

# **Chấp Trước & Buông Bỏ**

## **Theo Quan Điểm Phật Giáo**

**Thiện Phúc**

Chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp thủ là những thứ làm cho chúng ta tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử. Theo Đức Phật, giác ngộ không gì khác hơn là cắt đứt tất cả mọi chấp trước. Chúng ta có thể chấp trước vào con người, vào sự vật, vào những trạng thái mà chúng ta chứng nghiệm, vào những suy nghĩ của chính mình, hay những ý định từ trước của chính mình. Theo Truyện Tiền Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bẫy và con khỉ. Người đánh bẫy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dừa và khoét một lỗ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dừa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dừa để với tới những hạt đậu bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dừa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lôi tay ra khỏi lỗ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bẫy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự tham luyến của chính mình. Trong thư gửi cho Lý Hiến Thần, Thiền sư Tông Cảo Đại Huệ viết: "Đức Phật nói: 'Một người muốn biết cảnh giới Phật, phải tịnh cái ý mình như hư không.' Người ấy phải biết viễn ly vọng tưởng và các điều chấp trước, khiến cho các chỗ mà tâm hướng về đều vô ngại. Cảnh giới Phật không phải là cảnh giới bên ngoài và có tướng Phật, đó là cái cảnh giới tự giác-thánh trí vậy. Muốn biết cảnh giới này, không nhờ trang nghiêm tu chứng mà được. Phải tịnh cái nhiễm của khách trần phiền não trong ý căn từ thời vô thủy đến giờ. Cái tâm phải bao la như hư không, lìa xa các chấp thủ của ý thức. Tất cả các vọng tưởng hư vọng cũng như hư không. Tu tập như vậy tất cả các điều tâm vô dụng công tự nhiên phản ứng với tất cả các điều kiện mà không bị trệ ngại."

Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông bỏ hay 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 bắt 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. Tâm buông bỏ và không có chấp trước, một trong những đức tính chính của Phật giáo, xả bỏ sẽ đưa đến trạng thái hững hờ trước những vui khổ hay độc lập với cả hai thứ này. Xả bỏ được định nghĩa là tâm bình đẳng, như không phân biệt trước người vật, kỷ bỉ; xả bỏ thế giới vạn hữu, không còn bị phiền não và dục vọng trói buộc. Xả bỏ là một trong thất giác phần hay thất bồ đề phần. Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu. Theo Kinh Duy Ma Cật, khi ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cật, ông có hỏi về lòng “xả”. Văn Thù Sư Lợi hỏi Duy Ma Cật: “Sao gọi là lòng xả?” Duy Ma Cật đáp: “Những phước báo mà vị Bồ Tát đã làm, không có lòng hy vọng.” Cuối cùng, trong Phật giáo, xả bỏ còn là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta có thể từ bỏ ngũ dục.

## (A) Chấp Trước

### I. Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Chấp Trước:

Chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp thủ là những thứ làm cho chúng ta tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử. Là Phật tử thuần thành, đã nguyện tu theo Phật, sẽ không hành xử như những kẻ tầm thường khác, những kẻ chẳng thể nhìn suốt, chẳng thể buông bỏ. Nếu bạn chẳng thể dứt trừ chấp trước vào “cái tôi”, “cái của tôi”, và cái “pháp”; và nếu bạn cứ tiếp tục giữ chặt tứ tướng: phân biệt mình, người, chúng sanh và thọ giả tướng, chắc chắn bạn sẽ gặp phải nhiều phiền hà rắc rối trên đời. Nếu chúng ta biết buông bỏ và lùi lại một bước để cân nhắc thì chuyện gì xảy ra đi nữa, bạn sẽ luôn nhìn sự vật như chúng thật là, chứ không như bề ngoài của chúng. Theo Đức Phật, giác ngộ không gì khác hơn là cắt đứt tất cả mọi chấp trước. Chúng ta có thể chấp trước vào con người, vào sự vật, vào những trạng thái mà chúng ta chứng nghiệm, vào những suy nghĩ của chính mình, hay những ý định từ trước của chính mình. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã dạy rằng chấp ngã là cội rễ gây ra đau khổ. Từ chấp thủ gây nên lo buồn sợ sệt. Người giải thoát khỏi

chấp thủ sẽ không bị lo buồn và ít sợ sệt hơn. Càng chấp thủ thì người ta càng khổ đau. Theo Phật giáo, chấp trước có nghĩa là dính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (dính chắc vào sự vật mà không rời lìa. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). Chấp trước còn có nghĩa là bám chặt vào, vướng mắc, cho rằng ngã và vạn hữu có thật. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy Mahamati: “Này Mahamati, có vô số lượng các hình thức chấp chặt vào thế giới bằng cách coi từng chữ trong kinh văn tương ứng đúng đắn với ý nghĩa.” Những chương ngại do chấp trước hay chấp chương là chấp vào tự kỷ và chư pháp, và hậu quả là chương ngại trong tiến trình đi vào Niết bàn. Hễ mình có một chút chấp trước là có chương ngại. Có chương ngại thì khó lòng ra khỏi Tam Giới. Cho nên Phật tử chân thuần phải cố gắng phá thủng mọi chấp trước. Cho tới khi nào mình tới được chỗ không có gì cả, thì đó là lúc mình khôi phục lại được bộ mặt thật của chính mình. Bây giờ cho dù mình muốn có cũng chẳng được, đến khi mình chẳng còn muốn gì nữa thì mọi thứ đều có. Theo Truyện Tiền Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bẫy và con khỉ. Người đánh bẫy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dừa và khoét một lỗ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dừa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dừa để với tới những hạt đậu bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dừa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lôi tay ra khỏi lỗ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bẫy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự THAM LUYẾN của chính mình.

## ***II. Các Loại Chấp Trước Khác Nhau:***

*Ái Trước:* Chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp trước bao gồm ái chấp, sự chấp trước hay trói buộc mạnh mẽ vào ái dục. Tuy nhiên, từ sự ái trước này có thể nảy

sanh ra “từ bi” là nền tảng của tình thương trong Phật giáo. Lời Phật dạy về “Ái Trước” trong Kinh Pháp Cú: Như nước lũ cuống phăng những xóm làng say ngủ giữa đêm trường, tử thần sẽ lôi phăng đi những người mê muội sinh tâm ái trước những bông hoa mình vừa góp nhặt được (47). Cứ sanh tâm ái trước và tham luyến mãi không chán những bông hoa mà mình vừa góp nhặt được, đó chính là cơ hội tốt cho tử thần lôi đi (48). *Đoạn Kiến Cháp*: Có người tin rằng loài người cũng như vật, chết là mất là mất hẳn, không còn gì sau đó, là cát bụi con người trở về với cát bụi. Các khoa học gia cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc được thọ thai do tinh cha trứng mẹ, sống cuộc đời của mình và chết, chấm dứt hiện hữu. Thuyết này không đúng với luật “Luân Hồi” của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi đoạn diệt, vì đoạn diệt căn cứ trên sự hiểu biết không toàn hảo về chân như thực tánh; mà cũng không tin nơi thường hằng vì Phật tử không tin thế giới này hay thế giới nào khác lại có sự trường cửu không thay đổi. *Ngã Cháp*: Có người lại 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 vì họ cho rằng trong thân ngũ uẩn này có cái thực ngã. 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. *Thường Kiến Cháp*: Thuyết này tin rằng trước khi là người, con người không có hiện hữu, rồi được tạo nên, con người được sanh vào đời do ý chí của một vị thần linh. Người ấy sống đời mình, rồi tùy theo những gì mình tin tưởng hay những hành động của mình trong đời, sẽ được về vĩnh viễn trên cõi thiên đàng hoặc bị đày vĩnh viễn nơi địa ngục. Thuyết này không đúng với luật “Luân Hồi” của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi đoạn diệt, vì đoạn diệt căn cứ trên sự hiểu biết không toàn hảo về chân như thực tánh; mà cũng không tin nơi thường hằng vì Phật tử không tin thế giới này hay thế giới nào khác lại có sự trường cửu không thay đổi.

### ***III. Vì Sao Chúng Ta Chấp Trước?:***

Chấp Trước có nghĩa là dính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (dính chắc vào sự vật mà không rời lìa. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). Chấp trước là bám chặt vào, vướng mắc, cho rằng cái ngã và vạn hữu có thật. Chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp thủ là những thứ làm cho chúng ta tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử. Là Phật tử thuần thành, đã nguyện tu theo Phật, sẽ không hành xử như những kẻ tầm thường khác, những kẻ chẳng thể nhìn suốt, chẳng thể buông bỏ. Nếu bạn chẳng thể dứt trừ chấp trước vào “cái tôi”, “cái của tôi”, và cái “pháp”; và nếu bạn cứ tiếp tục giữ chặt tư tưởng: phân biệt mình, người, chúng sanh và thọ giả tướng, chắc chắn bạn sẽ gặp phải nhiều phiền hà rắc rối trên đời. Nếu chúng ta biết buông bỏ và lùi lại một bước để cân nhắc thì chuyện gì xảy ra đi nữa, bạn sẽ luôn nhìn sự vật như chúng thật là, chứ không như bề ngoài của chúng. Theo Đức Phật, giác ngộ không gì khác hơn là cắt đứt tất cả mọi chấp trước. Chúng ta có thể chấp trước vào con người, vào sự vật, vào những trạng thái mà chúng ta chứng nghiệm, vào những suy nghĩ của chính mình, hay những ý định từ trước của chính mình. Sự chấp trước hay trói buộc mạnh mẽ vào ái dục. Tuy nhiên, từ sự ái trước này có thể nảy sanh ra “từ bi” là nền tảng của tình thương trong Phật giáo.

Chướng ngại của chấp trước là chấp vào tự kỷ và chư pháp, và hậu quả là chướng ngại trong tiến trình đi vào Niết bàn của người tu tập. Hễ mình có một chút chấp trước là có chướng ngại. Có chướng ngại thì khó lòng ra khỏi Tam Giới. Cho nên Phật tử chân thuần phải cố gắng phá thủng mọi chấp trước. Cho tới khi nào mình tới được chỗ không có gì cả, thì đó là lúc mình khôi phục lại được bộ mặt thật của chính mình. Bây giờ cho dù mình muốn có cũng chẳng được, đến khi mình chẳng còn muốn gì nữa thì mọi thứ đều có. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã dạy rằng chấp ngã là cội rễ gây ra đau khổ. Từ chấp thủ gây nên lo buồn sợ sệt. Người giải thoát khỏi chấp thủ sẽ không bị lo buồn và ít sợ sệt hơn. Càng chấp thủ thì người ta càng khổ đau. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát. Trong Kinh Lăng Già,

Đức Phật dạy Mahamati: “Này Mahamati, có vô số lượng các hình thức chấp chặt vào thế giới bằng cách coi từng chữ trong kinh văn tương ứng đúng đắn với ý nghĩa.” Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy về ái chấp: Như nước lũ cuống phăng những xóm làng say ngủ giữa đêm trường, tử thần sẽ lôi phăng đi những người mê muội sinh tâm ái trước những bông hoa mình vừa góp nhặt được (47). Cứ sanh tâm ái trước và tham luyến mãi không chán những bông hoa mà mình vừa góp nhặt được, đó chính là cơ hội tốt cho tử thần lôi đi (48).

Theo Phật giáo, có nhiều loại chấp trước khác nhau. *Vì Ái Kiến mà chúng ta Chấp trước*: Loại chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. *Chúng ta Chấp trước vì bản chất con người mới sinh ra là đã có Ngã Chấp*: Còn gọi là phân biệt ngã chấp, hay 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. *Vì Có Vì Không mà chúng ta Chấp Trước*: Một vài trường phái cho rằng tà chấp có như núi Tu Di, còn hơn là chấp không như một vi trần.” Tuy nhiên, một khi đã thấu triệt giáo pháp nhà Phật, chúng ta sẽ không chấp vào bên nào cả. *Vì cho rằng có Nhân Không, nhưng không có Pháp Không mà chúng ta Chấp Trước*: Nội đạo chấp giữ vào A Tỳ Đạt Ma Luận mà thừa nhận rằng có nhân không, nhưng không có pháp không (đã chứng lý vô ngã nhưng còn chấp vào pháp hữu tính). *Vì Đoạn Kiến mà chúng ta Chấp Trước*: Thuyết này tin rằng loài người cũng như vật, chết là mất là mất hẳn, không còn gì sau đó, là cát bụi con người trở về với cát bụi. Các khoa học gia cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc được thọ thai do tinh cha trứng mẹ, sống cuộc đời của mình và chết, chấm dứt hiện hữu. Thuyết này không đúng với luật “Luân Hồi” của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi đoạn diệt, vì đoạn diệt căn cứ trên sự hiểu biết không toàn hảo về chân như thực tánh. *Vì cho rằng Vạn Hữu có thực mà chúng ta Chấp Trước*: Dính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (dính chắc vào sự vật mà không rời lìa. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết

dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). *Vì bám chặt vào Kiến Giải của mình mà chúng ta Chấp Trước:* Bám chặt vào kiến giải của mình hay giữ lấy kiến giải chấp nê từ tâm mình, không dám xa lìa nên sinh ra sự lầm lạc mù quáng về tất cả mọi vọng kiến. *Vì cho rằng Tướng Trạng là thật nên chúng ta Chấp Trước:* Đây là thô tướng thứ ba trong sáu thô tướng được đề cập trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, nhớ mãi những vui những buồn coi như chúng là thật chứ không phải là ảo vọng. *Vì tin nơi sự vĩnh cửu mà chúng ta Chấp Trước nơi Thường Kiến:* Thuyết nầy tin rằng trước khi là người, con người không có hiện hữu, rồi được tạo nên, con người được sanh vào đời do ý chí của một vị thần linh. Người ấy sống đời mình, rồi tùy theo những gì mình tin tưởng hay những hành động của mình trong đời, sẽ được về vĩnh viễn trên cõi thiên đàng hoặc bị đày vĩnh viễn nơi địa ngục. Thuyết nầy không đúng với luật “Luân Hồi” của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi sự thường hằng vì Phật tử không tin thế giới nầy hay thế giới nào khác lại có sự trường cửu không thay đổi.

Theo Truyện Tiên Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bầy và con khỉ. Người đánh bầy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dừa và khoét một lỗ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dừa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dừa để với tới những hạt đậu bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dừa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lôi tay ra khỏi lỗ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bầy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự THAM LUYẾN của chính mình.

#### ***IV. Vô Minh Dẫn Đến Chấp Trước:***

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. ***Theo Phật giáo, tất cả những chấp trước này đều bắt nguồn từ 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.

Trong nhà Thiền, vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. 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. 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 và chính nó đã dẫn chúng ta đến chấp trước. Bên cạnh chấp trước, tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cũng 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 ngươi 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 lạc 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. Tóm lại, Phật tử thuần thành chúng ta nên quay về với chính mình, cố gắng tu tập hết sức mình để phá vỡ vô minh. Hễ chúng ta phá vỡ được một ít vô minh, chúng ta sẽ có một ít trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được nhiều vô minh, chúng ta sẽ có nhiều trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được hoàn toàn vô minh, chúng ta sẽ được trí tuệ sáng suốt hoàn toàn. Chừng đó, cuộc sống của chúng ta chỉ toàn là sống với trí tuệ sáng suốt trong mọi lúc. Chừng đó cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói đó là cuộc sống an lạc, tỉnh thức, giác ngộ và hoàn toàn hạnh phúc.

#### ***V. Không Chấp Trước:***

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 Phật 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. Nếu chúng ta ngồi thiền cho tới lúc trong không thấy có thân tâm, ngoài không thấy có thế giới, xa gần đều trống rỗng thì chúng ta đã đạt tới chỗ không còn chấp trước vào ngã tướng, nhân tướng, chúng sanh tướng, và thọ giả tướng. Đây cũng là lúc tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, và tâm vị lai cũng không có. Đây cũng là cảnh giới của khinh an tuyệt vời trong thiền định. Nếu tiếp tục thiền định sâu hơn chúng ta sẽ đi tới giai đoạn “Ly sanh hỷ lạc,” tức là xa rời những lạc thú tầm thường của chúng sanh. Giai đoạn “Định sanh Hỷ Lạc,” tức là trong cảnh giới định sanh khởi niềm hỷ lạc không hình dung được. Giai đoạn “Ly Hỷ Diệu Lạc,” nghĩa là xa rời mọi sự hoan lạc thô thiển, mà chỉ còn lại niềm vui vi tế, vô cùng vi diệu. Giai đoạn “Xả Niệm Thanh Tịnh”, nghĩa là tâm niệm hoàn toàn thanh tịnh. 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.” Kinh Kim Cang dạy:

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

Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điện chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực

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

## ***(B) Buông Bỏ***

### ***I. Tổng Quan Về Buông Bỏ:***

Xả là một trong thất giác phần hay thất bồ đề phần. Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu. Theo Kinh Duy Ma Cát, khi ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, ông có hỏi về lòng “xả”. Văn Thù Sư Lợi hỏi Duy Ma Cát: “Sao gọi là lòng xả?” Duy Ma Cát đáp: “Những phước báo mà vị Bồ Tát đã làm, không có lòng hy vọng”. Trong Phật giáo, hạnh buông bỏ còn là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta có thể từ bỏ ngũ dục. Xả còn gọi là “Một Xả,” có nghĩa là nội tâm bình đẳng và không có chấp trước, một trong những đức tính chính của Phật giáo, xả bỏ sẽ đưa đến trạng thái hững hờ trước những vui khổ hay độc lập với cả hai thứ này. Xả được định nghĩa là tâm bình đẳng, như không phân biệt trước người vật, kỷ bỉ; xả bỏ thế giới vạn hữu, không còn bị phiền não và dục vọng trói buộc. Một khi có được tâm Xả, chúng ta sẽ thật sự cảm thấy động lòng thương xót đối với mọi người, và chúng ta có khả năng xóa bỏ được sự thiên vị trong thái độ hằng ngày của chúng ta đối với người khác. Thường thường, quan điểm của chúng ta về người khác bị chế ngự bởi những cảm xúc phân biệt. Chúng ta luôn có cảm giác gần gũi và cảm thông cho những người mà chúng ta yêu thương, nhưng ngược lại đối với người lạ thì chúng ta cảm thấy xa cách và lạnh nhạt và đối với những ai mà chúng ta căm ghét thì chúng ta lại có thái độ ác cảm và khinh miệt. Nghĩa là chúng ta luôn phân biệt bạn thù một cách rõ rệt. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng những cảm tình, sự gần gũi

hay sự căm ghét của chúng ta không làm béo bổ hay làm hại được người khác. Chính chúng ta phải chịu những hậu quả xấu và đau khổ do chính những hành động của chúng ta. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu. Xả bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cuồng dại thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lành. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha 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. Tâm xả bỏ mọi thứ vật chất cũng như vượt lên mọi cảm xúc. Ở đây vị Tỳ Kheo với đầy tâm xả trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thủy phượng xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm xả, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Xả vô lượng tâm còn được coi như là nơi mà chư Thiên trú ngụ. Đây là trạng thái tâm nhìn người không thiên vị, không luyến ái, không thù địch, đối lại với thiên vị và thù hận.

## ***II. Ai Trói Buộc Chúng Ta?:***

Trói buộc là kết, là sự ràng buộc hay phiền trước cột trói chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Trói buộc còn có nghĩa là Kiết sử. Kiết và sử, hai tên gọi khác nhau của phiền não, kiết là trói buộc thân tâm kết thành quả khổ, sử là theo đuổi và sai sử chúng sanh. Theo Thanh Tịnh Đạo, kiết sử là mười pháp khởi từ sắc tham; gọi là kiết sử vì chúng trói buộc các uẩn trong đời này với các uẩn đời kế tiếp, hoặc trói buộc nghiệp với quả, hoặc trói buộc hữu tình vào đau khổ. Vì bao lâu cái này còn hiện hữu thì cái kia không chấm dứt. Có ba loại trói

buộc: *Kiến kết* hay ngã kiến, *giới thủ kết* hay giới cấm thủ kết hay chấp vào cái công hạnh phát sinh do sự tuân thủ giới luật đạo đức, và *ngôi kết* hay sự nghi ngờ chánh lý. Trong Kinh Niết Bàn, đức Phật đã nói: “Này thiện nam tử, Tu Đà Hoàn tuy có thể cắt đứt vô lượng phiền não, nhưng vì ba kết rất nặng nên chúng cũng bao hàm tất cả kết mà Tu Đà Hoàn đã đoạn.”

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.

Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyền hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điện chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thấy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu.” 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.”

Muốn buông bỏ và đoạn tận những trói buộc này, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác là phải tu theo con đường của đức Phật. 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 nhơn 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.” Lại có thêm mười hành động buông bỏ và đoạn tận những trói buộc không đưa chúng ta đến sự hồi hận, đó là: Thứ nhất là không sát sanh. Thứ nhì là không trộm cắp. Thứ ba là không tà dâm. Thứ tư là không nói dối. Thứ năm là không nói lời của người. Thứ sáu là không uống rượu. Thứ bảy là không tự cho mình hay và chê người dở. Thứ tám là không hèn hạ. Thứ chín là không sân hận. Thứ mười là không hủy báng Tam Bảo.

Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. Mọi hành động hễ là nhân ắt có quả; hễ là quả ắt có nhân. Tương tự, hễ có gieo nhân trói buộc vào cái gì đó thì phải có quả vướng mắc và khổ đau phiền não vì cái gọi là cái gì đó. 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. Theo Phật Giáo, mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, đầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Tương tự muốn gặt quả giải thoát mà lại gieo nhân trói buộc là chuyện không thể xảy ra được.

Nếu chúng ta thực sự biết ai là người trói buộc mình, sẽ có cơ hội cho chúng ta cố gắng tu tập cởi mở những trói buộc và chấp trước này rồi chúng ta sẽ thấy rằng trải nghiệm được việc thoát ly khổ đau phiền não để có được sự yên bình, tĩnh thức, và hạnh phúc không có nghĩa là chúng ta phải đi vào một nơi không có tiếng ồn ào, không có sự rắc rối hay không có những công việc nặng nhọc. Kỳ thật, sự yên bình thật sự hiện diện giữa những thứ vừa kể trên mà chúng ta vẫn có sự yên tĩnh nơi nội tâm mình. Đối với người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định tu tập cởi mở những trói buộc và chấp trước phải kiên trì không thoái chuyển; từng bước một, phải cố gắng hết sức mình để tu tập mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng được cởi trói về mọi phương diện một cách tốt đẹp hơn. Phật tử thuần thành cũng nên luôn nhớ rằng theo đạo Phật, tâm là gốc của muôn pháp. Tâm có thể tạo nghiệp thì cũng chính tâm có thể diệt nghiệp. Nếu tâm này trói buộc chúng ta thì cũng chính tâm này cởi trói cho chúng ta, và không ai khác có thể làm được chuyện này. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật



pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Như vậy chỉ có chính tâm chúng ta trói buộc chúng ta, thì cũng phải chính cái tâm này mở trói cho chúng ta chứ không ai khác có thể làm được chuyện này.

### ***III. Chúng Ta Buông Bỏ Cái Gì?:***

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

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

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

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

Có hai thiền sư Ekido and Tanzan cùng hành trình về Kyoto. Khi đến gần một bờ sông, họ nghe giọng một cô gái kêu cứu. Họ bèn đến

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

Buông bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương,

không nên chấp chặt. Khi họ càng cưỡng 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 mẫn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ Tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, 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 (buông bỏ hay xả bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức). Tính thân nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tính thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông bỏ? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. ***Nếu chúng ta buông bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta buông bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta buông bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.***

Theo truyền thống Phật giáo, có bảy thứ cần được buông bỏ: Thứ nhất là tâm tánh bình đẳng, buông bỏ ghét thương. Thứ nhì là buông bỏ kẻ thân người thù. Thứ ba là buông bỏ lỗi lầm thương ghét gây ra bởi tham, sân, si. Thứ tư là buông bỏ lo âu về lợi tha. Thứ năm là buông bỏ chấp tướng. Thứ sáu là buông bỏ mọi vui sướng của mình, đem thí cho người. Thứ bảy là buông bỏ khi làm lợi cho kẻ khác, làm lợi mà không mong đền đáp. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 27, chư Đại Bồ Tát có

mười thứ không dính mắc. Chư Đại Bồ Tát trụ trong nhưt thiết trí chúng sanh sai biệt thân đại tam muội có thể đạt được mười thứ vô sở trước: *Thứ nhất* là nơi tất cả cõi vô sở trước. *Thứ nhì* là nơi tất cả phương vô sở trước. *Thứ ba* là nơi tất cả kiếp vô sở trước. *Thứ tư* là nơi tất cả chúng sanh vô sở trước. *Thứ năm* là nơi tất cả pháp vô sở trước. *Thứ sáu* là nơi tất cả Bồ Tát vô sở trước. *Thứ bảy* là nơi tất cả Bồ Tát nguyện vô sở trước. *Thứ tám* là nơi tất cả tam muội vô sở trước. *Thứ chín* là nơi tất cả Phật vô sở trước. *Thứ mười* là nơi tất cả địa vô sở trước. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời có thể mau chuyển tất cả tướng và được trí huệ thanh tịnh vô thượng: Vô trước nơi tất cả thế giới; vô trước nơi tất cả chúng sanh; vô trước nơi tất cả các pháp; vô trước nơi tất cả sở tác; vô trước nơi tất cả các thiện căn; vô trước nơi tất cả chỗ thọ sanh; vô trước nơi tất cả nguyện; vô trước nơi tất cả hạnh; vô trước nơi tất cả chư Bồ Tát; vô trước nơi tất cả chư Phật. Cũng theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười tâm buông xả (bình đẳng): *Thứ nhất* là Tâm buông xả chứa nhóm tất cả công đức. *Thứ nhì* là Tâm bình đẳng phát tất cả nguyện sai biệt. *Thứ ba* là Tâm buông xả nơi tất cả thân chúng sanh. *Thứ tư* là Tâm buông xả nơi nghiệp báo của tất cả chúng sanh. *Thứ năm* là Tâm buông xả nơi tất cả các pháp. *Thứ sáu* là Tâm buông xả nơi tất cả các quốc độ tịnh uế. *Thứ bảy* là Tâm buông xả nơi tất cả tri giải của chúng sanh. *Thứ tám* là Tâm buông xả nơi tất cả các hạnh không phân biệt. *Thứ chín* là Tâm buông xả nơi tất cả lực khác nhau của chư Phật. *Thứ mười* là Tâm buông xả nơi trí huệ của tất cả Như Lai. Chư Bồ Tát trụ những trong pháp này thời được tâm đại bình đẳng và vô thượng của Như Lai.

#### ***IV. Luôn Học Hỏi Giáo Pháp Để Biết Nên Buông Bỏ Cái Gì:***

Muốn biết chúng ta nên buông bỏ cái gì thì trước tiên chúng ta nên học hỏi giáo pháp. Bên cạnh đó, qua việc học hỏi giáo pháp chúng ta sẽ thấy còn có nhiều lợi lạc khác, vì chỉ khi ấy chúng ta mới phát sanh ước muốn học hỏi thêm giáo pháp một cách mạnh mẽ, vì nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta mới hiểu được pháp, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta chấm dứt gây tội tạo nghiệp, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta chấm dứt hành xử những thứ vô nghĩa, nhờ học hỏi giáo pháp mà cuối cùng chúng ta có thể đạt đến Niết Bàn. Nói cách khác, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta biết tất cả những điểm then chốt để thay đổi cung cách hành xử của mình. Nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta hiểu

rõ Luật Tạng, từ đó chúng ta biết trì giới và tránh gây thêm tội, tạo thêm nghiệp. Nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta thâm nhập kinh tạng, từ đó chúng ta mới có được trí huệ để từ bỏ những chuyện vô nghĩa. Cũng nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta thông hiểu Luận Tạng, từ đó từ bỏ si mê bằng những phương tiện tăng thượng tuệ học. Học hỏi giáo pháp là ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh, là tài sản quý nhất mà không kẻ trộm nào có thể đoạt được. Mà thật vậy, hễ chúng ta phá vỡ được một ít vô minh, chúng ta sẽ có một ít trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được nhiều vô minh, chúng ta sẽ có nhiều trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được hoàn toàn vô minh, chúng ta sẽ được trí tuệ sáng suốt hoàn toàn. Chừng đó, cuộc sống của chúng ta chỉ toàn là sống với trí tuệ sáng suốt trong mọi lúc. Chừng đó cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói đó là cuộc sống an lạc, tỉnh thức, giác ngộ và hoàn toàn hạnh phúc? Học hỏi giáo pháp còn là khí giới giúp chúng ta đánh bại kẻ thù ngu dốt. Học hỏi giáo pháp là người bạn tốt dạy cho chúng ta các phương tiện. Học hỏi giáo pháp là một người thân không bỏ chúng ta khi nghèo khó. Học hỏi giáo pháp còn là phương thuốc giải sầu không làm gì tổn hại chúng ta. Học hỏi giáo pháp là đạo quân đánh bại tà hạnh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khi chúng ta biết thêm một chữ, chúng ta đã xua tan được sự tối tăm vây quanh cái chữ đó. Nếu chúng ta để thêm được một chút gì đó vào kho trí tuệ của mình thì lập tức cái kho ấy sẽ dẹp bỏ vô minh để nhường chỗ dung chứa ánh sáng trí tuệ mà chúng ta mới đưa vào. Càng học thì chúng ta càng có ánh sáng trí tuệ làm giảm thiểu đi vô minh. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo ni không nên chỉ học giáo pháp mà không áp dụng những tu tập căn bản và cốt lõi trong Phật giáo để chuyển hóa phiền não và tập khí. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni học hỏi giáo điển thâm sâu, siêu việt và uyên áo phải tự tìm cách áp dụng giáo lý ấy vào đời sống hằng ngày để chuyển hóa khổ đau và đạt được sự giải thoát.

Chúng ta có nên đọc sách báo thế tục hay không? Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào đọc sách báo thế tục, kể cả băng phim, đĩa hình, hay chương trình truyền hình và vi tính, cũng như những cuộc điện đàm và hình ảnh hay âm thanh khác có tác dụng độc hại, tưới tẩm hạt giống tham dục, sợ hãi, bạo động và ủy mị đau sầu, là phạm giới Ba Dật Đề, phải phát lồ sám hối. Tuy nhiên, ngoài giáo lý Phật giáo, vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể đọc thêm những sách về lịch sử các nền văn minh trên thế giới, về đại cương giáo lý về niềm tin của các tôn giáo,

những áp dụng của tâm lý học, và những khám phá mới của khoa học, vì những kiến thức này có thể giúp cho Tăng Ni hiểu và nói giáo lý cho đời một cách tương hợp hơn với hoàn cảnh (khế cơ). Tuy nhiên, nhất là những người tại gia đang tu tập tỉnh thức có thể đọc sách báo lành mạnh và có ích cho cuộc sống của mình.

### ***V. Từ Bỏ Phương Tiện Sống Hay Từ Bỏ Lạc Thú?:***

Phần lớn chúng ta đều muốn làm việc thiện; tuy nhiên, chúng ta thường mâu thuẫn với chính chúng ta giữa lạc thú và tu hành. Có nhiều người hiểu lầm rằng tôn giáo là từ bỏ hạnh phúc cuộc đời thế tục. Nói như thế, thay vì tôn giáo là một phương tiện giúp người ta giải thoát thì ngược lại, tôn giáo được xem như trạng thái đàn áp nặng nề nhất, một kiểu mê tín dị đoan cần được loại bỏ nếu chúng ta thực sự muốn giải thoát. Điều tệ hại nhất là hiện nay nhiều xã hội đã và đang dùng tôn giáo như là một phương tiện để đàn áp và kiểm soát về mặt chính trị. Họ cho rằng hạnh phúc mà mình có hiện nay chỉ là tạm bợ, nên họ hướng về cái gọi là “Đấng sáng tạo siêu nhiên” để nhờ đấng ấy ban cho cái gọi là hạnh phúc vĩnh hằng. Họ khước từ những thú vui trên đời. Thậm chí họ không thể thưởng thức một bữa ăn với đầy đủ thức ăn, dù là ăn chay. Thay vì chấp nhận và thưởng thức cái gì mà họ đang có, thì họ lại tự tạo cho mình một gút mắc tội lỗi “Trong khi bao nhiêu người trên thế giới đang chết đói và khổ sở, tại sao ta lại buông mình trong lối sống như thế này được!” Thái độ chấp trước và từ chối những phương tiện tối cần cho cuộc sống hằng ngày này cũng sai lầm không khác chi thái độ của những kẻ đắm mình trong lạc thú trần tục. Kỳ thực, đây chỉ là một hình thức chấp thủ khác. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng chúng ta chối bỏ những lạc thú trần tục nhằm loại bỏ những bám víu cho dễ tu hành. Chứ chúng ta không bao giờ chối bỏ phương tiện của cuộc sống để chúng ta tiếp tục sống tu. Vì thế người con Phật vẫn ăn, nhưng không ăn mạng (mạng sống của chúng sanh). Người con Phật vẫn ngủ, nhưng không ngủ ngày ngủ đêm như con heo. Người con Phật vẫn đàm luận trong cuộc sống hằng ngày, nhưng không nói một đường làm một nẻo. Nói tóm lại, Phật tử thuần thành không chối bỏ phương tiện tiện nghi trong cuộc sống, mà chỉ từ chối không để lún sâu hay bám víu vào những dục lạc trần tục vì chúng chỉ là những nhân tố của khổ đau và phiền não mà thôi.

## ***VI. Tấm Gương Buông Bỏ Của Đức Phật:***

Buông bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm này với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cuồng 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, kể trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả. Từ bỏ theo Phật giáo có nghĩa là từ bỏ thế tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Về phần Đức Phật, sau Ngài khi 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 tịch 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 mồi, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiêu tụy và những cơn bệnh thành linh chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và



chấm dứt khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này.” Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyến 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 nhả nhận 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 “buông 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, buông bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là buông 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.

## **(C) Tu Tập Buông Bỏ**

### **I. Tổng Quan Về Tu Tập Buông Bỏ:**

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.

Theo Kinh Duy Ma Cát, khi Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát vâng mệnh Phật đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, Duy Ma Cát đã nhắn nhủ các vị Bồ Tát là không nên khởi những sự ràng buộc. Sao gọi là ràng buộc? Sao gọi là giải thoát? Tham đắm nơi thiền vị là Bồ Tát bị ràng buộc. Dùng phương tiện thọ sanh là Bồ Tát được giải thoát. Lại không có phương tiện huệ thì buộc, có phương tiện huệ thì giải thoát, không huệ phương tiện thì buộc, có huệ phương tiện thì giải. Sao gọi là không có phương tiện thì buộc? Bồ Tát dùng ái kiến trang nghiêm Phật độ, thành tựu chúng sanh ở trong pháp Không, vô tướng, vô tác mà điều phục lấy mình, đó là không có phương tiện huệ thì buộc. Sao gọi là có phương tiện huệ thì giải? Bồ Tát không dùng ái kiến trang nghiêm Phật độ, thành tựu chúng sanh, ở trong pháp ‘không,’ ‘vô tướng,’ ‘vô tác’ điều phục lấy mình, không nhằm chán mỗi một, đó là có phương tiện huệ thì giải. Sao gọi là không có phương tiện huệ thì buộc? Bồ Tát trụ nơi

các món phiền não, tham dục, sân hận, tà kiến, vân vân mà trông các cội công đức, đó là không có huệ phương tiện thì buộc. Sao gọi là có huệ phương tiện thì giải? Là xa lìa các thứ phiền não, tham dục, sân hận, tà kiến, vân vân mà vun trồng các cội công đức, hồi hướng Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, đó là có huệ phương tiện thì giải thoát.

## ***II. Tu Tập Buông Bỏ Tham Lam-Sân Hận-Đố Kỵ:***

Tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà nầy đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn một cái nhà lớn hơn chúng ta xem cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước.

Trong khi đó, 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. 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. Nếu muốn buông bỏ lòng ganh tỵ, hành giả nên thấy và cảm nhận sự việc mà không phán đoán hay lên án vì phán đoán hay lên án chỉ là chất bổ dưỡng làm tăng trưởng lòng ganh tỵ nơi tâm chúng ta mà thôi.

Để buông bỏ những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. 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: tỉnh 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 buông bỏ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiền định để buông bỏ những phiền não này. Phật tử chân thuần chúng ta đều thấy rằng buông bỏ tham-sân-si không phải là chuyện dễ làm, không phải là chuyện làm được ngày một ngày hai, nhưng khi muốn đi theo con đường tu Phật, chúng ta sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải buông bỏ chúng.

### ***III. Tu Tập Buông Bỏ Bằng Thiền Định:***

Hành giả tu Phật nên luôn có thái độ ‘Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.’ Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thấu nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mất 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. Khi ngồi thiền 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 dãn 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 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.

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. 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 đường nào. Nó cứ níu kéo chúng ta không dứt khi chúng ta muốn buông bỏ. Hành giả nên luôn cẩn trọng!

## ***Grasping & Letting Go (Abandonment)***

### ***In Buddhist Point of View***

***Thiện Phúc***

*Attachment or Love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachments are what keep us continuing the cycle of rebirth. According to the Buddha, becoming enlightened is nothing other than cutting off all attachments. We can become attached to either people, things, experiential states, our own thoughts, or preconceptions. According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut. Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own attachments. In a letter to Li Hsien Shen, Zen Master Tsung Kao Ta Hui wrote: "The Buddha says: 'He who wants to know the Realm of Buddha, should purify his own mind like the void space.' You must know that this Realm is not gained through any exalted religious practice. What he should do is to cleanse the defilements of passion and delusion that have hidden in the roots of his own mind from the time of no-beginning. His mind should be vast and expansive like space itself, far away from mere psychic notions. All wild and distracting thoughts are illusory, unreal, and void-like. Practicing in this manner, the wonder of the effortless mind will then naturally and spontaneously react to all conditions without any obstacle."*

*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. Equanimity is one of the chief Buddhist virtues, that of renunciation, leading to a state of*

*indifference without pleasure or pain, or independence of both. It is defined as the mind in equilibrium, i.e. above the distinction of things or persons, of self or others; indifferent, having abandoned the world and all things, and having no affections or desires. Upeksa is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: "If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people." According to the Vimalakirti Sutra, when Manjusri Bodhisattva called on to enquire after Upasaka Vimalakirti's health, Manjusri asked Vimalakirti about "Upeksa". Manjusri asked Vimalakirti: "What should be relinquish (upeksa) of a Bodhisattva?" Vimalakirti replied: "In his work of salvation, a Bodhisattva should expect nothing (i.e. no gratitude or reward) in return." Finally, in Buddhism, abandonment is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we can turn away from the five desires. There are seven abandonments or riddances.*

## **(A) Grasping**

### ***I. An Overview and Meanings of Grasping:***

Attachment or Love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachments are what keep us continuing the cycle of rebirth. Devout Buddhists, who vow to follow the Buddha's path of cultivation, will not act like ordinary people who cannot see through or renounce things. If you cannot get rid of attachments to self, mine, and dharmas; and if you continue to have the marks of self, others, sentient beings, and life span, then you will surely encounter a lot of trouble. If you know how to get rid of attachments and step back to consider things calmly, then no matter what happens, you will always be able to see things as they really are, not as their outside appearances. According to the Buddha, becoming enlightened is nothing other than cutting off all attachments. We can become attached to either people, things, experiential states, our own thoughts, or preconceptions. In the Four Noble truths, Buddha Shakyamuni taught that attachment to self is the root cause of suffering. From attachment (craving) springs grief and fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. The more attachments one has, the more one suffers). According to Buddhism, attachment means to cling to things as real. Attachment laos means



tenet or to cling to, to adhere or to stick or attach one's self (grasping, clinging, attaching) on the belief of the reality of ego and things. In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: "Oh Mahamati, there are innumerable signs of close attachments to the world by taking letters as exactly corresponding to meaning." The holding on to the reality of self and things and the consequent hindrance to entrance into nirvana. If we have even a particle of attachment, we have obstructions. With obstructions, we are not able to escape the Triple Realm. Therefore, it is necessary for any sincere Buddhist to break through all attachments. When we reach the point of having no attachments, we regain our true being. Right now, no matter how much we want, nothing we can obtain. When we reach the point of not wanting anything, everything will be ours. According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut. Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own ATTACHMENTS.

## ***II. Different Kinds of Attachments:***

*Attachment of Love:* Attachment or Love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachment includes the strong attachment of love; the bondage of desire. However, from this bond of love can also arise pity, which is fundamental to Buddhism. The Buddha's teachings on "Attachment of love" in the Dharmapada Sutra: Death carries off a man who gathers flowers of sensual pleasures, whose mind is distracted, as a great flood sweeps away a sleeping village (Dharmapada 47). The destroyer brings under his way the man who gathers flowers of sensual pleasures, whose mind distracted, and who is insatiate in his desires (Dharmapada

48). *Attachment on Nihilism*: Some people believe in nihilism, claims that after death there is nothing left. Man born from dust will return to dust. This is what scientists believe. They say every person conceived by the fusion of a sperm and egg, will live his life and will die, thus terminating his existence on earth. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of the six realms. Buddhists believe that Nihilism is false because it is based on incomplete understanding of reality. Eternalism is also wrong, because Buddhists cannot accept that there is anything either in this world or any other world that is eternal or unchangeable. *Attachment to the Ego*: Some people hold 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 for they attach to the idea of permanent self. 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. *Attachment on Eternalism*: This theory believes in eternalism, believes that man was created by the will of some Deity. He will live his life and act according to his beliefs in order to return to Heaven or to be condemned forever in Hell. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of the six realms. Buddhists believe that Nihilism is false because it is based on incomplete understanding of reality. Eternalism is also wrong, because Buddhists cannot accept that there is anything either in this world or any other world that is eternal or unchangeable.

### ***III. Why Do We Have Attachments?:***

Abhinivesa or graha means to grasp, hold, or cling to anything or to cling to things as real. Grasping means to cling, to adhere, or to stick or attach one's self to. Holding (grasping, clinging, attaching) on the belief of the reality of ego and things. Attachment or Love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachments are what keep us continuing the cycle of rebirth. Devout Buddhists, who vow to follow the Buddha's path of cultivation, will not act like ordinary people who cannot see through or renounce things. If you cannot get rid of attachments to self, mine, and dharmas; and if you continue to have the marks of self, others, sentient beings, and life span, then you will surely encounter a lot of trouble. If you know how to get rid of attachments and step back to consider things calmly, then no matter what happens, you will always be able to see things as they really are, not as their outside appearances. According to the Buddha, becoming enlightened is nothing other than cutting off all attachments. We can become attached to either people, things, experiential states, our own thoughts, or preconceptions. Grasping of love or the strong attachment of love; the bondage of desire. However, from this bond of love can also arise pity, which is fundamental to Buddhism.

The holding on to the reality of self and things and the consequent hindrance to entrance into nirvana. If we have even a particle of attachment, we have obstructions. With obstructions, we are not able to escape the Triple Realm. Therefore, it is necessary for any sincere Buddhist to break through all attachments. When we reach the point of having no attachments, we regain our true being. Right now, no matter how much we want, nothing we can obtain. When we reach the point of not wanting anything, everything will be ours. In the Four Noble truths, Buddha Shakyamuni taught that attachment to self is the root cause of suffering. From attachment (craving) springs grief and fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. The more attachments one has, the more one suffers). If you don't have attachments, naturally you are liberated. In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: "Oh Mahamati, there are innumerable signs of close attachments to the world by taking letters as exactly corresponding to meaning." In the Dharmapada Sutra, the

Buddha taught on “Attachment of love”: Death carries off a man who gathers flowers of sensual pleasures, whose mind is distracted, as a great flood sweeps away a sleeping village (Dharmapada 47). The destroyer brings under his way the man who gathers flowers of sensual pleasures, whose mind distracted, and who is insatiate in his desires (Dharmapada 48).

According to Buddhism, there are many different kinds of grasping. *We have Attachment because of love growing from thinking of others:* love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. *We have Attachment because of clinging to the idea of self (Atma-graha):* cling to the idea of self, or 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. *We have Attachment because of clinging to existence or (clinging) to emptiness (non-existence):* Some sects believe that “It is better to be attached to existence, though the attachment may be as big as Mount Sumeru, than to be attached to emptiness, though the attachment may be as small as a grain of dust.” However, once we thoroughly understand the Buddha’s teachings, we will not be attached to any extreme. *We have Attachment because of clinging to the ideas of human impersonality, not unreality of things:* Insiders who hold the Abhidharma or Sarvastivada tenet, which recognizes human impersonality, but not the unreality of things. *We have Attachment because of clinging to idea of Nihilism:* This theory believes in nihilism, claims that after death there is nothing left. Man born from dust will return to dust. This is what scientists believe. They say every person conceived by the fusion of a sperm and egg, will live his life and will die, thus terminating his existence on earth. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of the six realms. Buddhists believe that Nihilism is false because it is

based on incomplete understanding of reality. *We have Attachment because of clinging to the idea of things as real:* Abhinivesa or graha or to grasp, hold, or cling to anything. A tendency for settling down in the mind. *We have Attachment because of clinging to our own views (Lagna-samkhya):* Adhering or clinging to one's interpretation or views obstinately held, with consequent delusion, bigoted. *We have Attachment because of grasping to the past:* The third of the six coarser stages in The Awakening of Faith, retention of memories of past joys and sorrows as if they were realities and not illusions. *We have Attachment because of clinging to Eternalism:* This theory believes in eternalism, believes that man was created by the will of some Deity. He will live his life and act according to his beliefs in order to return to Heaven or to be condemned forever in Hell. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of the six realms. Buddhists believe that Eternalism is also wrong, because Buddhists cannot accept that there is anything either in this world or any other world that is eternal or unchangeable.

According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut. Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own ATTACHMENTS.

#### ***IV. Ignorance Leads to Attachments:***

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. ***According to Buddhism, all these attachments originated from Ignorance.*** In Buddhism, ignorance (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.

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 for ignorance itself leads us to attachments. Besides attachments, our greeds, hates, conceits and a host of other defilements also 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. In short, we, devout Buddhists should turn inside and try our best to destroy ignorance. If we destroy a little ignorance, we will have a little more wisdom. If we destroy a lot of ignorance, we will have a lot more of wisdom. If we destroy ignorance completely, we will have a complete wisdom. At that time, our life is a life with complete wisdom at all times. At that time, what is our life if we don't want to say it is a life of peace, mindfulness, enlightenment, and complete happiness.

#### ***V. Non-Attachment:***

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. Buddhist practitioners should always have this attitude 'Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but not noticing the scent.' Why is it described as 'looking, but not



seeing?’ Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it ‘hearing, but not listening?’ Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, ‘smelling, but not noticing the scent?’ Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator’s eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them. If we can sit in meditation until our state is such that ‘inside we have no body and mind,’ ‘outside we have no world,’ and ‘afar there are no objects’, then we reach the stage of nonattachment, or the state of “no trace of self, no trace of others, no trace of living beings, and no trace of life span.” This is also the stage described as, “Thoughts of the past cannot be obtained, thoughts of the present cannot be obtained, and thoughts of the future cannot be obtained.” This is also called the wonderful stage of lightness and ease in meditation. If we continue to meditate profoundly, we will approach wonderful stages in meditation: the stage of happiness that leaves living beings behind; it means that we have reached a stage of happiness beyond that which living beings enjoy. The stage of happiness that brings concentration, it means happiness in concentration which is completely unparalleled and indescribable. The stage of bliss beyond happiness, it means we leave coarse happiness behind and reach a level of subtle bliss that is most wonderful. The pure stage free of thoughts, where the mind is totally pure without any thoughts. 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.” The Vajra Sutra taught:

“All things born of conditions are like dreams,

Like illusions, bubbles, and shadows;  
 Like dewdrops, like flashes of lightning;  
 Contemplate them in these ways.”

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. 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.”

## ***(B) Letting Go (Abandonment)***

### ***I. An Overview of Letting Go:***

Upekṣa is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: “If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people.” According to the Vimalakīrti Sutra, when Mañjuśrī Bodhisattva called on to enquire after Upasaka Vimalakīrti’s health, Mañjuśrī asked Vimalakīrti about “Upekṣa”. Mañjuśrī asked Vimalakīrti: “What should be relinquish (upekṣa) of a Bodhisattva?” Vimalakīrti replied: “In his work of salvation, a Bodhisattva should expect nothing (i.e. no gratitude or reward) in return.” In Buddhism, abandonment is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we can turn away from the five desires. Equanimity is one of the chief Buddhist virtues, that of renunciation, leading to a state of indifference without pleasure or pain, or independence of both. It is defined as the mind in equilibrium, i.e. above the distinction of things or persons, of self or

others; indifferent, having abandoned the world and all things, and having no affections or desires. Once we have fully developed Upeksha, we will feel true compassion for all beings, and we will have the ability to eliminate any partiality from our daily attitudes toward other people. Usually, our view of others dominated by various kinds of discriminating emotions. We always feel closeness and sympathy toward loved ones. In contrast, toward strangers we always feel distant and indifferent, and for those we dislike we feel aversion or contempt. That is to say we always classify friends and enemies clearly. However, we should always remember that our sympathy, closeness and/or hatred have no effect on others, these feelings do not nurture or harm others. It is we who will suffer the ill-consequences of our actions. Upeksha is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: "If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people." Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing. Immeasurable Equanimity, a mind of great detachment, or infinite equanimity. Limitless indifference, such as rising above all emotions, or giving up all things. Here a monk, with a heart filled with equanimity. Thus he

stays, spreading the thought of equanimity above, below, across, everywhere, always with a heart filled with equanimity, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. Equanimity is also considered as a divine abode. It is the state of mind that regards others with impartiality, free from attachment and aversion. An impartial attitude is its chief characteristic, and it is opposed to favouritism and resentment.

## ***II. Who Binds Us?:***

Bindings mean Fetters or Bondages or Illusions which chain men to the cycle of birth and death. Bindings or Fetters also mean bondages. The bondage and instigators of the passions, two other names for afflictions. The fetters are the ten states beginning with greed for the fine-material, so called because they fetter aggregates in this life to aggregates of the next, or karma to its fruit, or beings to suffering. For as so long the ones exist there is no cessation of the others. There are three kinds of bindings: *The tie of false views of permanent ego*, *the tie of wrong discipline* or taking hold of the merit accruing from the observance of the rules of morality, and *the tie of doubt on correct teachings*. In the Nirvana Sutra, the Buddha said: “Srota-apanna though has cut off innumerable illusions; however, the three ties are so serious that if he is able to cut off these three ties, he can cut off all other ties.

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.

According to the Vajra Sutra, the Buddha taught: “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.” According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair’s breadth, you lose it in an instant.”

In order to let go and cut off of all affairs, we have no other choice but cultivating on the Buddha's Path. 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 of 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). There are also ten actions of let go and cut off of all affairs which produce no regrets, they are: First, not killing. Second, not stealing. Third, not committing sexual misconduct. Fourth, not lying. Fifth, not telling a fellow-Buddhist’s sins. Sixth, not drinking wine. Seventh, not praising oneself and discrediting others. Eighth, not being mean to other beings. Ninth, not being angry. Tenth, not defaming the Triratna.

Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. Every action which is a cause will have a result or an effect; every resultant action has its cause. Likewise there is a cause of binding on something, there must be a result of attachments and sufferings and affliction on the so-called something. 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.

According to Buddhism, every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism

means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases “happiness” is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one’s having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it’s unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. Likewise it is impossible for us to plant the cause of bindings to things in life and wish to reap a result of emancipation.

If we really know who binds us, there will be opportunities for us to cultivate to unbind these knots and attachments, then we will see that to unbind these and to experience the escape of sufferings and afflictions in order to have peace, mindfulness and happiness does not mean that we have to be in a place where there is no noise, no trouble, or no hard work. As a matter of fact, peace is really to be in the midst of those things and still be calm in our heart. For devout Buddhists, once you make up your mind to cultivate to unbind these knots and attachments, should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to practice on a daily basis. Over the times, this will help us form habits which make our life to be untied on many aspects in a better and better way. Devout Buddhists should always remember that according to Buddhism, the mind is the root of all dharmas. The mind can give rise to karma, it can also destroy it. If the mind binds us; only it can unbind us, and no-one else can do this. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: “All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas.” The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad,

liberated or doomed. Therefore, only our mind can bind us and only this very mind can unbind us, no one else can do this.

### ***III. What Would We Let Go?:***

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

Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. In fact, after a short period of time of practicing renunciation, we are able to eliminate the troublesome and illusory “I” as well as all artificial worries. Practitioners should always have this attitude ‘Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but not noticing the scent.’ Why is it described as ‘looking, but not seeing?’ Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it ‘hearing, but not listening?’ Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, ‘smelling, but not noticing the scent?’ Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the



cultivator's eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears 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 play with in our mind. It is a state of mind, a specific quality of consciousness or awareness to be attained through cultivation. In order to obtain equanimity, we have to exert a great deal of effort to cultivate on it, we have to train our mind and transform our basic attitude towards others. Equanimity does not only mean to renounce the material world, but it also means not to develop attachment, nor aversion towards anybody. There is no room for biased views or inequality in the mind of equanimity. A person with the mind of equanimity will take this unbiased views and equality that he has towards both friends and unknown people. If after a period of time of cultivation on the mind of equanimity, our feeling of attachment to our friends, aversion to our enemy and indifferent to unknown people will gradually fade away. This is the sign of progress in our cultivation. Sincere Buddhists should always remember that the mind of equanimity does not mean becoming indifferent to everyone, but it is a mind of equality and unbiased views towards anyone.

Equanimity, or letting go, or Upeksa is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: "If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people." According to the Vimalakirti Sutra, when Manjusri Bodhisattva called on to enquire after Upasaka Vimalakirti's health, Manjusri asked Vimalakirti about "Upeksa". Manjusri asked Vimalakirti: "What should be relinquish (upeksa) of a Bodhisattva?" Vimalakirti replied: "In his work of salvation, a Bodhisattva should expect nothing (i.e. no gratitude or reward) in return." Abandonment is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we can turn away from the five desires. Equanimity is a basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the "monkey" mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies.

Zen masters Ekido and Tanzan were on a journey to Kyoto. When they approached the river side, they heard a girl's voice calling for help. When they arrived they saw a young pretty girl, stranded in the river. Ekido immediately jumped down the river and carried the girl safely to the other side where, together with Tanzan, he continued his journey. As the sun began to set, and they made arrangements to settle down for the night, Tanzan could no longer contain himself and blurted out: "How could you pick up that girl? Do you remember that we are not allowed to touch women?" Ekido replied immediately: "I only carried the girl to the river bank, but you are still carrying her." Equanimity, one of the most important Buddhist virtues. 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. On the contrary, to give rein to one's emotion means to surrender one's heedlessnesses. In Buddhism, we have always been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Craving grows like a creeper which creeps from tree to tree just like the ignorant man wanders from life to life like a fruit-loving monkey in the forest (Dharmapada 334). Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer oneself, one must be always self-controlled and disciplined one's action. By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dharmapada 25)."

Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger

whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing.

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

According to Buddhist tradition, there are seven abandonments or riddances: First, cherishing none and nothing. Second, no relations with others. Third, riddance of love and hate. Fourth, riddance of anxiety about the salvation of others. Fifth, riddance of the clinging of form. Sixth, giving to others. Seventh, benefitting others without hope of

return. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 27, there are ten kinds of nonattachment of Great Enlightening Being. Great enlightening beings abide in the concentration of the differentiated bodies of all sentient beings can attain ten kinds of non-attachment: *First*, non-attachment in all lands. *Second*, non-attachment in all places. *Third*, non-attachment in all times. *Fourth*, non-attachment in respect to all beings. *Fifth*, non-attachment in respect to all phenomena. *Sixth*, non-attachment in respect in respect to all Enlightening Beings. *Seventh*, non-attachment in respect to all Enlightening Beings' vows. *Eighth*, non-attachment in respect to all concentrations. *Ninth*, non-attachment in respect to all Buddhas. *Tenth*, non-attachment in respect to all the stages of enlightenment. Enlightening Beings who abide by these can quickly overturn all concepts and attain supreme pure wisdom: Non-attachment to all worlds; non-attachment to all sentient beings; non-attachment to all phenomena; non-attachment to all actions; non-attachment to all roots of goodness; non-attachment to all place of birth; non-attachment to all vows; non-attachment to all practices; non-attachment to all Enlightening Beings; non-attachment to all Buddhas. Also according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of equanimity of Great Enlightening Beings: *First*, Equanimity in accumulating all virtues. *Second*, Equanimity in undertaking all different vows. *Third*, Equanimity in regard to all living beings. *Fourth*, Equanimity in regard to the consequences of actions of all living beings. *Fifth*, Equanimity in regard to all phenomena. *Sixth*, Equanimity in regard to all pure and defiled lands. *Seventh*, Equanimity in regard to understandings of all sentient beings. *Eighth*, Equanimity in regard to nonconceptualization of all practices. *Ninth*, Equanimity in regard to the nondifference of all Buddhas' powers. *Tenth*, Equanimity in regard the wisdom of all Buddhas. Enlightening beings rest in these will attain the supreme great equanimity of Buddhas.

#### ***IV. Always Learn the Teachings So We Know What Should Be Ridden of:***

In order to know what we should let go, we must first learn the teachings. Besides, through learning the teachings we also see so many other benefits, for owing to our study the teachings, we understand Dharma; owing to our study the teachings, we stop committing wrong

doings; owing to our study the teachings, we abandon the meaningless behaviors; owing to our study the teachings, we eventually achieve nirvana. In other words, by virtue of our study the teachings, we will know all the key points for modifying our behavior. Owing to study the teachings, we will understand the meaning of the Vinaya Basket and, as a result, will stop committing sins by following the high training of ethics. Owing to study the teachings, we will understand the meaning of the Sutra Basket, and as a result, we will be able to abandon such meaningless things as distractions, by following the high training in single-pointed concentration. Also owing to study the teachings, we understand the meaning of the Abhidharma Basket, and so come to abandon delusions by means of the high training in wisdom. Study the teachings is the lamp to dispel the darkness of ignorance. It is the best of possession that thieves cannot rob us of it. As a matter of fact, if we destroy a little ignorance, we will have a little more wisdom. If we destroy a lot of ignorance, we will have a lot more of wisdom. If we destroy ignorance completely, we will have a complete wisdom. At that time, our life is a life with complete wisdom at all times. At that time, what is our life if we don't want to say it is a life of peace, mindfulness, enlightenment, and complete happiness? Study the teachings is also a weapon to defeat our enemies of blindness to all things. It is our best friend who instructs us on the means. Study the teachings is a relative who will not desert us when we are poor. It is a medicine against sorrow that does us no harm. It is the best force that dispatches against our misdeeds. Devout Buddhists should always remember that when we know one more letter, we get rid of ourselves a bit of ignorance around that letter. So, when we know the other letters, we have dispelled our ignorance about them too, and added even more to our wisdom. The more we study the teachings the more light of wisdom we gain that helps us decrease ignorance. A Bhiksu or Bhiksuni should not study the teachings without applying the basic and essential practices of Buddhism in order to transform his or her afflictions and habit energies. A Bhiksu or Bhiksuni who is studying teachings of a profound, metaphysical, and mystical nature, should always ask himself or herself how he or she may apply these teachings in his or her daily life to transform his or her suffering and realize emancipation.

Should we read worldly books and magazines? A Bhiksu or Bhiksuni who reads worldly books and magazines, including videos, video discs, television and internet programs, as well as conversations on telephone and other images or sounds that have toxic effect, watering the seeds of sexual desire, fear, violence, sentimental weakness, and depression, commits an Expression of Regret Offence. However, in addition to reading books on Buddhism, he or she can read books on the history of civilizations of the world, general history and teachings of other religious faiths, applied psychology, and most recent scientific discoveries because these areas of knowledge can help him or her to understand and share the teachings to people in a way that is appropriate to their situation. However, laypeople, especially those who are practicing mindfulness, can read healthy and useful books and magazines for their living.

#### ***V. Rejection of Means of Life or Rejection of Pleasures?:***

Most of us want to do good deeds; however, we are always contradictory ourselves between pleasure and cultivation. A lot of people misunderstand that religion means a denial or rejection of happiness in worldly life. In saying so, instead of being a method for transcending our limitations, religion itself is viewed as one of the heaviest forms of suppression. It's just another form of superstition to be rid of if we really want to be free. The worst thing is that nowadays, many societies have been using religion as a means of political oppression and control. They believe that the happiness we have here, in this world, is only a temporary, so they try to aim at a so-called "Almighty Creator" to provide them with a so-called eternal happiness. They deny themselves the everyday pleasures of life. They cannot enjoy a meal with all kinds of food, even with vegetarian food. Instead of accepting and enjoying such an experience for what it is, they tie themselves up in a knot of guilt "while so many people in the world are starving and miserable, how dare I indulge myself in this way of life!" This kind of attitude is just mistaken as the attitude of those who try to cling to worldly pleasures. In fact, this just another form of grasping. Sincere Buddhists should always remember that we deny to indulge in worldly pleasures so that we can eliminate "clinging" to make it easy for our cultivation. We will never reject means of life so we can

continue to live to cultivate. A Buddhist still eat everyday, but never eats lives. A Buddhist still sleeps but is not eager to sleep round the clock as a pig. A Buddhist still converse in daily life, but not talk in one way and act in another way. In short, sincere Buddhists never reject any means of life, but refuse to indulge in or to cling to the worldly pleasures because they are only causes of sufferings and afflictions.

### ***VI. Buddha's Examples of Renunciation:***

Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing. Renunciation in Buddhism means to renounce the worldly world. Basically, renunciation is the recognition that all existence is permeated by suffering. When you realize this, it leads to what we might call a turning point. That is to say, the realization that all of common life is permeated by suffering causes us to look for something more or something different, something which is absent of sufferings and afflictions. For the Buddha, after realizing all nature of life and human suffering in life; all living beings kill one another to survive, and that is a great source of suffering, Crown Prince Siddhattha stopped enjoying worldly pleasures. Furthermore, he himself saw an old man, a sick man, and a corpse, that led him to

ponder why it was, he also felt unsettled by these sights. Clearly, he himself was not immune to these conditions, but was subject to the inevitable succession of old age, sickness and death. Thus He thought of leaving the world in search of truth and peace. In the silence of that moonlit and breezy night (it was the full-moon day of July) such thoughts as these arose in him “Youth, the prime of life ends in old age and man’s senses fail him at a time when they are most needed. The health is weakened when diseases suddenly creeps in. Finally death comes, sudden perhaps and unexpected, and puts an end to this brief span of life. Surely there must be an escape from this unsatisfactoriness, from aging and death.” Then, at the age of twenty-nine, in the flower of youthful manhood, on the day Princess Yasodara had given birth to Rahula, Prince Siddhartha Gotama, discarding and disdaining the enchantment of the royal life, scorning and spurning joys that most young people yearn for, the prince renounced wife and child, and a crown that held the promise of power and glory. He cut off his long locks of hair with his sword, doffed his royal robes, and putting on a hermit’s robe retreated into forest solitude to seek solution to those problems of life that so deeply stirred his mind. He became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. First He sought guidance from two famous sages at the time, Alara Kalama and Uddaka Ramaputta, hoping that they, being famous masters of meditation, would teach him all they know, leading him to the heights of concentrative thought. He practiced concentration and reached the highest meditative attainments, but was not satisfied with anything less than a Supreme Enlightenment. These teachers’ range of knowledge and experience, however, was insufficient to grant him what he so earnestly sought. Though both sages asked him to stay to teach their followers, he declined and left. He continued to practice many penances and underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. However, he got no hope after six years of torturing his body so much that it was reduced to almost a skeleton. He changed his method as his penances proved useless. He gave up extremes and adopted the Middle Path and became a Buddha at the age of 35. It is extremely important to remember that renunciation in Buddhism is never caused by despair in the ordinary course of life. As for the Buddha, he enjoyed the greatest possible happiness and privilege



known in his day; however, he recognized the suffering inherent in sentient existence, and realized that, no matter how much we may indulge ourselves in pleasures of the sense, eventually we must face the realities of old age, sickness, and death. In short, renunciation in Buddhism means to renounce the worldly pleasures (which will eventually cause sufferings and afflictions) to seek the truth of life which is absent of greed, anger and ignorance, so that we can obtain a life of eternal happiness.

### ***(C) Cultivation of Letting Go or Relaxation***

#### ***I. An Overview of Cultivation of Letting Go or Relaxation:***

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. According to the Vimalakirti Sutra, when Manjusri Bodhisattva obeyed the Buddha's command to call on Vimalakirti to enquire after his health, Vimalakirti reminded that a Bodhisattva should not tie himself up (with wrong views). What is tying and what is untying? Clinging to serenity (dhyana) is a Bodhisattva's bondage, but his expedient rebirth (for the salvation of others) is freedom from bondage. Further, he is held in bondage by wisdom which lacks expedient methods (upaya), but is liberated by wisdom

supported by expedient device; he is (also) held in bondage by expedient methods which are not upheld by wisdom but is liberated by expedient methods backed by wisdom. What is bondage by wisdom unsupported by expedient methods? It is bondage caused by the Bodhisattva's desire to embellish the Buddha land (with merits) in order to bring living beings to perfection while practicing for his self-control (the three gates to nirvana, namely,) voidness, formlessness and inactivity. This is called bondage by wisdom unsupported by expedient methods (upaya). What is liberation by wisdom backed by expedient methods? It is liberation achieved in the absence of desire to embellish the Buddha land (with merits) in order to bring living beings to perfection, while practicing unremittingly for his self-control (the three gates to nirvana, namely) voidness, formlessness and inactivity. This is called liberation by wisdom supported by expedient methods (upaya). What is bondage by expedient methods unsupported by wisdom? It is bondage caused by a Bodhisattva's lack of determination to keep from desire, anger, perverse views and other troubles (klesa) while planting all wisdom roots. This is called bondage by expedient methods which lack wisdom. What is liberation by expedient methods sustained by wisdom? It is liberation won by a Bodhisattva who keeps from desire, anger, perverse views and other troubles (klesa) while planting all virtuous roots which he dedicates to his realization of supreme enlightenment. This is called liberation by expedient methods sustained by wisdom.

## ***II. To Cultivate to Let Go Greed, Anger, and Jealousy:***

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

Meanwhile, 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. If we want to let go jealousy, practitioners should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind.

To let go 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 dropping afflictions with the meditating mind. Devout Buddhists, even though seeing that letting go of greed-anger-ignorance is not an easy thing to do; this is not easy to do in one or two days, but when we want to follow the Buddha's Path, we have no other choice but to let them go.

### ***III. Cultivation of Letting Go Through Meditation:***

Buddhist practitioners should always have this attitude ‘Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but not noticing the scent.’ Why is it described as ‘looking, but not seeing?’ Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it ‘hearing, but not listening?’ Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, ‘smelling, but not noticing the scent?’ Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator’s eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them. 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 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.

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. 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!

## ***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. Trích trong Phật Giáo Tuyển Luận, cùng tác giả Thiện Phúc, California, U.S.A., 2022, Quyển 2, Tuyển Luận 45—Extracted from Selective Essays on Buddhism, the same author Thien Phuc, California, U.S.A., 2022, Volume 2, Essay 45.
4. Trích trong Phật Pháp Căn Bản, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập IV, Chương 64—Extracted from Basic Buddhist Doctrines, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume IV, Chapter 64.
5. Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
6. Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
7. Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
8. Trường Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
9. Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
10. Tương Ưng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
11. Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
12. Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
13. Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.