Phật bằng sắc tướng âm thanh là đang theo tà đạo. Phật chính là sự giác ngộ Bồ Đề và con đường tâm Phật phải là sự chứng ngộ đạo quả Bồ Đề. Sơ Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã dạy về Vô Sở Cầu Hạnh, một trong bốn hạnh của Thiền giả, như sau: Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bậc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi theo. Ở lâu trong ba cõi khác nào như trong nhà lửa. Có thân có khổ, được gì mà vui? Thông suốt được vậy ắt buông hết sự vật, dứt tường, chẳng cầu. Kinh nói: 'Còn cầu còn khổ. Hết cầu mới được vui. Xét biết không cầu mới thực là đạo hạnh nên nói là hạnh không cầu mong. Nói tóm lại, hành giả nên luôn có cái tâm ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Người Phật tử tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, 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.

(A) Cầu

I. Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Cầu Theo Phật Giáo:

Thông thường mà nói, cầu có nghĩa mà mong muốn tìm kiếm một thứ gì đó. Tuy nhiên, Phật giáo lại khuyên người ta không nên mong cầu thứ gì cả, vì khi mong cầu mà không được toại nguyện thì chắc chắn người ta sẽ khổ. Theo Phật giáo, những mong cầu không toại nguyện sẽ chắc chắn gây nên đau khổ. Chúng ta có nhiều ước muốn trong đời sống và rất muốn được thỏa nguyện; tuy nhiên, đời sống không dễ dàng như ta tưởng. Chúng ta luôn không thể hoàn thành những ước nguyện này. Vì thế mà chúng ta luôn khổ đau mỗi khi chúng ta không được thỏa nguyện. Thật vậy, người Phật tử tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, 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.

II. Sự Tâm Cầu Vô Tận & Tai Hại của Dục Lạc:

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, 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. 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 phạm 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.

III. Ngài Xá Lợi Phất Cầu Pháp & Duy Ma Cật:

Theo Kinh Duy Ma Cật, lúc ngài Xá Lợi Phất tháp tùng ngài Văn Thù Sư Lợi đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cật. Lúc bấy giờ ngài Xá Lợi Phất thấy trong nhà ông Duy Ma Cật không có giường ngồi chi hết, mới nghĩ rằng: “Các Bồ Tát và hàng đệ tử đây sẽ ngồi nơi đâu?” Trưởng giả Duy Ma Cật biết được ý đó, liền nói với ngài Xá Lợi Phất rằng: “Thế nào, nhân giả vì pháp mà đến hay vì giường ngồi mà đến?” Xá Lợi Phất đáp: “Tôi vì Pháp mà đến, chớ không phải vì giường ngồi.” Ông Duy Ma Cật nói: “Ngài Xá Lợi Phất! Vả chẳng người cầu Pháp, thân mạng còn không tham tiếc, huống chi là giường ngồi. Vả người cầu Pháp không phải có sắc, thọ, tưởng, hành, thức mà cầu; không phải có giới (18 giới), nhập (12 nhập) mà cầu; không phải có dục giới, sắc giới, vô sắc giới (tam giới) mà cầu. Ngài Xá Lợi Phất! Vả chẳng người cầu Pháp không đấm trước nơi Phật mà cầu, không đấm trước nơi Pháp mà cầu, không đấm trước nơi chúng Tăng mà cầu. Vả người cầu Pháp không thấy khổ mà cầu, không đoạn tập mà cầu, không đến chứng diệt, tu đạo mà cầu. Vì sao? Vì pháp không hý luận.

Nếu nói ‘ta phải thấy khổ, đoạn tập, chứng diệt, tu đạo, đó là hý luận chứ không phải cầu pháp.’ Ngài Xá Lợi Phất! Pháp là tịch diệt, nếu thực hành pháp sanh diệt là cầu pháp sanh diệt, chứ không phải cầu pháp. Pháp là không nhiễm, nếu nhiễm nơi pháp cho đến Niết Bàn, đó là đắm nhiễm, chứ không phải cầu pháp. Pháp không chỗ làm, nếu làm nơi pháp, đó là chỗ làm chứ không phải cầu pháp. Pháp không thủ xả, nếu thủ xả pháp, đó là thủ xả, chứ không phải cầu pháp. Pháp không xứ sở, nếu chấp trước xứ sở, đó là chấp trước nơi xứ sở chứ không phải cầu pháp. Pháp không có tướng, nếu nhân tướng mà biết, đó là cầu tướng chứ không phải cầu pháp. Pháp không thể trụ, nếu trụ nơi pháp, đó là trụ nơi pháp chứ không phải cầu pháp. Pháp không thể thấy, nghe, hay, biết, nếu làm theo thấy, nghe, hay, biết, đó là thấy nghe hay biết chứ không phải cầu pháp. Pháp là vô vi, nếu làm hữu vi là cầu hữu vi chứ không phải cầu pháp. Vì thế, ngài Xá Lợi Phất! Nếu người cầu pháp, đối với tất cả pháp, không có cầu đến.

IV. Đức Phật Dạy Về Nỗi Khổ Gây Ra Do Cầu Bất Đắc:

Cầu bất đắc khổ hay mong muốn mà không đạt được là khổ. Đây là một trong tám nỗi khổ đau của trần thế. Mong cầu phát sanh bởi lòng tham, tham mà không được thỏa mãn thì sanh lòng phiền não, đó là khổ đau về mặt tâm lý. Cầu danh, cầu lợi, cầu tiền, cầu sắc, vân vân, mà không được thì 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. Cho dù chúng ta có đạt được những gì mình mong muốn đi nữa, chúng ta cũng không thấy hạnh phúc. Trước khi có được thì chỉ mong sao có được. Khi đã có được rồi lại lo sợ bị mất nó. Tâm chúng ta không lúc nào an ổn hay hạnh phúc. Chúng ta luôn cảm thấy bất an. Thế nên cầu đắc hay bất đắc đều 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 đúng

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.

(B) Vô Sở Cầu

I. Tổng Quan Về Vô Sở Cầu:

Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đây là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bậc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi theo. Ở lâu trong ba cõi khác nào như trong nhà lửa. Có thân có khổ, được gì mà vui? Thông suốt được vậy ắt buông hết sự vật, dứt tưởng, chẳng cầu. Kinh nói: ‘Còn cầu còn khổ. Hết cầu mới được vui. Xét biết không cầu mới thực là đạo hạnh nên nói là hạnh không cầu mong. Trong tu tập, người Phật tử không phải tu để cầu an lạc, nhưng một khi đã chịu tu tập thật sự là tự nhiên an lạc sẽ đến. Theo Kinh Pháp Hoa, có bốn an lạc hạnh hay bốn phương cách để đạt được hạnh phúc: thân an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của thân); khẩu an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của khẩu); ý an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của ý); thế nguyện an lạc hành (an lạc bằng cách giảng dạy kinh pháp).

II. Tam Vô Sở Cầu:

Tổ Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 dòng Thiền Ấn Độ và cũng là vị sơ tổ của dòng Thiền Trung Hoa đã dạy về tam vô sở cầu nhân sau cuộc nói chuyện với vua Hán Vũ Đế về tu hành tịnh hạnh vô cầu. Nội dung của “Tam Vô Sở Cầu” bao gồm 3 thứ: Không, Vô Tướng và Vô Nguyện. *Thứ nhất là Không:* Chúng ta có thể diễn giải chữ “Không” trong Phật giáo như là một lớp hư không có hai tánh chất sáng và tối. Hư không này là khoảng hư không đang hiện ra trước mắt bạn. Tuy nhiên, còn có một thứ hư không khác vốn chỉ là tĩnh lặng, không có ngăn ngại khi tiếp xúc. Trong chương này, chúng ta chỉ bàn luận về cái “Hư Không” với nghĩa “Tĩnh Lặng” hay “Trống rỗng” mà thôi. Chữ “không” ở đây vượt lên khỏi ý niệm bình thường. “Không” không có

nghĩa là không hiện hữu, mà là không có thực tánh. Để tránh lầm lẫn, các Phật tử thường dùng từ “Chân không” để chỉ cái không không có thực tánh này. Thật ra, ý nghĩa chữ “không” trong Phật giáo rất sâu sắc, tinh tế và khó hiểu bởi vì theo lời Đức Phật dạy, không chỉ không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà các hiện tượng hiện hữu là tùy duyên. Đức Phật muốn nhấn mạnh đến “không” như sự rời bỏ những chấp thủ và tà kiến. Theo Phật giáo, “không” còn phải được hiểu như là “vô ngã.” Tuy nhiên, trong hầu hết kinh điển, Đức Phật luôn giảng về “vô ngã” hơn là “tánh không” bởi vì nghĩa của “tánh không” rất trừu tượng và khó hiểu. Theo kinh Tiểu Không và Đại Không, Đức Phật bảo A Nan là Ngài thường an trú trong cảnh giới an tịnh của “không.” Khi ngài A Nan thỉnh cầu Phật làm rõ nghĩa của sự an tịnh nơi tánh không thì Đức Phật giải thích: “Sự giải thoát nơi tánh không có nghĩa là sự giải thoát qua trí tuệ về vô ngã.” Thật vậy, ngài Phật Âm đã khẳng định: “Ngay trong tu tập thiền định, ‘không’ và ‘vô ngã’ là hai khái niệm không thể tách rời. Quán chiếu về ‘tánh không’ không gì khác hơn là quán chiếu về ‘vô ngã.’” Trong Trung Quán Luận, Ngài Long Thọ nói: “Người nào hòa hợp cùng tánh không, hòa hợp cùng vạn pháp.” Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính. Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước. Theo chân lý tương đối thì tất cả các sự vật đều hiện hữu, nhưng trong chân lý tuyệt đối thì không có gì hiện hữu cả; trong chân lý tuyệt đối, người ta thấy rằng tất cả các sự vật đều không có tự tính, nhưng trong chân lý tương đối có một sự nhận thức chỗ nào không có tự tính.

Lấy thí dụ như cái bàn chẳng hạn, nếu bạn muốn tìm kiếm cái vật thể mà bạn đang để tay trên đó để khám phá xem nó thật sự là cái gì trong các phần, hoặc phần này là cái bàn, hay phần kia là cái bàn, thì sẽ không có bất cứ điều gì có thể tìm thấy được là cái bàn cả vì cái bàn là một cái gì đó mà nếu tìm kiếm bằng phân tích sẽ không thể thấy được. Nếu chúng ta dựa vào thực tại tuyệt đối hoặc tánh không của một “cái bàn” chẳng hạn là nền tảng và tìm kiếm xem nó có thể tìm được không, thì nó sẽ trở thành chân lý quy ước theo nghĩa chính nó là nền tảng đó. Trong mối tương quan với “cái bàn”, tánh không của nó là một chân lý tuyệt đối, nhưng trong tương quan với thực tại của chính nó, có nghĩa là thực tại của thực tại, thì đó là chân lý quy ước. Nếu bạn tiếp tục duy trì và phát huy ý tưởng tính phi hiện hữu của cái bàn, thì dần dần bạn sẽ có khả năng khẳng định được tánh không của nó. Dù lúc ban đầu đối tượng cái bàn vẫn tiếp tục xuất hiện trong tâm bạn, nhưng với sự tập trung vào tánh không, đối tượng sẽ biến mất. Rồi nhờ vào sự quán sát tánh không của đối tượng, khi đối tượng tái trình hiện, bạn sẽ có khả năng duy trì ý tưởng là đối tượng không tồn tại theo như vẻ bên ngoài của nó. *Thứ nhì là Vô Tướng:* Từ Bắc Phạn “Animitta” có nghĩa là “Vô Tướng.” Tướng bao gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, đàn ông, đàn bà, sanh, lão, bệnh, tử, vân vân. Sự vắng mặt của những thứ này là vô tướng. Như vậy vô tướng có nghĩa là không có hình thức, không có các vẻ bên ngoài, không có dấu hiệu rõ rệt của chư pháp. Đây là đặc trưng cho Chân Lý tuyệt đối, không hề biết đến một sự phân biệt đối xử nào. Vô tướng thường được dùng như một loại hình dung từ cho Niết Bàn. Vô tướng giải thoát hay đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát, một trong ba loại giải thoát. *Thứ ba là Vô Nguyện:* Vô nguyện là không có bất cứ sự ham muốn nào, hay thắp định về lẽ không nguyện cầu. Đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát.

Thật vậy, chư pháp hữu vi như ảo như mộng, sanh diệt, diệt sanh. Có cái gì thường hằng cho chúng ta theo đuổi ? Hơn nữa, thế giới hiện tượng chỉ là tương đối, trong tai họa đôi khi có phước báo, trong phước báo có khi là tai họa. Thế nên người tu Phật nên luôn giữ tâm mình bình thản và không khuấy động trong mọi tình huống, lên xuống hay họa phước. Giả dụ như một vị Tăng tu tập hăm hui nơi sơn lâm cùng cốc, ít người thăm viếng hoàn cảnh sống thật là khổ sở cô độc, nhưng

cuộc tu giải thoát thật là tinh chuyên. Thế rồi ít lâu sau đó có vài người tới thăm cúng dường vì nghe tiếng phạm hạnh của người, tấp lều nằm xưa chẳng bao lâu biến thành một ngôi chùa đồ sộ, Tăng chúng đông đảo, chũng đó phước thịnh duyên hảo, nhưng thử hỏi có mấy vị còn có đủ thì giờ để tinh chuyên tu hành như thuở hàn vi ? Lúc ấy cuộc tu chẳng những rõ ràng đi xuống, mà lắm lúc còn gây tội tạo nghiệp vì những lời cuốn bên ngoài. Thế nên người tu Phật nên luôn ghi tâm pháp “Tam vô sở cầu nầy.” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương: “Có vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm vô sở cầu thì sẽ biết đời trước.’”

III. Tu Tập Tam Tam Muội:

Tu tập tam tam muội là tu tập ba loại tam muội: không tam muội (thẩm định về lẽ không), vô tướng tam muội (thẩm định về lẽ không có tướng), và vô nguyện tam muội (thẩm định về lẽ không nguyện cầu). *Thứ nhất là tu tập Không Tam Muội:* Chư pháp không có thực hữu nội tại, không có bản chất thường hằng, không có thứ gì có thực tánh của chính nó. Những gì hiện hữu đều có điều kiện, và có liên quan với những yếu tố khác. Không tam muội là loại tam muội xem cái ngã và vạn hữu không có thật tánh. Phép Tam Muội Không hay quán tưởng lẽ không (thẩm định về lẽ không), một trong ba phép Tam Muội (thấy ngũ uẩn không có ta, không có cái của ta). Bản tánh là cái làm cho lửa nóng và nước lạnh, nó là bản chất nguyên sơ của mỗi vật thể cá biệt. Khi nói rằng nó Không, có nghĩa là không có Tự Ngã (Atman) bên trong nó để tạo ra bản chất nguyên sơ của nó, và ý niệm đích thực về bản chất nguyên sơ là một ý niệm Không. Chúng ta đã ghi nhận rằng không có tự ngã cá biệt nơi hậu cứ của cái chúng ta coi như vật thể cá biệt, bởi vì vạn hữu là những sản phẩm của vô số nhân và duyên, và chẳng có gì đáng gọi là một bản chất nguyên sơ độc lập, đơn độc, tự hữu. Tất cả là Không triệt để, và nếu có thứ bản chất nguyên sơ nào đó, thì có cách nào cũng vẫn là Không. Trong Phạn ngữ, thuật ngữ “Sunyata” là sự kết hợp của “Sunya” có nghĩa là không, trống rỗng, trống tuếch, với hậu tiếp từ “ta” có nghĩa là “sự” (dùng cho danh từ). Thuật ngữ rất khó mà dịch được sang Hoa ngữ; tuy nhiên, chúng ta có thể dịch sang Anh ngữ như là sự trống không, sự trống rỗng, hoặc chân

không. Khái niệm của từ “Sunyata” căn bản thuộc về cả hợp lý và biện chứng. Thật khó để hiểu được khái niệm “Tánh không” vì ý niệm chân đế của nó (thắng nghĩa không, lia các pháp thì không có tự tánh) liên quan đến ý nghĩa ngôn ngữ học, đặc biệt vì từ nguyên học (tánh không có nghĩa là trống rỗng hoặc không có gì trong hình dáng của chư pháp) không cung cấp thêm được gì vào ý thực tiễn hay lý thuyết của khái niệm này. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng chư pháp không hay là hư không, trống rỗng (sự không có tính chất cá biệt hay độc lập), vô thường, và không có tự ngã. Nghĩa là vạn pháp không có tự tính, mà tùy thuộc vào nhân duyên, và thiếu hẳn tự tánh. Vì vậy một con người nói là không có “tự tánh” vì con người ấy được kết hợp bởi nhiều thứ khác nhau, những thứ ấy luôn thay đổi và hoàn toàn tùy thuộc vào nhân duyên. Tuy nhiên, Phật tử nhìn ý niệm về “không” trong đạo Phật một cách tích cực trên sự hiện hữu, vì nó ám chỉ mọi vật đều luôn biến chuyển, nhờ vậy mới mở rộng để hưởng về tương lai. Nếu vạn hữu có tánh chất không biến chuyển, thì tất cả đều bị kẹt ở những hoàn cảnh hiện tại mãi mãi không thay đổi, một điều không thể nào xảy ra được. Phật tử thuần thành phải cố gắng thấy cho được tánh không để không vướng víu, thay vào đó dùng tất cả thời giờ có được cho việc tu tập, vì càng tu tập chúng ta càng có thể tiến gần đến việc thành đạt “trí huệ” nghĩa là càng tiến gần đến việc trực nghiệm “không tánh,” và càng chứng nghiệm “không tánh” chúng ta càng có khả năng phát triển “trí huệ ba la mật.” Một Thiền sinh đến thăm Thiền sư Bàn Khuê Vĩnh Trác và than vãn: "Thưa Thầy, tính cách của con quả là không kèm chế được, làm sao con sửa được?" "Ông có một thứ rất lạ đó," Bàn Khuê trả lời. "Ông cho ta xem thử đi." "Ngay bây giờ thì con không thể cho Thầy xem điều ấy được." "Khi nào thì ông có thể cho ta xem?" Bàn Khuê hỏi. "Nó xảy đến một cách bất chợt" Thiền sinh trả lời. "Như thế," Bàn Khuê kết luận, "đó không phải là bản tánh thật của ông. Nếu quả thật đó là bản tánh của ông, ông có thể cho ta xem bất kỳ lúc nào. Vào lúc sanh ra, ông đã không có, cha mẹ ông cũng không truyền lại cho ông. Ông hãy suy gẫm về điều đó." *Thứ nhì là tu tập Vô Tướng Tam Muội:* Thiền vô tướng, thẩm định về lẽ không có tướng. Trong Phật giáo, tướng bao gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, đàn ông, đàn bà, sanh, lão, bệnh, tử, vân vân. Sự vắng mặt của những thứ này là vô tướng. Như vậy vô tướng có nghĩa là không có hình thức, không có các vẻ bên ngoài, không có dấu hiệu rõ

rệt của chư pháp. Đây là đặc trưng cho Chân Lý tuyệt đối, không hề biết đến một sự phân biệt đối xử nào. Vô tướng thường được dùng như một loại hình dung từ cho Niết Bàn. *Thứ ba là tu tập Vô Nguyện Tam Muội*: Đây là một trong ba loại tam muội. Hai loại kia là không tam muội (thẩm định về lẽ không) và vô tướng tam muội (thẩm định về lẽ không có tướng). Vô nguyện tam muội là loại tam muội trong đó không có bất cứ sự ham muốn nào, hay thẩm định về lẽ không nguyện cầu. Đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát.

IV. Mười Điều Tâm Niệm:

(A) *Mười Điều Vô Sở Cầu*: Thứ nhất là Nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh khổ, vì không bệnh khổ thì dục vọng dễ sinh. Thứ nhì là ở đời thì đừng cầu không hoạn nạn, vì không hoạn nạn thì kiêu xa nổi dậy. Nếu như chúng ta cứ sống mãi trong cảnh thanh nhàn, như ý, không bị đời dồn vấp, lại chẳng bị vướng ít nhiều sự khổ não, ưu phiền, tất tâm sẽ sanh ra các niệm khinh mạn, kiêu sa; từ đó mà kết thành vô số tội lỗi. Phật tử chớ thuận phải nhân nơi hoạn nạn mà thức tỉnh cơn trường mộng và chiêm nghiệm được lời Phật dạy là đúng. Do đó mà phát tâm tinh chuyên tu hành cầu giải thoát. Thứ ba là cứu xét tâm tánh thì đừng cầu không khúc mắc, vì không khúc mắc thì sở học không thấu đáo. Thứ tư là xây dựng đạo hạnh thì đừng cầu không bị ma chướng, vì không bị ma chướng thì chí nguyện không kiên cường. Thứ năm là việc làm thì đừng mong dễ thành, vì việc dễ thành thì lòng hay khinh thường kiêu ngạo. Thứ sáu là giao tiếp thì đừng cầu lợi mình, vì lợi mình thì mất đi đạo nghĩa. Thứ bảy là với người thì đừng mong tất cả đều thuận theo ý mình, vì được thuận theo ý mình thì lòng tất kiêu căng. Thứ tám là thi ân thì đừng cầu đền đáp, vì cầu đền đáp là thi ân có mưu đồ. Thứ chín là thấy lợi thì đừng nhúng vào, vì nhúng vào thì si mê phải động. Thứ mười là oan ức không cần biện bạch, vì còn biện bạch là nhân ngã chưa xả.

(B) *Luận Bảo Vương Tam Muội Của Đức Phật*: Chính vì thế mà đức Phật khuyên lấy bệnh khổ làm thuốc thân. Lấy hoạn nạn làm giải thoát. Lấy khúc mắc làm thú vị. Lấy ma quân làm bạn đạo. Lấy khó khăn làm thích thú. Lấy kẻ tẻ bạc làm người giúp đỡ. Lấy người chống

đối làm nơi giao du. Coi thi ân như đôi dép bỏ. Lấy sự xả lợi làm vinh hoa. Lấy oan ức làm cửa ngõ đạo hạnh.

(C) Trong Tu Tập Người Phật Tử Nên Luôn 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. 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 dưỡng dưỡng, 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 nhản 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 mưu, 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 Tỷ 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 mãi 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 dưỡng 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 nhần 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 mưu, 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 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 tánh.

Seeking and Non-Seeking In Buddhist Point of View

Thiền Phúc

According to Buddhism, seeking means looking for something or searching for something. However, Buddhism advises people not to seek for anything because when one's desires are not fulfilled, one will surely experience sufferings. In fact, the pain which results from not receiving what one seeks is natural. We have many wishes in our life and want to fulfill them; however, life is not easy as we think. We cannot fulfill what we wish. So we suffer when those wishes are denied or cannot be fulfilled. We should not even seek a Buddha by his form or his sound because neither the form nor the sound is the real Buddha. Those who seek Buddha by form and sound are on the wrong path. The true Buddha is Enlightenment and the true way to know Buddha is to realize Enlightenment. The first patriarch Bodhidharma taught on not to seek after anything, one of the four disciplinary processes, as follows: By 'not seeking after anything' is meant this: "Men of the world, in eternal confusion, are attached everywhere to one thing or another, which is called seeking. The wise, however, understand the truth and are not like the vulgar. Their minds abide serenely in the uncreated while the body turns about in accordance with the laws of causation. All things are empty and there is nothing desirable and to be sought after. Wherever there is nothing merit of brightness there follows the demerit of darkness. The triple world there one stays too long is like a house on fire; all that has a body suffers, and who would ever know what is rest? Because the wise are thoroughly acquainted with this truth, they get neer attached to anything that becomes, their thoughts are quieted, they never seek. Says the sutra: 'Wherever there is seeking, there you have sufferings; when seeking ceases you are blessed. Thus we know that not to seek is verily the way to the truth. Therefore, one should not seek after anything.'" In short, practitioners should be content with few desires. Buddhists 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.

(A) Seeking

I. An Overview and Meanings of Seeking in Buddhism:

Generally speaking, seeking means looking for something or searching for something. However, Buddhism advises people not to seek for anything because when one's desires are not fulfilled, one will surely experience sufferings. According to Buddhism, the pain which surely results from not receiving what one seeks. We have many wishes in our life and want to fulfill them; however, life is not easy as we think. We cannot fulfill what we wish. So we suffer when those wishes are denied or cannot be fulfilled. In fact, Buddhists 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.

II. Unlimited Seeking & Disadvantages of the Sensual Pleasures:

Buddhist practitioners 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. 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.

III. Sariputra Seeks to Learn and Practice Dharmas & Vimalakirti:

According to the Vimalakirti Sutra, when Sariputra accompanied Manjusri Bodhisattva to call on Vimalakirti to enquire after his health. Sariputra saw no seats in the room and thought: “Where do the Bodhisattvas and chief disciples sit?” Vimalakirti knew of Sariputra’s thought and asked him: “Virtuous One, do you come here for a seat or for the Dharma?” Sariputra replied: “I come here for the Dharma and not for a seat.” Vimalakirti said: “Hey Sariputra, he who searches for the Dharma does not even cling to his body and life, still less to a seat, for the quest of Dharma is not related to (the five aggregates): form (rupa), sensation (vedana), conception (sanjna), discrimination (samskara) and consciousness (vijnana); to the eighteen fields of sense (dhatu: the six organs, their objects and their perceptions); to the twelve entrances (ayatana: the six organs and six sense data that enter

for or lead to discrimination); and to the worlds of desire, form and beyond form. Sariputra, a seeker of the Dharma does not cling to the Buddha, the Dharma and the Sangha. A seeker of the Dharma does not hold the view of suffering, of cutting off all the accumulated causes thereof to put an end to it by treading the path to nirvana (i.e. the four noble truths). Why is it so? Because the Dharma is beyond all sophistry. For if one says: 'Because I see suffering, I cut off its accumulated causes to wipe it out by treading the path thereto', this is mere sophistry and is not the quest of the Dharma. "Sariputra, the Dharma is called nirvana (the condition of complete serenity and ultimate extinction of reincarnation); if you give rise to (the concept of) birth and death, this is a search for birth and death and is not the quest of Dharma. The Dharma is (absolute and) immaculate, but if you are defiled by the (thought of) Dharma and even that of nirvana, this is pollution which runs counter to the quest of Dharma. Dharma cannot be practiced and if it is put into practice, this implies something (i.e. an object) to be practiced and is not the quest of Dharma. Dharma is beyond grasping and rejecting, and if you grasp or reject it, this is grasping or rejecting (something else) but not the quest of Dharma. Dharma is beyond position but if you give it a place, this is clinging to space but not the quest of Dharma. Dharma is formless but if you rely on form to conceive the Dharma, this is search for form but not the quest of Dharma. Dharma is not an abode but if you want to stay in it this is dwelling in (an objective) Dharma, but not the quest of (absolute) Dharma. Dharma can be neither seen, nor heard nor felt nor known but if you want to see, hear, feel and know it, this is the functioning of your (discriminatory) seeing, hearing, feeling and knowing but not the quest of Dharma. Dharma is (transcendentally) inactive (wu wei) but if you are set on worldly activities, this is a search for the worldly way of life but not the quest of Dharma. Therefore, Sariputra, the quest of Dharma does not imply seeking anything whatsoever."

IV. The Buddha Taught About the Suffering Due to Unfulfilled Wishes:

Unfulfilled wishes or unattained aims, this is one of the eight great sufferings in this worldly world. The suffering of not obtaining what we

want. If we seek something, we are greedy for it. If we cannot obtain what we want, we will experience all afflictions and sufferings. That is a kind of psychological suffering. Whether we desire fame, profit, wealth, or sex, if we cannot obtain it, we suffer. 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. Even if we do obtain what we want, we will not feel happy. Before obtaining it, we are anxious to get it. Once we have got it, we constantly worry about losing it. Our mind is never peaceful or happy. We always feel uneasy. Thus, either obtaining what we wish or not obtaining what we wish is 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.

(B) Doors of Non-Seeking

I. An Overview on “Not to Seek After Anything”:

According to the first patriarch Bodhidharma, “Not to seek after anything” is one of the four disciplinary processes. By ‘not seeking after anything’ is meant this: “Men of the world, in eternal confusion, are attached everywhere to one thing or another, which is called seeking. The wise, however, understand the truth and are not like the vulgar. Their minds abide serenely in the uncreated while the body turns about in accordance with the laws of causation. All things are empty and there is nothing desirable and to be sought after. Wherever there is nothing merit of brightness there follows the demerit of darkness. The triple world there one stays too long is like a house on

fire; all that has a body suffers, and who would ever know what is rest? Because the wise are thoroughly acquainted with this truth, they get neer attached to anything that becomes, their thoughts are quieted, they never seek. Says the sutra: ‘Wherever there is seeking, there you have sufferings; when seeking ceases you are blessed. Thus we know that not to seek is verily the way to the truth. Therefore, one should not seek after anything.’ In cultivation, Buddhists don't cultivate to seek happiness, but once people cultivate with all their heart, happiness will naturally come. According to The Lotus Sutra, there are four means of attaining to a happy contentment: to attain a happy contentment by proper direction of the deeds of the body; to attain a happy contentment by the words of the mouth; to attain a happy contentment by the thoughts of the mind; to attain a happy contentment by the will to preach all sutras.

II. Three Non-Seeking Practices:

Bodhidharma, the 28th Patriarch from India and also the 1st Patriarch in China taught about three Non-seeking practices or three doors of liberation. The Content of the “Three non-seeking practices” comprises of: Emptiness, Signlessness, and Wishlessness. *The first non-seeking is Emptiness:* We can inpterpret “Sunyata” in Buddhism as a kind of space that has the nature of lightness and darkness. This space is the area that appears to our eyes. However, there is another space which is just like a mere negative; an absence of obstructive contact or emptiness. In this chapter, we will only discuss about “Sunyata” with the meaning of “Mere Negative” or “Emptiness”. Here, empiness transcends the usual concepts of emptiness and form. To be empty is not to be non-existent. It is to be devoid of a permanent identity. To avoid confusion, Buddhists often use the term “true emptiness” to refer to things that devoid of a permanent identity. In fact, the meaning of “emptiness” in Buddhism is very profound and sublime and it is rather difficult to recognize because “emptiness” is not only neither something, nor figure, nor sound, nor taste, nor touch, nor dharma, but all sentient beings and phenomena come to existence by the rule of “Causation” or “dependent co-arising.” The Buddha emphasized on “emptiness” as an “elimination” of false thoughts and wrong beliefs. According to Buddhism, “emptiness” should also be known as “no-self”

or “anatta.” However, in most of the Buddha’s teachings, He always expounds the doctrine of “no-self” rather than the theory of “emptiness” because the meaning of “emptiness” is very abstract and difficult to comprehend. According to Culla Sunnata and Mala Sunnata, the Buddha told Ananda that He often dwelt in the liberation of the void. When Ananda requested a clarification, the Buddha explained: “Liberation of the void means liberation through insight that discerns voidness of self.” Indeed, Buddhaghosa confirmed: “In meditation, ‘emptiness’ and ‘no-self’ are inseparable. Contemplation of ‘emptiness’ is nothing but contemplation of ‘no-self’. In the Madhyamaka Sastra, Nagarjuna said: “One who is in harmony with emptiness is in harmony with all things.” According to relative truth all things exist, but in absolute truth nothing is; in absolute truth one sees that all things are devoid of self-nature; however, in relative truth, a perception where there is no self-nature. A table, for example, if you take the table as the object which you put your hand on but search to discover what is actually among the parts, whether this is it or that is it, then there is not anything that can be found to be it because the table is something that cannot be analytically sought and it cannot be found. If we take the ultimate reality or emptiness of the table as the substratum and search to see if it can be found; then it becomes a conventional truth in terms of itself as the substratum. In relation to the table, its emptiness is an ultimate truth, but in relation to its own reality, i.e., the reality of the reality, it’s a conventional truth. If you continue to develop and maintain the thought of the non-existence of the table, you will gradually be able to ascertain its emptiness. Even if at the beginning the table keeps appearing in your mind, but with the concentration on emptiness, it will disappear. The owing to the observation of the emptiness of the object, when the object reappears, you can be able to maintain the thought that it does not exist in the way that it seems to. *The second non-seeking is Signlessness:* The Sanskrit term “Animitta” means “Signlessness.” “Signs” include forms, sounds, scents, tastes, and tangible objects, men, women, birth, aging, sickness, death, and so forth. The absence of these is signlessness. So, animitta means formlessness, no-form, devoid of appearance, or absence of characteristics of all dharmas; the mark of absolute truth, which is devoid of distinctions. Animitta is commonly used as an epithet of

Nirvana. To get rid of the idea of form, or externals. There are no objects to be perceived by sense-organs, one of the three emancipations. *The third non-seeking is Wishlessness*: Wishlessness means to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator's mind, for he no longer needs to strive for anything, one of the three emancipations.

Trully speaking, worldly phenomena are dharmas are illusory and dream-like, born and destroyed, destroyed and born. So what is there which is true ever-lasting and worth seeking ? Furthermore, worldly phenomena are all relative, in calamities are found blessings, in blessings there is misfortune. Therefore, Buddhist cultivators should always keep their minds calm and undisturbed in all situations, rising or falling, unfortunate or blessed. For example, when a monk cultivates alone in a deserted hut with few visitors. Although his living conditions are miserable and lonely, his cultivation is diligent. After a while, virtuous people learn of his situation and come to offer and seek for his guidance, his used-to-be hut now become a huge magnificent temple, filled with monks and nuns. By then, his blessings may be great, his cultivation has not only obviously declined, sometimes external events may attract him to causing more bad karma. Therefore, Buddhist cultivators should always keep in mind these three Non-seeking practices. In the Forty-Two Sections Sutra: "A Sramana asked the Buddha, 'What are the causes and conditions by which one come to know past lives and also by which one's understanding enables one to attain the Way?' The Buddha said: 'By purifying the mind and guarding the will, your understanding can achieve (attain) the Way. Just as when you polish a mirror, the dust vanishes and brightness remains; so, too, if you cut off and do not seek desires, you can then know past lives.'" (Chapter 13).

III. Cultivation of the Three Samadhis:

Cultivation of the three samadhis means to cultivate the samadhi on the three subjects: samadhi of emptiness (to empty the mind of the ideas of me and mine and suffering, which are unreal), samadhi of non-form (to get rid of the idea of form, or externals), and samadhi of non-desire (to get rid of all wish or desire). *First, to cultivate the Samadhi of Emptiness*: Unreality of things or all things (phenomena) lack inherent

existence, having no essence or permanent aspect whatsoever, nothing has a nature of its own. All phenomena are empty. All phenomena exist are conditioned and, relative to other factors. The samadhi of emptiness or the emptiness absorption or the sunyata-samadhi, the samadhi which regards the ego and things as unreal. The samadhi which regards the ego and things as unreal, one of the three samadhis. To empty the mind of the ideas of me and mine and suffering, which are unreal. Prakriti is what makes fire hot and water cold, it is the primary nature of each individual object. When it is declared to be empty, it means that there is no Atman in it, which constitutes its primary nature, and that the very idea of primary nature is an empty one. That there is no individual selfhood at the back of what we consider a particular object has already been noted, because all things are products of various causes and conditions, and there is nothing that can be called an independent, solitary, self-originating primary nature. All is ultimately empty, and if there is such a thing as primary nature, it cannot be otherwise than empty. In Sanskrit, the term “Sunya” terminologically compounded of “Sunya” meaning empty, void, or hollow, and an abstract suffix “ta” meaning “ness”. The term was extremely difficult to be translated into Chinese; however, we can translate into English as “Emptiness,” “Voidness,” or “Vacuity.” The concept of this term was essentially both logical and dialectical. The difficulty in understanding this concept is due to its transcendental meaning in relation to the logico-linguistic meaning, especially because the etymological tracing of its meaning (sunyata meaning vacuous or hollow within a shape of thing) provides no theoretical or practical addition to one’s understanding of the concept. Zen practitioners should always remember that emptiness or void, a central notion of Buddhism recognized that all composite things are empty (sanskrita), impermanent (anitya) and void of an essence (anatamn). That is to say all phenomena lack an essence or self, are dependent upon causes and conditions, and so, lack inherent existence. Thus, a person is said to be empty of being a “self” because he is composed of parts that are constantly changing and entirely dependent upon causes and conditions. However, the concept of emptiness is viewed by Buddhists as a positive perspective on reality, because it implies that everything is constantly changing, and is thus open toward the future. If

things possessed an unchanging essence, all beings would be stuck in their present situations, and real change would be impossible. Devout Buddhists should try to attain the realization of emptiness in order to develop the ability to detach on everything, and utilize all the available time to practice the Buddha-teachings. The more we practice the Buddha's teachings, the more we approach the attainment of wisdom, that is to say the more we are able to reach the "direct realization of emptiness," and we realize the "emptiness of all things," the more we can reach the "perfection of wisdom." A Zen student came to Zen master Bankei and complained: "Master, I have an ungovernable temper. How can I cure it?" "You have something very strange," replied Bankei. "Let me see what you have." "Just now I cannot show it to you," replied the other. "When can you show it to me?" asked Bankei. "It arises unexpectedly, replied the student. "Then," concluded Bankei, "It must not be your own true nature. If it were, you could show it to me at any time. When you were born you did not have it, and your parents did not give it to you. Think that over." *Second, to cultivate the Samadhi of Signlessness:* Signless meditative absorption or the samadhi of no-marks or to get rid of the idea of form, or externals. In Buddhism, signs include forms, sounds, scents, tastes, and tangible objects, men, women, birth, aging, sickness, death, and so forth. The absence of these is signlessness. So, animitta means formlessness, no-form, devoid of appearance, or absence of characteristics of all dharmas; the mark of absolute truth, which is devoid of distinctions. Animitta is commonly used as an epithet of Nirvana. *Third, to cultivate the Samadhi of Wishlessness:* Also called the Akarmaka-samadhi (skt) or the Appanihita-samadhi (p). This means to cultivate the concentration on desirelessness (wishlessness) or the samadhi of non-desire. This is one of the three samadhis or the samadhi on the three subjects. The other two kinds are: samadhi of emptiness (to empty the mind of the ideas of me and mine and suffering, which are unreal) and samadhi of non-form (to get rid of the idea of form, or externals). Concentration on getting rid of all wish or desire. Practitioners try to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator's mind, for he no longer needs to strive for anything, one of the three liberations or emancipations.

IV. Ten Non-Seeking Practices:

(A) *Ten “Not to Seek After Anything” Practices:* First, we should not wish (yearn) that our bodies be always free of diseases, because a disease-free body is prone to desire and lust (because with a disease-free body, one tends to be tempted with desire and lust). This will lead to precept-breaking and retrogression. Second, we should not wish that our lives be free of all misfortune, adversity, or accident because without them, we will be easily prone to pride and arrogance. This will lead us to be disdainful and overbearing towards everyone else. If people’s lives are perfect, everything is just as they always dreamed, without encountering heartaches, worries, afflictions, or any pains and sufferings, then this can easily give way to conceit, arrogance, etc.; thus, becoming the breeding ground for countless transgressions and offenses. Sincere Buddhists should always use misfortunes as the opportunity to awaken from being mesmerized by success, fame, fortune, wealth, etc. and realize the Buddha’s teachings are true and accurate, and then use this realization to develop a cultivated mind seeking enlightenment. Third, we should not wish that our mind cultivation be free of all obstacles because without obstacles, we would not have opportunities to excell our mind. This will lead to the transgression of thinking that we have awakened, when in fact we have not. Fourth, we should not wish that our cultivation be free of demonic obstacles, because our vows would not be then firm and enduring. This leads to the transgression of thinking that we have attained, when in fact we have not. Fifth, we should not wish that our plans and activities meet with easy success, for we will then be inclined to thoughts of contempt and disrespect. This leads to the transgression of pride and conceit, thinking ourselves to be filled with virtues and talent. Sixth, we should not wish for gain in our social relations. This will lead us to violate moral principles and see only mistakes of others. Seventh, we should not wish that everyone, at all times, be on good terms and in harmony with us. This leads to pride and conceit and seeing only our own side of every issue. Eighth, we should not wish to be repaid for our good deeds, lest we develop a calculating mind. This leads to greed for fame and fortune. Ninth, we should not wish to share in opportunities for profit, lest the mind of illusion arise. This leads us to lose our good name and reputation for the sake of unwholesome gain. Tenth, when

subject to injustice and wrong, we should not necessarily seek the ability to refute and rebut, as doing so indicates that the mind of self-and-others has not been severed. This will certainly lead to more resentment and hatred.

(B) Thus, the Buddha Advised All of Us to Consider: Turn suffering and disease into good medicine (consider diseases and sufferings as miraculous medicine). Turn misfortune and calamity into liberation (take misfortune and adversity as means of liberation). Turn obstacles or high stakes into freedom and ease (take obstacles as enjoyable ways to cultivate ourselves). Turn demons or haunting spirits into Dharma friends (take demonic obstacles as our good spiritual advisors). Turn trying events into peace and joy (consider difficulties as our joy of gaining experiences or life enjoyments). Turn bad friends into helpful associates (treat ungrateful people as our helpful aids). Turn opponents into “fields of flowers” (consider opponents as our good relationships). Treat ingratitude as worn-out shoes to be discarded (consider merits or services to others as ragged slippers). Turn frugality into power and wealth (take frugality as our honour). Turn injustice and wrong into conditions for progress along the Way (consider injustice or false accusations as our virtuous gate to enlightenment).

***(C) In Cultivation Buddhists Should Be
Content With Few Desires & Satisfy
With What We Have At This Very Moment***

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 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.

Tài Liệu Tham Khảo

References

1. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—*The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.
2. *Niệm Phật Căn Bản Cho Người Tại Gia*, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I & II—*Basic Buddha Recitations For Lay People*, Thiện Phúc, USA, 2018, Tập I & II.
3. *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập III, Chương 46—*Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume III, Chapter 46.
4. *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
5. *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
6. *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
7. *Trường Bộ Kinh*, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
8. *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
9. *Tương Ưng Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
10. *Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary*, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
11. *Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
12. *Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.