

Thiện Phúc

**ĐẠO PHẬT: DÒNG SÙI
DẪN ĐẾN
GIÁC NGỘ & GIẢI THOÁT**

**BUDDHISM: A STREAM
LEADING TO
ENLIGHTENMENT & LIBERATION**

**TẬP II
VOLUME II**

Copyright © 2022 by Ngoc Tran. All rights reserved.

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

Mục Lục-Tập II
Table of Content-Volume II

<i>Mục Lục—Table of Content</i>	509
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	511
<i>Chương Bốn Mươi—Chapter Forty: Sám Hối Sẽ Tạo Thêm Sức Mạnh Quan Trọng Trong Tu Tập—Repentance Will Create Important Strength in Cultivation</i>	519
<i>Chương Bốn Mươi Một—Chapter Forty-One: Sức Mạnh Của Thiền Tập Trong Đời Sống Hằng Ngày—The Strength of Daily Meditation</i>	541
<i>Chương Bốn Mươi Hai—Chapter Forty-Two: Sức Mạnh Của Mười Điều Tâm Niệm Trong Tu Tập—The Strength of Ten Non-Seeking Practices in Cultivation</i>	561
<i>Chương Bốn Mươi Ba—Chapter Forty-Three: Sức Mạnh Buông Bỏ Tham Sân Si—The Strength of Riddance of Lust-Anger-Ignorance</i>	565
<i>Chương Bốn Mươi Bốn—Chapter Forty-Four: Phát Bồ Đề Tâm Tạo Thêm Sức Mạnh Trên Đường Tu Tập—To Arise Bodhicitta Creates More Strength on the Path of Cultivation</i>	593
<i>Chương Bốn Mươi Lăm—Chapter Forty-Five: Thông Hiểu Thuyết Vô Ngã Sẽ Giúp Giảm Thiểu Rất Nhiều Chướng Ngại Trong Tu Tập—Thoroughly Understanding the Doctrine of “Egolessness” Will Help Reduce A Lot of Obstructions in Cultivation</i>	603
<i>Chương Bốn Mươi Sáu—Chapter Forty-Six: Tỉnh Thức Là Sức Mạnh Dẫn Đến Cuộc Sống Đầy An Lạc Và Hạnh Phúc—Mindfulness Is the Strength That Helps Leading to A Life Full of Peace and Happiness</i>	609
<i>Chương Bốn Mươi Bảy—Chapter Forty-Seven: Sức Mạnh Vô Song Của Phước-Huệ Song Tu—The Peerless Strength of Simultaneous Cultivations of Blessings & Wisdom</i>	623
<i>Chương Bốn Mươi Tám—Chapter Forty-Eight: Sức Mạnh Của Phổ Hiền Thập Nguyện—The Strength of Samantabhadra's Ten Vows</i>	639
<i>Chương Bốn Mươi Chín—Chapter Forty-Nine: Sức Mạnh Của Quán Âm Thập Nhị Nguyện—The Strength of Avalokitesvara's Twelve Great Vows</i>	647
<i>Chương Năm Mươi—Chapter Fifty: Sức Mạnh Của Dược Sư Thập Nhị Nguyện—The Strength of Bhaishajya-Guru's Twelve Vows</i>	657
<i>Chương Năm Mươi Một—Chapter Fifty-One: Sức Mạnh Của Sự Nhẫn Nhục—The Strength of Endurance</i>	669
<i>Chương Năm Mươi Hai—Chapter Fifty-Two: Sức Mạnh Của Lòng Từ—The Strength of Loving Kindness</i>	687
<i>Chương Năm Mươi Ba—Chapter Fifty-Three: Sức Mạnh Của Lòng Từ Bi & Sự Nhẫn Nhục—The Strength of Loving-Kindness & Endurance</i>	699
<i>Chương Năm Mươi Bốn—Chapter Fifty-Four: Sức Mạnh Của Tâm—The Strength of Mind</i>	715
<i>Chương Năm Mươi Lăm—Chapter Fifty-Five: Sức Mạnh Của Tâm Đại Bi—The Strength of Great Compassionate Minds</i>	725
<i>Chương Năm Mươi Sáu—Chapter Fifty-Six: Sức Mạnh Của Việc Điều Phục Thân-Khẩu-Ý—The Strength of Control and Taming Our Body-Mouth-Mind</i>	731

<i>Chương Năm Mười Bảy—Chapter Fifty-Seven: Sức Mạnh Của Việc Tu Hành—The Strength of Cultivation</i>	735
<i>Chương Năm Mười Tám—Chapter Fifty-Eight: Sức Mạnh Của Sự Lắng Nghe—The Strength of Listening</i>	749
<i>Chương Năm Mười Chín—Chapter Fifty-Nine: Sự Giác Ngộ Của Đức Phật—Buddha's Enlightenment</i>	753
<i>Chương Sáu Mười—Chapter Sixty: Đạo Phật: Dòng Suối Dẫn Đến Giác Ngộ—Buddhism: A Stream of Enlightenment</i>	761
<i>Chương Sáu Mười Một—Chapter Sixty-One: Đạo Phật: Nguyên Lý Giải Thoát Hoàn Hảo—Buddhism: The Principle of Perfect Freedom</i>	779
<i>Chương Sáu Mười Hai—Chapter Sixty-Two: Đạo Phật: Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Này—Buddhism: Emancipation In This Very Life</i>	785
<i>Chương Sáu Mười Ba—Chapter Sixty-Three: Sức Mạnh Của Những Lời Dạy Cuối Cùng Và Bức Thông điệp Vô Giá Của Đức Phật—The Strength of the Buddha's Last Teachings and A Priceless Message</i>	791
<i>Chương Sáu Mười Bốn—Chapter Sixty-Four: Đạo Phật: Dòng Suối Đưa Chúng Sinh Qua Bờ Bên Kia—Buddhism: The Stream That Takes Sentient Beings to the Other Shore</i>	797
<i>Chương Sáu Mười Lăm—Chapter Sixty-Five: Đạo Phật: Dòng Suối Giải Thoát—Buddhism: The Stream of Liberation</i>	819
<i>Phụ Lục—Appendices</i>	823
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Thiện Và Ác—Good and Evil</i>	825
<i>Phụ Lục B—Appendix B: Thiện Nghiệp—Wholesome Karmas</i>	837
<i>Phụ Lục C—Appendix C: Ác Nghiệp—Unwholesome Karmas</i>	841
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Thiện Pháp—Kusala Dharmas</i>	845
<i>Phụ Lục E—Appendix E: Bất Thiện Pháp—Akusala Dharmas</i>	853
<i>Phụ Lục F—Appendix F: Nhẫn Nhục—Endurance</i>	867
<i>Phụ Lục G—Appendix G: Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật—Prajna-Paramita Emancipation</i>	885
<i>Phụ Lục H—Appendix H: Ngũ Giới—Five Precepts</i>	889
<i>Phụ Lục I—Appendix I: Bát Quan Trai Giới—Eight Precepts</i>	927
<i>Phụ Lục J—Appendix J: Đời Sống Người Phật Tử—Buddhist Life</i>	931
<i>Phụ Lục K—Appendix K: Ăn Chay—To Be on a Vegetarian Diet</i>	939
<i>Phụ Lục L—Appendix L: Tám Ngọn Gió Độc—Eight Poisonous Winds</i>	953
<i>Phụ Lục M—Appendix M: Tâm Dẫn Đầu Chư Pháp: Đầu Mối Chính Của Luân Hồi Sinh Tử—The Mind Is Leading All Dharmas: The Main Clue of Reincarnation</i>	975
<i>Phụ Lục N—Appendix N: Bốn Dòng Suy Tưởng Khiến Chúng Sinh Lăn Trôi Trong Luân Hồi—Four Currents That Carry Thinking Along That Cause Beings Drifting in the Stream of Samsara</i>	997
<i>Phụ Lục O—Appendix O: Tâm Thức: Dòng Chảy Bất Tuyệt Của Sự Sinh Tồn—Mind & Consciousness: Unceasing Flux of What We Call 'Existence'</i>	999
<i>Phụ Lục P—Appendix P: Dòng Suối Giải Thoát—The Stream of Liberation</i>	1017
<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	1021

Lời Đầu Sách

Tinh yếu của đạo Phật rất đơn giản: “Đừng làm các việc ác, làm các việc lành, giữ cho tâm ý thanh sạch, đó là tất cả những gì Phật dạy.” Tuy nhiên, một trong những mục đích quan trọng nhất trong đạo Phật là đưa việc giác ngộ và giải thoát của con người lên hàng đầu. Trong nhiều kinh điển, đức Phật đã nhiều lần nhắc nhở chúng đệ tử rằng Phật pháp chỉ có một vị, đó là vị giải thoát. Có một lần một vị Tỳ Kheo tên Malunkyaputta hỏi Đức Phật, rằng vũ trụ này trường tồn hay không trường tồn, thế giới hữu biên hay vô biên, linh hồn và thể xác là một hay là hai, một vị Phật trường tồn sau khi nhập diệt hay không, vân vân và vân vân. Đức Phật cương quyết từ chối không bàn luận những vấn đề trừu tượng như vậy và thay vào đó Ngài nói cho vị Tỳ Kheo ấy một thí dụ. “Nếu một người bị trúng tên tẩm thuốc độc, mà người ấy vẫn lảm nhảm ‘Tôi nhất định không chịu nhổ mũi tên ra cho tới chừng nào tôi biết ai bắn tôi,’ hoặc giả ‘Tôi nhất định không nhổ mũi tên ra cho tới chừng nào tôi biết mũi tên bắn tôi bị thương làm bằng chất gì.’” Như một người thực tiễn dĩ nhiên người ấy sẽ để cho y sĩ trị thương tức thời, chứ không đòi biết những chi tiết không cần thiết không giúp ích gì cả. Đây là thái độ của Đức Phật đối với những suy nghĩ trừu tượng không thực tế và không giúp ích gì cho cuộc tu hành của chúng ta. Đức Phật sẽ nói, “Đừng lý luận hay biện luận.” Ngoài ra, đạo Phật không chấp nhận những việc bốc số bói quẻ, đeo bùa hộ mạng, xem địa lý, coi ngày, vân vân. Tất cả những việc này đều là những mê tín vô ích trong đạo Phật. Tuy nhiên, vì tham lam, sợ hãi và mê muội mà một số Phật tử vẫn còn bám víu vào những việc mê muội dị đoan này. Chừng nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, chừng đó người ta sẽ nhận thức rằng một cái tâm thanh tịnh có thể bảo vệ mình vững chắc hơn những lời bói toán trống rỗng, những miếng bùa vô nghĩa hay những lời tán tụng mù mờ, chừng đó người ta sẽ không còn lệ thuộc vào những thứ vô nghĩa ấy nữa. Trong đạo Phật, giải thoát là phương châm để đề cao tinh thần tự tại ngoài tất cả các vòng kiềm tỏa, bó buộc hay áp bức một cách vô lý, trong đó niềm tin của mỗi cá nhân cũng phải tự mình lựa chọn, chứ không phải ai khác. Tuy nhiên, Đức Phật thường nhấn mạnh: “Phải cố gắng tìm hiểu cặn kẽ trước khi tin, ngay cả những lời ta nói, vì hành động mà không hiểu rõ bản chất thật của những việc mình làm đôi khi vô tình phá vỡ những

truyền thống cao đẹp của chính mình, giống như mình đem ném viên kim cương vào bùn nhơ không khác.” Đức Phật lại khuyên tiếp: “Phàm làm việc gì cũng phải nghĩ tới hậu quả của nó.” Ngày nay, sau hơn 2.500 năm sau thời Đức Phật, tất cả khoa học gia đều tin rằng mọi cảnh tượng xảy ra trên thế gian này đều chịu sự chi phối của luật nhân quả. Nói cách khác, nhân tức là tác dụng của hành động và hiệu quả tức là kết quả của hành động. Đức Phật miêu tả thế giới như một dòng bất tận của sự tái sinh, trong đó, mọi thứ đều thay đổi, chuyển hóa liên tục, đột biến không ngừng và như một dòng suối tuôn chảy. Mọi thứ lúc có lúc không. Mọi thứ tuần hoàn hiện hữu rồi lại biến mất khỏi cuộc sống. Mọi thứ đều chuyển động từ lúc sanh đến lúc diệt. Sự sống là một sự chuyển động liên tục của sự thay đổi tiến đến cái chết. Vật chất lại cũng như vậy, cũng là một chuyển động không ngừng của sự thay đổi để đi đến hoại diệt. Một cái bàn từ lúc mới tinh nguyên cho đến lúc mục rữa, chỉ là vấn đề thời gian, không có ngoại lệ. Giáo lý về tính chất vô thường của mọi vạn hữu là một trọng điểm quan yếu của đạo Phật. Không có thứ gì trên thế giới này có thể được coi là tuyệt đối. Nghĩa là không thể có cái gì sanh mà không có diệt. Bất cứ thứ gì cũng đều phải lệ thuộc vào sự duyên hợp thì cũng phải lệ thuộc vào sự tan rã do hết duyên. Thay đổi chính nó là thành phần của mọi thực thể. Trong đời sống hàng ngày, sự việc tiến triển và thay đổi giữa những cực đoan và tương phản, tỷ như thắng trầm, thành bại, được thua, vinh nhục, khen chê, vân vân và vân vân. Không ai trong chúng ta có thể đoan chắc rằng thắng không theo sau bởi trầm, thành không theo sau bởi bại, được theo sau bởi thua, vinh theo sau bởi nhục, và khen theo sau bởi chê. Hiểu được luật vô thường này, người Phật tử sẽ không còn bị khống chế bởi những vui, buồn, thích, chán, hy vọng, thất vọng, tự tin hay sợ hãi nữa.

Nói rằng đạo Phật là dòng suối dẫn đến giác ngộ và giải thoát không phải là quá đáng bởi vì trong số các tôn giáo trên thế giới, hầu như tôn giáo nào cũng muốn con người hưởng thượng, nhưng chỉ đạo Phật là con đường duy nhất đưa con người từ hung ác đến thiện lành, từ phàm đến Thánh, từ mê sang giác, và từ khổ đau phiền não đến giải thoát rốt ráo. Bên cạnh đó, sức mạnh của việc tu tập giáo pháp Phật giáo là không thể nghĩ bàn. Công dụng sức mạnh của việc tu tập giáo pháp Phật giáo sẽ khiến cho hành giả dầu chưa đạt được giải thoát rốt ráo, nhưng cũng giác ngộ được rằng nếu chịu tu hành thiện pháp cũng

được tái sinh làm người hay được sanh lên cõi trời sống đời xứng đáng đầy an lạc và hạnh phúc. Theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, một cuộc sống xứng đáng của người chân Phật tử, không phải là chỉ trải qua một cuộc sống bình an, tĩnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì vì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi con người dùng sức mạnh của chính mình để nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác nhiều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người.

Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, tu tập Phật pháp có khả năng tạo thêm nhiều sức mạnh trên đường giải thoát cho người Phật tử. Có bảy sức mạnh chính: tín lực, tinh tấn lực, tâm lực, quý lực, niệm lực, định lực, và huệ lực. Theo kinh Tăng Nhất A Hàm Kinh, đức Phật có dạy về tám loại sức mạnh: 1) Sức mạnh của trẻ con là tiếng khóc. 2) Sức mạnh của người phụ nữ là sự giận dữ. 3) Sức mạnh của tên trộm là vũ khí. 4) Sức mạnh của vua chúa là quyền uy. 5) Sức mạnh của kẻ ngu si là sự áp đảo. 6) Sức mạnh của bậc hiền trí là sự cảm hóa. 7) Sức mạnh của người đa văn là sự thẩm sát. 8) Sức mạnh của bậc Sa Môn là sự nhẫn nhục. Tuy nhiên, trước khi thị tịch, đức Phật đã nhìn thoáng qua các đệ tử, đoạn Ngài tóm tắt lại những lời di huấn sau cùng của mình trong đó bao gồm việc nhắc lại những giáo pháp cốt lõi mà Ngài đã từng tuyên thuyết trước đây, trong đó Ngài nhấn mạnh rằng những giáo pháp này chính là suối nguồn sức mạnh của người Phật tử chân chính trên bước đường tu tập: Tam Pháp Ấn, Tứ Thánh Đế, Bát Thánh Đạo, Tứ Vô Lượng Tâm, Nhân Quả Nghiệp Báo, Mười Hai Nhân Duyên, Lục Độ Ba La Mật, Thiếu Dục Tri Thức, Thu Thức Lục Căn, Quân Bình Tham Dục, Tiết Độ và Tự Chế trong Cuộc Sống, Thân Cận Thiện Tri Thức, Không Thân Cận Ác Tri Thức, Tuân Thủ Giới Luật, Tam Tu Giới Định Huệ, Y Nương Nơi Phật Pháp, Hãy Nương Tựa Nơi Chính Mình, Chư Pháp Vô Thường, Thân Tâm Vô Thường, vân vân. Tuy nhiên, người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ

rằng đức Phật đã nhiều lần nhắc nhở chúng ta rằng Ngài chỉ nêu gương cho hàng đệ tử noi theo và là người dẫn đường, Pháp của Ngài mới đóng vai trò làm Thầy và Tăng già chân chánh là những người thực sự dẫn đường cho chúng ta trên bước đường tu tập hiện tại của mình. Cuối cùng, Đức Phật nhấn mạnh với chư Tăng những lời dạy cuối cùng của Ngài: “Tất cả vạn vật đều đi đến hoại diệt. Bây giờ các con hãy nỗ lực tinh tấn.” Sau đó Ngài nằm nghiêng về phía bên phải giữa hai cây Song Thọ, Ngài bắt đầu nhập sâu vào các tầng thiền rồi cuối cùng nhập vào Niết Bàn, sau đó không bao giờ còn tái sinh trở lại nữa. Nhục thân của Ngài được hỏa táng, theo ước nguyện của Ngài xá lợi được chia cho loài người và chư Thiên; và các bảo tháp được dựng lên để lưu giữ xá lợi của Ngài. Đức Như Lai đã bày ra một cách rõ ràng những hướng dẫn cho cuộc tu tập của người chân Phật tử. Bây giờ là trách nhiệm của chính chúng ta là có tu tập hay không mà thôi. Cuộc hành trình triệt tiêu nghiệp chướng để đi từ người lên Phật đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn tập sách nhỏ mang tựa đề “Đạo Phật: Dòng Suối Dẫn Đến Giác Ngộ & Giải Thoát” song ngữ Việt Anh nhằm phổ biến giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhỏ nhoi này sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình, tỉnh thức và hạnh phúc.

Thiện Phúc

Preface

The essence of Buddhist doctrine is very simple: “Do not get involved in evil deeds, do whatever benefits others, always keep the mind pure, that is all the Buddha’s teaching.” However, one of the most important goals of Buddhism considers human’s enlightenment and liberation the priority. In many Buddhist scriptures, the Buddha always reminded his disciples: Buddhist teachings have only one flavour: the flavour of liberation. Once the Buddha was asked by a monk named Malunkyaputta, whether the world was eternal or not eternal, whether the world was finite or infinite, whether the soul was one thing and the body another, whether a Buddha existed after death or did not exist after death, and so on, and so on. The Buddha flatly refused to discuss such metaphysics, and instead gave him a parable. “It is as if a man had been wounded by an arrow thickly smeared with poison, and yet he were to say, ‘I will not have this arrow pulled out until I know by what man I was wounded,’ or ‘I will not have this arrow pulled out until I know of what the arrow with which I was wounded was made.’” As a practical man he should of course get himself treated by the physician at once, without demanding these unnecessary details which would not help him in the least. This was the attitude of the Buddha toward the metaphysical speculation which do not in any way help improve ourselves in our cultivation. The Buddha would say, “Do not go by reasoning, nor by argument.” Besides, Buddhism does not accept such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, fixing lucky sites for building, prophessing and fixing lucky days, etc. All these practices are considered useless superstitions in Buddhism. However, because of greed, fear and ignorance, some Buddhists still try to stick to these superstitious practices. As soon as people understand the Buddha’s teachings, they realize that a pure heart can protect them much better than empty words of fortune telling, or wearing nonsense charms, or ambiguous chanted words and they are no longer rely on such meaningless things. In Buddhism, liberation is a motto which heightens (elevates) the unfettered spirit beyond the irrational wall of conventional restriction in which the faith of each individual must be chosen by that individual and by no one else. However, the Buddha always emphasized “Try to understand

thoroughly before believing, even with my teachings, for acting freely and without knowing the real meaning of whatever you act sometimes you unintentionally destroy valuable traditions of yourselves. This is the same as a diamond being thrown into the dirt.” The Buddha continued to advise: “When you do anything you should think of its consequence.” Nowadays, more than 2,500 years after the Buddha’s time, all scientists believe that every event that takes place in the world is subject to the law of cause and effect. In other words, cause is the activity and effect is the result of the activity. The Buddha described the world as an unending flux of becoming, in which all is changeable, continuous transformation, ceaseless mutation, and a moving stream. Everything exists from moment to moment. Everything is recurring rotation of coming into being and then passing out of existence. Everything is moving from formation to destruction, from birth to death. The matter of material forms are also a continuous movement or change towards decay. This teaching of the impermanent nature of everything is one of the most important points of view of Buddhism. Nothing on earth partakes of the character of absolute reality. That is to say there will be no destruction of what is formed is impossible. Whatever is subject to origination is subject to destruction. Change is the very constituent of reality. In daily life, things move and change between extremes and contrasts, i.e., rise and fall, success and failure, gain and loss, honor and contempt, praise and blame, and so on. No one can be sure that a “rise” does not follow with a “fall”, a success does not follow with a failure, a gain with a loss, an honor with a contempt, and a praise with a blame. To thoroughly understand this rule of change or impermanence, Buddhists are no longer dominated by happiness, sorrow, delight, despair, disappointment, satisfaction, self-confidence and fear.

Saying that Buddhism is a stream leading to enlightenment and liberation is not so exaggerated because among all religions in the world, even though each and everyone of them wants to direct people to inclined to the good, but Buddhism is the only way that leads people from the evil to the virtuous, from deluded to fully enlightened sagehood, and from sufferings and afflictions to ultimate liberation. Besides, the strength of cultivation of Buddhist teachings is inconceivable. The power derived from the strength of cultivation of

Buddhist teachings enables Buddhist practitioners, if not yet attain an ultimate emancipation, but having an enlightenment that if practicing good deeds still can be reborn among men, and or to be born among devas to live a worthwhile life which is full of peace and happiness. According to Mahayana Buddhist point of view, a worthwhile life for a real Buddhist, does not consist in merely spending one's life in peace and quiet but in creating something good for other beings. When one tries to become a better person through his practice, this endeavor is the creation of good. When he does something for the benefit of other people, this is the creation of a still higher standard of good. The various arts are the creation of beauty, and all honest professions are the creation of various kinds of energy that are beneficial to society. Creation is bound to bring with it pain and hardship. However, one finds life worth living when one utilizes one's own strength to make a strenuous effort for the sake of something good. He endeavors to become a little better a person and to do just a little more for the good of other people, through such positive endeavor we are enabled to feel deep joy in our human lives.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, cultivation of Buddhist teachings enables many more strengths for practitioners on the path leading to liberation. There are seven powers: power of faith, power of energy, power of moral shame, power of moral dread, power of mindfulness, power of concentration, and power of wisdom. According to the Anguttara nikaya or the Agama Sutra Increased by One (Numerical Arranged Subjects or Numerical discourse, Single-Item Upwards Collection), the Buddha taught about eight kinds of strength: 1) The strength of a child is crying. 2) The strength of a woman is anger. 3) The strength of a thief is weapon. 4) The strength of a king is power. 5) The strength of a fool is suppression. 6) The strength of the wise is rehabilitation. 7) The strength of the learned (Bahulika) is investigation. 8) The strength of a Bhiksu is endurance. However, before entering Nirvana, the Buddha took a quick look at all of his disciples and then summarized his Last Teachings which included his reminding of previous parts of his core teachings which He emphasized they were a stream that originated all Buddhists' strength on the path of cultivation: Three Dharma Seals, Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path, Four Immeasurable

Minds, Causes-Effects-Retributions in Buddhism, the Twelve Conditions of Cause-and-Effect, Six Paramitas, Be Content with Few Desires and Be Satisfied with What We Have, Sense Restraint in Daily Activities, To Balance Lust, Be Moderate and Self-Restraint in Daily Life, Closely Associate With Good-Knowing Advisors, Not to Closely Associate With Evil Friends, To Observe Buddhist Precepts Meaning to Restrain and Control the Body and Mind, Three Studies of Discipline-Meditation-Wisdom, Reliance on the Buddha's Dharma, Be A Refuge to Yourselves, Everything Is Impermanent, Impermanence of the Body and Mind, and so on. However, devout Buddhists should always remember that the Buddha reminded us many times that He only set examples and the guide for His disciples to follow, His Dharmas play the role of the Teachers, and the True Sangha are really the Guides for people on their current path of cultivation. Finally, the Buddha emphasized his last words to the monks: “All things composed are perishable. Now strive diligently.” Then, lying on his right side between two “sal” trees, he began meditating into the many stages of his complete and final extinction (parinirvana), after which he would never again be reborn. His body was cremated and, in accordance with his wish, the remains were divided among humans and gods; and stupas (dome-shaped funerary mounds) were erected to preserve the Buddha's relics. The Tathagata already laid out very clearly guidelines for real Buddhists's cultivation. It's our own responsibility to practice or not practice. The journey leading to elimination of karmas and hindrances in order to advance from human to Buddha demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled “Buddhism: A Stream Leading to Enlightenment & Liberation” in Vietnamese and English to spread basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners. Hoping this little writing will help those who wish to achieve and lead a life of peace, mindfulness and happiness.

Thiền Phúc

Chương Bốn Mười
Chapter Forty

Sám Hối Sẽ Tạo Thêm
Sức Mạnh Quan Trọng Trong Tu Tập

Sám nghĩa là sám trừ cái lỗi lầm xưa, cảm thấy hổ thẹn với những lỗi lầm đã phạm phải trong quá khứ. Hối là cải sửa, quyết tâm sửa đổi để không còn tái phạm nữa. Sám hối hay Sám ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiên nhân tha thứ. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vân vân phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm não hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa.

Sám hối không có nghĩa là dàn xếp với chính mình, không phải là có một thái độ lãnh đạm hay mập mờ, mà là đánh bóng Phật tánh của mình bằng cách loại bỏ dần những ảo tưởng và ô nhiễm ra khỏi tâm mình. Sự thực hành sám hối chính là hạnh Bồ Tát, qua đó không những người ta đánh bóng Phật tánh của mình mà còn phục vụ tha nhân nữa. Sám hối là điều tiên quyết không thể thiếu được trong đời sống tôn giáo. Hy vọng là mọi người sẽ không ngừng liên tục thực hành sám hối trong cuộc sống hằng ngày của mình. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Hoa: “Trong tương lai, nếu có ai thực hành (tu tập) pháp sám hối thì hãy nên biết rằng người ấy đã mặc áo của hổ thẹn,

được chư Phật che chở và giúp đỡ, chẳng bao lâu người ấy sẽ đạt được trí tuệ tối thượng.”

Sám hối vì “như thị đẳng tội, vô lượng vô biên.” Nghĩa là sám hối vì những tội như vậy không bờ bến, không hạn lượng. Không những tội mình không thể kể hết được mà nó còn nhiều không biên tế. Nếu như đã biết tội nghiệp của mình sâu dày như vậy thì mình nên đối trước Phật tiên mà sám hối. Trong sám hối, sự thành tâm là tối yếu. Khi sám hối phải thành tâm mà sám hối, ví bằng gian dối thì dù có trải qua trăm ngàn vạn ức, hằng hà sa số kiếp cũng không thể nào làm cho tội nghiệp tiêu trừ được. Cổ đức có dạy một bài sám hối như sau:

Mọi thứ ác nghiệp trong quá khứ
 Đều do vô thủy tham, sân, si
 Nơi thân, khẩu, ý mà sanh ra,
 Con nay thấy đều xin sám hối.

Bài sám văn này chẳng những có thể làm mình sám hối được tội chướng, mà nó còn cho mình thấy nguyên nhân của việc tạo tội. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng bất luận là tội do thân tạo ra như là sát sanh, trộm cắp, tà dâm; hoặc do nơi miệng tạo ra như nói láo, nói lời độc ác, nói lời thù dật, nói lưỡi hai chiều; hoặc là tội phát sinh từ nơi ý như tham, sân, si, vân vân, mình phải khẩn thiết sám hối. Nếu không thì mình sẽ ngày càng sa lầy trong biển nghiệp chướng nặng nề.

Cảm giác tội lỗi thường hiện diện mỗi khi chúng ta nói hay làm điều gì bất thiện và gây nên đau khổ cho người khác, mặc dầu họ không biết. Người Phật tử không nên mang thứ mặc cảm này, mà nên thay vào đó bằng sự hối cải sáng suốt. Người Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lời nói và việc làm bất thiện sẽ mang lại hậu quả xấu nên mỗi khi làm việc gì không phải chúng ta nên thành thật chấp nhận và sửa sai. Ngoại đạo tin rằng có cái gọi là “Đấng cứu chuộc” trên thế gian này, nhưng đạo Phật không nhấn mạnh đến sự chuộc lỗi. Theo đạo Phật, mỗi người phải tự tu để cứu lấy chính mình. Chúng ta có thể giúp đỡ người khác bằng tư tưởng, lời nói hay việc làm, nhưng chúng ta không thể nhận lãnh hậu quả thế cho những nghiệp dữ mà người ấy đã gây tạo. Tuy nhiên, Phật giáo nhấn mạnh đến lòng bi mẫn của các vị Bồ Tát nhằm giúp chúng sanh nhẹ bớt khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, hối hận có nghĩa là cảm thấy tiếc cho những hành động trong quá khứ. Hối hận cho những việc làm bất thiện hay không có đạo đức trong quá khứ là hối hận tích cực; tuy nhiên nếu hối tiếc cho những việc làm

tốt trong quá khứ là hối hận tiêu cực. Theo Phật giáo, Phật tử chân thuần nên luôn luôn sám hối nghiệp chướng là vì từ vô thủy tham, sân, si đã khiến thân khẩu ý tạp gây vô biên ác nghiệp. Cũng do ba thứ độc này làm chủ nên thân thể mình mới phạm vào những tội như sát sanh, trộm cắp, tà dâm. Nơi miệng thì sản sanh ra những tội vọng ngữ, nói lời thêu dệt, ác độc, nói lưỡi hai chiều. Nay đem trọn cả ba nghiệp thanh tịnh thân, khẩu và ý thành tâm sám hối trước mười phương tam thế các Đức Như Lai. Sám Hối Nghiệp Chướng còn là hạnh nguyện thứ tư trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Bên cạnh đó, nghi thức phát lồ sám hối tội lỗi là nghi thức tu tập thường xuyên trong các khóa lễ của chư Tăng Ni.

Người tu Phật đừng nên buông lung tạo tội lỗi, mà ngược lại cần phải làm nhiều việc công đức. Làm được như vậy mới mong bù đắp được phần nào tội lỗi mà mình đã gây tạo từ trước. Tuy nhiên, nếu phạm lỗi chúng ta cần phải phát lồ sám hối, vì tội lỗi đâu lớn tày trời, nếu biết sám hối, tội thời tiêu tan. Phật tử chân thuần phải sám hối như thế nào? Chúng ta phải ở trước tứ chúng kể ra tất cả tội lỗi mà mình đã phạm phải, phải nói rõ mọi chi tiết của các tội và phát nguyện rằng từ nay về sau tuyệt đối sẽ không tái phạm. Như vậy chư Phật và chư Bồ Tát sẽ hộ trì cho chúng ta tu tập trừ sạch nghiệp tội. Vì những tội lỗi trước kia của chúng ta đều là “Vô tâm sở phạm,” tức là do vô ý mà phạm. Nếu mình đã phát lồ sám hối mà vẫn còn tiếp tục tái phạm, tức là đã biết rõ mà vẫn cố ý vi phạm, thì gọi là minh tri cố phạm, thì dầu cho có sám hối đi nữa cũng không có tác dụng, bởi vì nó thuộc loại định nghiệp, tương lai tất nhiên chúng ta phải chịu quả báo. Phật tử chân thuần đừng nên có tư tưởng tạo tội rồi sám hối là hết, là kể như vô tội. Rồi từ đó cứ gây nghiệp tạo tội, gây xong rồi lại sám hối, sám hối rồi lại gây. Nếu như vậy thì tội của chúng ta sẽ chất chồng cao lên như hòn núi Tu Di, kết quả tất nhiên là con đường địa ngục không thể tránh khỏi. Có người tin nơi “Thủ tướng sám hối”, tức là phép sám hối cầu sự có mặt của Phật để được tận trừ tội lỗi. Định tâm tin chắc rằng Phật xóa đầu và xả tội cho mình. Tuy nhiên, hành giả nên tu tập thiền và quán tưởng lẽ vô sanh, dứt các phiền não, tránh được những tư tưởng sai trái cũng như ảo tưởng và màn vô minh che lấp Trung đạo.

Đức Phật dạy: “Thân là nguồn gốc của tất cả nỗi khổ, là nguyên nhân của mọi hình phạt và quả báo trong tam đồ ác đạo.” Chúng sanh vì ngu muội nên chỉ biết có thân mình chớ chẳng cần biết đến thân

người khác. Chỉ biết nỗi khổ của mình chớ chẳng nghĩ đến nỗi khổ của người. Chỉ biết mình cầu được yên vui, mà không biết rằng người khác cũng mong được yên vui. Hơn nữa, cũng vì vô minh mà ta khởi tâm bỉ thử, từ đó mà sanh ra ý tưởng thân sơ, dần dần kết thành thù oán lẫn nhau, gây nghiệp oan trái tiếp nối đời đời kiếp kiếp. Thân nghiệp có ba lỗi lớn là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Muốn sám hối nơi thân, phải đem thân lễ kính Tam Bảo, nghĩ biết rằng sắc thân này vô thường, nhiều bệnh hoạn khổ đau, và hằng luôn thay đổi, chuyển biến, rốt lại chúng ta chẳng thể nào chủ trì hay chỉ huy được thân này. Vì thế chúng ta chớ nên quá lệ thuộc vào thân và đừng nên vì thân này mà tạo ra các điều ác nghiệp. Cũng theo Đức Phật, miệng là cửa ngõ của tất cả mọi oán họa. Quả báo của khẩu nghiệp nặng nề vào bậc nhất. Khẩu nghiệp có bốn thứ là nói dối, nói lời mạ lỵ, nói lời thù ghét, và nói lưỡi hai chiều. Do nơi bốn cái nghiệp ác khẩu này mà chúng sanh gây tạo ra vô lượng vô biên tội lỗi, hoặc nói lời bay bướm, ngọt ngào, giả dối, lừa gạt, ngôn hành trái nhau. Một khi ác tâm đã sanh khởi thì không nói chỉ đến người khác, mà ngay cả cha mẹ, sư trưởng, chúng ta cũng không chừa, không một điều nào mà ta không phỉ báng, chúng ta không từ một lời nói độc ác, trừu tượng, hoặc nói lời ly tán khiến cho cốt nhục chia lìa, không nói có, có nói không, nói bừa bãi vô trách nhiệm. Phật tử chơn thuần phải luôn sám hối khẩu nghiệp, phải dùng cái miệng tội lỗi ngày xưa mà phát ra những lời ca tụng, tán thán công đức của chư Phật, tuyên nói những điều lành, khuyên bảo kẻ khác tu hành, ngồi thiền, niệm Phật hay tụng kinh. Sau đó, thể trọn đời không dùng miệng lưỡi đó nói ra những lời thô tục, hỗn láo. Đối trước Tam Bảo phải thành kính bày tỏ tội lỗi chẳng dám che dấu. Cũng cùng cái miệng lưỡi tội lỗi ngày xưa đã từng gây tạo ra biết bao ác khẩu nghiệp, thì ngày nay tạo dựng được vô lượng công đức và phước lành. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự sục chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn

trồng con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mất trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thề không tái phạm. Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Như Đức Di Lạc Bồ Tát, đã là bậc Nhất sanh Bồ xứ thành Phật vậy mà mỗi ngày còn phải sáu thời lễ sám, cầu cho mau dứt vô minh, huống là chúng ta! Người Phật tử chơn thuần nên phát nguyện sám hối nghiệp chướng nơi thân khẩu ý, hưng long ngôi Tam Bảo, độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đáp đền bốn trọng ân Tam Bảo, cha mẹ, sư trưởng, và chúng sanh. Thân nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, và phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. Khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm thọc, không nói lưỡi hai chiều, và phát lồ cầu được tiêu trừ. Sau đó dùng khẩu ấy mà niệm Phật, tụng kinh, hay ăn nói thiện lành, vân vân. Ý nghiệp phải thành khẩn ăn năn, nguyện không ganh ghét, không xấu ác, không bất tín, không tham, không sân, không si mê, thề không tái phạm. Khi sám hối chúng ta phát nguyện:

“Con xin sám hối tất cả những hành vi bất thiện của con.

Mười hành vi bất thiện và năm trọng nghiệp.

Đã phạm từ vô thủy đến nay.

Bởi tâm thức bị vô minh lấn áp.”

Chúng ta cố gắng sám hối tất cả những hành động bất thiện đã phạm từ vô thủy. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo quan điểm Phật giáo, chết không phải là sự chấm dứt mà là một lối dẫn đến sự tái sanh khác. Tâm thức chỉ di chuyển từ đời này sang đời khác. Điểm bắt đầu của một tiến trình như thế thật không thể nào truy cứu được. Tuy nhiên, sự hiện hữu của chúng ta trong vòng luân hồi sanh tử thì không vô hạn một cách tự

nhiên. Có thể thực hiện để chấm dứt nó. Cách duy nhất để làm được việc này là thực chứng sự vô ngã. Giống như một hạt giống không có sự bắt đầu nhưng bản chất của nó không phải là vô hạn. Nếu chúng ta đốt hạt giống ấy là chúng ta có thể hủy diệt khả năng mọc lên của nó. Đó là sự chấm dứt. Rất khó cho chúng ta nhớ lại tất cả những hành vi bất thiện mà chúng ta đã làm trong tất cả những kiếp quá khứ, nhưng chúng ta có thể nghĩ đến những hành vi bất thiện mà chúng ta đã phạm từ lúc mà chúng ta có thể nhớ được. Khi sám hối, Phật tử thuần thành nên luôn nghĩ về những hành vi bất thiện đã phạm trong vô số kiếp quá khứ, càng xa càng tốt ngay cả không nhận ra chúng được. Sám hối không phải là chuyện giả dối để tưởng thuật những hành vi bất thiện mà không có ý nghĩ nghiêm túc về sự ăn năn. Cách thiện xảo để sám hối là sám hối với một cảm giác hối hận chân thật. Do đó, nhớ lại những hành vi bất thiện đã phạm trở nên cần thiết và nhờ đó chúng ta có thể nhớ và cảm thấy hối lỗi về chúng. Điều này sẽ dẫn đường cho chúng ta chuộc lỗi những tội ác của chính mình. Bản chất tự nhiên sẵn có của tâm chúng ta là ánh sáng trong suốt. Nó chính là sự nhân cách hóa của sự hoàn hảo. Nhưng bản chất trong suốt ấy tạm thời bị che đậy. Nó bị bấn nhoe; bị che mờ bởi chính những cảm xúc tiêu cực của chúng ta. Đó là tại sao chúng ta nói trong khi sám hối rằng bởi vì tâm con bị vô minh lấn áp, từ vô thủy con đã phạm những hành vi bất thiện. Do tâm vọng tưởng, ngay cả trong cuộc sống hiện tại, chúng ta liên tục hoạt động với những hành động bất thiện. Chúng ta không có tự do để tránh những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta bị nô lệ bởi chúng. Chúng ta là tên tù của chính chúng ta. Thí dụ như khi giận dữ khởi lên trong chúng ta, chúng ta trở thành hoàn toàn chịu sự kiểm soát của cảm xúc tiêu cực này. Nó làm chúng ta suy nghĩ và hành xử những điều mà chúng ta không muốn làm. Nếu chúng ta chịu lùi lại một bước và thử nhìn vào gương khi chúng ta giận dữ, thì chúng ta sẽ thấy sự giận dữ đã làm gì đến chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ thấy quyền lực của sự giận dữ nó phá hủy chúng ta và những người chung quanh. Chúng ta có thể tự hỏi không biết chúng ta có thể chuộc lỗi một hành vi bất thiện như là một trong năm trọng nghiệp hay không. Theo Trung Quán Luận, bất cứ hành vi bất thiện nào đều có thể được chuộc lỗi. Đây là tính chất của những điều bất thiện. Nếu chúng ta không quên lãng chúng, và chúng chưa được chín mùi, là chúng ta có thể thanh tịnh hóa chúng. Những hành vi không đạo đức thì bản chất là bất thiện nhưng chúng có một

đặc tính là có thể được thanh tịnh hóa. Có người tin rằng họ có thể tránh khỏi những hậu quả của hành động tiêu cực đã phạm. Họ là những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình.

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 3, Đức Phật dạy: “Người có lầm lỗi mà không tự sám hối để mau chấm dứt tâm tạo tội ác, thì tội lỗi sẽ chồng chất vào thân như nước chảy về biển, dần dần trở nên sâu rộng. Nếu người có tội mà tự nhận biết tội, bỏ ác làm lành thì tội lỗi tự diệt, như bệnh được đổ mồ hôi dần dần sẽ khỏi.” Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật dạy về sự sám hối của ba hạng người như sau: Giả như một Thanh Văn phá bỏ tam quy, ngũ giới, tám giới, các giới của Tỳ Kheo, các giới của Sa di, Sa di Ni, Thức xoa ma na và các uy nghi; và giả như do người ấy ngu si, do tâm xấu ác hay tà vạy mà phạm các giới và uy nghi. Nếu người ấy muốn diệt trừ khiến không còn các lầm lỗi để trở lại thành một Tỳ kheo đầy đủ các pháp của hàng Sa môn thì người ấy phải chăm chỉ đọc các kinh Phương Đẳng, tư duy về pháp “Không” thâm sâu của đệ nhất nghĩa, khiến cái trí tuệ “Không” tương ứng với tâm của mình. Nên biết rằng trong mỗi một niệm, mọi ô nhiễm của tội lỗi của người ấy sẽ vĩnh viễn chấm dứt, không còn chút tàn dư. Đây gọi là người đầy đủ các pháp và giới của hàng Sa môn và đầy đủ các uy nghi. Người như thế sẽ xứng đáng được hết thầy trời và người cúng dường. Giả như có Ưu Bà Tắc vi phạm các oai nghi và làm các việc xấu. Làm các việc xấu tức là bảo rằng Phật pháp là sai lầm, là xấu; bàn luận những việc xấu của tứ chúng; phạm tội trộm cắp, tà dâm mà không biết hổ thẹn. Nếu người ấy muốn sám hối và đoạn trừ các tội lỗi thì phải chuyên đọc tụng các kinh Phương Đẳng và tư duy về đệ nhất nghĩa. Giả như có một vị vua, đại thần, Bà la môn, trưởng giả hay viên quan mãi mê tham cầu các dục lạc, phạm năm nghịch tội, phỉ báng các kinh Phương Đẳng, làm đủ mười điều ác. Quả báo của những điều ác lớn lao này sẽ khiến họ bị đọa lạc vào các đường ác nhanh hơn mưa bão. Chắc chắn họ sẽ rơi vào địa ngục A tỳ. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Nếu họ muốn diệt trừ các nghiệp chướng này thì họ phải khởi lòng hổ thẹn và cải hối các tội lỗi. Họ phải chánh tâm, không phỉ báng Tam

Bảo, không gây chướng ngại cho hàng xuất gia, không làm ác đối với người thực hành phạm hạnh. Họ phải ủng hộ cúng dường người trì giữ Đại thừa, họ phải nhớ niệm đến cái “Không” của ý nghĩa đệ nhất của kinh pháp thâm sâu. Họ phải hiếu dưỡng cha mẹ, cung kính các bậc thầy và các vị trưởng thượng. Họ phải trị nước theo chánh pháp và không ép uổng nhân dân một cách bất công. Họ phải ra lệnh khắp nước nên giữ sáu ngày trai giới và không được sát sanh. Họ phải tin vào nhưn quả một cách sâu đậm, tin vào con đường của cái thực tánh duy nhất và biết rằng Đức Phật bất diệt.

Trong các truyền thống Phật giáo, sám hối tam nghiệp có nghĩa là sám hối ba nghiệp nơi thân, khẩu và ý. Sám hối hay Sám ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiền nhân tha thứ. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vân vân phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm não hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa. Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Như Đức Di Lặc Bồ Tát, đã là bậc Nhất sanh Bồ xứ thành Phật vậy mà mỗi ngày còn phải sáu thời lễ sám, cầu cho mau dứt vô minh, huống là chúng ta! Người Phật tử chân thuần nên phát nguyện sám hối nghiệp chướng nơi thân khẩu ý, hưng

long ngôi Tam Bảo, độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đáp đền bốn trọng ân Tam Bảo, cha mẹ, sư trưởng, và chúng sanh.

Thứ nhất là Sám Hối Thân Nghiệp: Thân nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, và phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. Đức Phật dạy: “Thân là nguồn gốc của tất cả nỗi khổ, là nguyên nhân của mọi hình phạt và quả báo trong tam đồ ác đạo.” Chúng sanh vì ngu muội nên chỉ biết có thân mình chớ chẳng cần biết đến thân người khác. Chỉ biết nỗi khổ của mình chớ chẳng nghĩ đến nỗi khổ của người. Chỉ biết mình cầu được yên vui, mà không biết rằng người khác cũng mong được yên vui. Hơn nữa, cũng vì vô minh mà ta khởi tâm bỉ thử, từ đó mà sanh ra ý tưởng thân sơ, dần dần kết thành thù oán lẫn nhau, gây nghiệp oan trái tiếp nối đời đời kiếp kiếp. Thân nghiệp có ba lỗi lớn là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Muốn sám hối nơi thân, phải đem thân lễ kính Tam Bảo, nghĩ biết rằng sắc thân này vô thường, nhiều bệnh hoạn khổ đau, và hằng luôn thay đổi, chuyển biến, rốt lại chúng ta chẳng thể nào chủ trì hay chỉ huy được thân này. Vì thế chúng ta chớ nên quá lệ thuộc vào thân và đừng nên vì thân này mà tạo ra các điều ác nghiệp.

Thứ nhì là Sám Hối Khẩu Nghiệp: Khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm thọc, không nói lưỡi hai chiều, và phát lồ cầu được tiêu trừ. Sau đó dùng khẩu ấy mà niệm Phật, tụng kinh, hay ăn nói thiện lành, vân vân. Đức Phật dạy: “Miệng là cửa ngõ của tất cả mọi oán họa.” Quả báo của khẩu nghiệp nặng nề vào bậc nhất. Khẩu nghiệp có bốn thứ là nói dối, nói lời mạ lỵ, nói lời thêu dệt, và nói lưỡi hai chiều. Do nơi bốn cái nghiệp ác khẩu này mà chúng sanh gây tạo ra vô lượng vô biên tội lỗi, hoặc nói lời bay bướm, ngọt ngào, giả dối, lừa gạt, ngôn hành trái nhau. Một khi ác tâm đã sanh khởi thì không nói chi đến người khác, mà ngay cả cha mẹ, sư trưởng, chúng ta cũng không chừa, không một điều nào mà ta không phỉ báng, chúng ta không từ một lời nói độc ác, trừu rủa nào, hoặc nói lời ly tán khiến cho cốt nhục chia lìa, không nói có, có nói không, nói bừa bãi vô trách nhiệm. Phật tử chơn thuần phải luôn sám hối khẩu nghiệp, phải dùng cái miệng tội lỗi ngày xưa mà phát ra những lời ca tụng, tán thán công đức của chư Phật, tuyên nói những điều lành, khuyên bảo kẻ khác tu hành, ngôi thiền, niệm Phật

hay tụng kinh. Sau đó, thế trọn đời không dùng miệng lưỡi đó nói ra những lời thô tục, hỗn láo. Đối trước Tam Bảo phải thành kính bày tỏ tội lỗi chẳng dám che dấu. Cũng cùng cái miệng lưỡi tội lỗi ngày xưa đã từng gây tạo ra biết bao ác khẩu nghiệp, thì ngày nay tạo dựng được vô lượng công đức và phước lành.

Thứ ba là Sám Hối Ý Nghiệp: Ý nghiệp phải thành khẩn ăn năn, nguyện không ganh ghét, không xấu ác, không bất tín, không tham, không sân, không si mê, thế không tái phạm. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự súc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn trồng con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mất trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thế không tái phạm.

Repentance Will Create Important Strength in Cultivation

Repentance means repenting of past errors, feeling a great sense of shame and remorse for the transgressions we made in the past (repent misdeeds and mental hindrances or karmic obstacles). Reform means turning away from the future errors, resolving to improve oneself and never making those mistakes again. Patience or forbearance of repentance or regret for error. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we

only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefiting ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled.

Repentance does not mean to compromise with oneself, not having a lukewarm or equivocal attitude, but polishing one's Buddha-nature by gradually removing illusions and defilements from one's mind. The practice of repentance consists in the Bodhisattva practice, through which one not only polishes his Buddha-nature but also renders service to others. Repentance is an indispensable requisite of religious life. It is to be hoped that all people will repeatedly perform repentance in their daily lives. Thus the Buddha taught in the Lotus Sutra: "If, in the future worlds, there be any who practices laws of repentance, know that such a man has put on the robes of shame, is protected and helped by the Buddhas, and will attain Perfect Enlightenment before long."

Repentance of all offenses for "all such offenses, limitless and boundless." Our offenses are not only beyond reckoning, they are indeed vast beyond all bounds. Now that we realize how deep our offenses are and how serious our obstructions are, we should sincerely repent before the Buddhas. In repentance, sincerity is essential. When we seek to repent and reform we must confess sincerely. If we are not sincere about repenting of our sins, then even after many eons as there are sands in a hundred million Ganges Rivers, the karma of our offenses will never be cancelled. Ancient virtues taught the following verse of repentance:

For all the bad karmas created in the past,
 Based upon beginningless greed, hatred and stupidity.
 And born of body, mouth and mind,
 I now repent and reform.

This verse of repentance not only allows us to repent of our offenses which have become obstructions, it also explains what caused us to create those offenses. Sincere Buddhists should always remember that whether it is the three offenses of killing, stealing, and sexual misconduct which we commit with our bodies; or the lying, frivolous talks, scolding, and backbiting committed in our speech; or the greed, hatred and stupidity in our mind, we must sincerely repent of them all. Otherwise, we will be sinking deeper and deeper in the sea of karmas as our offenses grow heavier.

The state of feeling of guilt presents when we have spoken or done something that cause suffering to others, even though they don't know. Buddhists should not bear in their mind such feeling. Instead, we should genuinely remorse. Good Buddhists should always remember that unwholesome speeches and deeds will surely bear their bad fruits. Thus, whenever we have done something wrong, we should honestly admit and correct our wrong-doings. Externalists believe that there exists a so-called "Redeemer" in this world, but Buddhism does not stress on atonement. According to Buddhism, each person must work out his own salvation. We can help others by thought, words, and deeds, but cannot bear another's results or take over consequences of another's errors or misdeeds. However, Buddhism stresses on compassion of Bodhisattvas which help other beings relieve sufferings and afflictions. According to Buddhism, regret can be either a wholesome or unwholesome or neutral mind. Regret is a mind which feels sorrow or remorse about past actions. Regret for negative past actions (non-virtuous) is a positive regret; however, regret for positive past actions (virtuous) is a negative regret. According to Buddhism, sincere Buddhists should always repent misdeeds and mental hindrances means from beginningless kalpas in the past, we have created all measureless and boundless evil karma with our body, mouth and mind because of greed, hatred and ignorance. And due to the evil influence of the three poisons, our bodies engage in the karma of killing, stealing, and sexual misconduct. In our speech, we engage in

lying, frivolous talks, scolding, backbiting, and so on. Now we bow before all Buddhas of ten directions that we completely purify these three karmas. Repent misdeeds and mental hindrances, the fourth of the ten conducts and vows of Universal Worthy Bodhisattva. Besides, the rules for repentance and confession is a regular confessional service for monks and nuns.

Buddhists should not commit offenses. On the contrary, we should create more merit and virtue to offset the offenses that we committed before. However, if we commit offenses, we should repent, for once repented, great offenses will be eradicated. What should devout Buddhists repent? We should tell all of our offenses in front of the fourfold assembly and vow not to repeat those offenses again. To be able to do this, Buddhas and Bodhisattvas will support and help us eradicate our karmas, for our offenses from before were all committed unintentionally. If we already vowed to repent and we still deliberately commit the same offense again, repentance will not help. Our act will become fixed karma and in the future we will definitely receive the retribution. Devout Buddhists should not think that if we create offenses, we can simply repent to eradicate these offenses, and so keep on creating more offenses while continuously vowing to repent. In the future, the offenses accumulated will be as high as Mount Meru. This way, there is no way we can avoid falling into hells. Some people seek the presence of the Buddha to rid one of sinful thoughts and passions. To hold repentance before the mind until the sign of Buddha's presence annihilates the sin. However, Zen practitioners should cultivate meditation and contemplation to prevent wrong thoughts and delusions that hinder the truth.

The Buddha taught: "The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains." Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people's bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others' pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this

perception sometimes develops into feuds and hatred among people, who become enemies for countless aeons (life after life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body karma, we should bow and prostrate our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it causes so many evil deeds. Also according to the Buddha, the mouth is the gate and door to all hateful retaliations. The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting, gossiping, and speaking with a double-tongue. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one's parents, religious masters, etc., there is not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn't or when it didn't happened saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the "mouth of transgressions" of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind

consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the Dharmapada, the Buddha taught: “Guard one’s mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one’s existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his ‘binding ignorance’ is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of

body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefals including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all sentient beings. Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue. and pray for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. Mind Karma must be genuine, remorseful, vow not to be covetous, not to be malicious, not to be unbelief, not to be greedy, not to be hatred, not to be ignorant, vowing not to revert back to the old ways. When making confession, we should vow:

“I confess all my unwholesome deeds.
 The ten non-virtues and the five heinous crimes.
 Committed to date from time without beginning.
 Through my mind overwhelmed by ignorance.”

We try to confess our negative actions committed from time without beginning. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. According to Buddhism point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. It is possible to put an end to it. The only way to do is by realizing selflessness. As seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. It is extremely difficult for us to remember the negative conduct of all our past lives, but we can think of negative deeds we have committed since such a time we can remember. When making confession, sincere Buddhists should always think about the non-virtuous deeds of countless past lives even though we cannot identify them. Confession is not a simple

thing of narrating our negative deeds with no serious thought of repentance. The skillful way of making confessions is to do it with a real feeling of remorse. Therefore, it becomes necessary to recollect our misdeeds so that one can think about them and feel sorry about them. This will lead you to expiate your crime. The innate nature of our mind is clear light. It is the very personification of perfection; however, this clear light is temporarily obscured. It is contaminated; beclouded by our own afflictive emotions. That is why we say in our confession that through our mind overwhelmed by ignorance we have committed since time without beginning unwholesome deeds. Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger has done to us. We will see anger's power to destroy us and others around us. We might wonder if it is indeed possible to expiate a non-virtuous deed such as one of these five heinous crimes. According to "Prasanghika Madhyamika," any kind of negative deed can be expiated. This is a property of negativities. If we do not leave them unattended until they are ripen, we can purify them. Non-virtuous deeds are negative by nature but have the quality of being purified. There are people who believe that they can get away with whatever negative action they commit. They are those who do not believe in the law of cause and effect. We have no comment on these people. Sincere Buddhists should always remember that according to the law of cause and effect, the consequences of any kind of act one commits, virtuous or non-virtuous, must be faced by that same person. In other words, each person is responsible for his own actions.

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 5, the Buddha said: "If a person has many offenses and does not repent of them but merely stop thinking about them, the offenses will engulf him, just as water returning to the sea will gradually become deeper and broader. If a person has offenses and repents (practices good), the offenses will dissolve of themselves, just as a sick person begins to

perspire and is gradually be cured.” In the Lotus Sutra, the Buddha taught about repentance of the three major classes as follows: Suppose that a Sravaka breaks the threefold refuge, the five precepts, the eight precepts, the precepts of Bhikshus, of Bhikshunis, of Sramaneras, of Sramanerikas, and of Sikshamanas, and their dignified behavior, and also suppose that because of his foolishness, evil, and bad and false mind he infringes many precepts and the rules of dignified behavior. If he desires to rid himself of and destroy these errors, to become a Bhikshu again and to fulfill the laws of monks, he must diligently read the all the Vaipulya sutras (sutras of Great Extent), considering the profound Law of the Void of the first principle, and must bring this wisdom of the Void to his heart; know that in each one of his thoughts such a one will gradually end the defilement of all his longstanding sins without any remainder. This is called one who is perfect in the laws and precepts of monks and fulfills their dignified behavior. Such a one will be deserved to be served by all gods and men. Suppose any Upasaka violates his dignified behavior and does bad things. To do bad things means, namely, to proclaim the error and sins of the Buddha-laws, to discuss evil things perpetrated by the four groups, and not to feel shamed even in committing theft and adultery. If he desires to repent and rid himself of these sins, he must zealously read and recite the Vaipulya sutras and must think of the first principle. Suppose a king, a minister, a Brahman, and other citizens, an elder, a state official, all of these persons seek greedily and untiringly after desires, commit the five deadly sins, slander the the Vaipulya sutras, and perform the ten evil karma. Their recompense for these great evils will cause them to fall into evil paths faster than the breaking of a rainstorm. They will be sure to fall into the Avici hell. If they desire to rid themselves of and destroy these impediments of karmas, they must raise shame and repent all their sins. They want to rid themselves of karmas, they must constantly have the right mind, not slander the Three Treasures nor hinder the monks nor persecute anyone practicing brahma-conduct. They must support, pay homage to, and surely salute the keeper of the Great Vehicle; they must remember the profound doctrine of sutras and the Void of the first principle. They must discharge their filial duty to their fathers and mothers and to respect their teachers and seniors. They must rule their countries with the

righteous law and not to oppress their people unjustly. They must issue within their states the ordinance of the six day of fasting and to cause their people to abstain from killing wherever their powers reach. They must believe deeply the causes and results of things, to have faith in the way of one reality, and to know that the Buddha is never extinct.

In most Buddhist traditions, repentance on the three karmas means repentance on the actions of the body, mouth, and mind. Forebearance of repentance means to regret for error. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefitting to ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance

ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his 'binding ignorance' is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefals including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all sentient beings.

The first repentance is the Repentance of the Body Karma: Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. The Buddha taught: "The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains." Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people's bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others' pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this perception sometimes develops into feuds and hatred among people, who become enemies for countless aeons (life after life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body karma, we should bow and prostrate our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it causes so many evil deeds.

The second repentance is the Repentance of the Speech Karma: Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue, and pray

for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. The Buddha taught: “The mouth is the gate and door to all hateful retaliations.” The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting, gossiping, and speaking with a double-tongue maner. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one’s parents, religious masters, etc., there is not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn’t or when it didn’t happened saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the “mouth of transgressions” of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present.

The third repentance is the Repentance of the Mind-Karma: Mind Karma must be genuine, remorseful, vow not to be covetous, not to be malicious, not to be unbelief, not to be greedy, not to be hatred, not to be ignorant, vowing not to revert back to the old ways. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great

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

Chương Bốn Mười Một
Chapter Forrty-One

Sức Mạnh Của Thiền Tập
Trong Đời Sống Hằng Ngày

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

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

Phật tử, nhưt là những người tại gia, hãy cố gắng đừng làm cho việc tu thiền của mình thêm phức tạp. Hãy cố làm cho việc thực hành càng đơn giản chừng nào càng tốt chừng nấy. Hãy nhớ rằng chỉ cần rút tâm ra khỏi những phiền toái của cuộc sống là điều tiên quyết nhằm giữ cho tâm được thanh sạch. Có người chủ trương phải tọa thiền và chỉ có tọa thiền mới làm cho tâm bình lặng được. Tuy nhiên, nếu chúng ta

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

Thường thì người ta tin rằng thiền quán là cái gì rất xa rời với những thực tại tâm thường của cuộc sống. Họ nghĩ rằng muốn tu tập

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

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

chân thực. Thiền định và quán là thấu kính trong đó những đối tượng bên ngoài bị hội tụ để rồi phân tán và khắc ấn tượng lên mặt của những âm bản bên trong. Sự tập trung vào thấu kính này chính là định (samadhi) và định càng sâu thì giác ngộ càng mau chóng. Những gì khắc đậm hơn vào lớp phim âm bản là huệ (prajna) và là căn bản của những hoạt động trí thức. Qua ánh sáng trí huệ rọi ra bên ngoài, hành giả nhìn và thấy lại cái ngoại giới sai biệt lần nữa rồi theo đó mà hành sự thích nghi vào cuộc sống thực tế.

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

Tọa thiền đã là khó đối với chúng ta. Chúng ta cố gắng tìm đủ mọi cơ để không thực tập tọa thiền. Nhưng ứng dụng thiền quán vào cuộc sống hằng ngày còn khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở nhà, ở trường, ở sở, hay ở công việc của chúng ta. Nếu chúng ta kiểm soát được tâm mình, nếu chúng ta hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, nếu chúng ta có thể “là” điều mà chúng ta đang làm,

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

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

chúng ta ngồi thiền, cũng không cần ngồi thật lâu hay thật nhiều giờ. Nhiều người nghĩ rằng càng tọa thiền lâu chừng nào càng tốt chừng nấy. Điều này không đúng. Có khi ngồi lâu mệt mỏi, trí óc chúng ta trở nên cùn mẫn và không sáng suốt như mình tưởng. Người tu tập tỉnh thức nên luôn nhớ rằng trí tuệ đến với chúng ta qua mọi oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay từ sáng sớm, lúc mới vừa thức dậy, chúng ta phải hành thiền ngay và phải tiếp tục hành thiền cho tới khi chúng ta đi ngủ. Suốt ngày, chúng ta có thể hành thiền qua mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Người tu tập tỉnh thức phải luôn giữ chánh niệm trong mọi tư thế, trong mọi tác động của chính mình; còn việc duy trì lâu trong một tư thế không phải là điều quan trọng.

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

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

mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình bày những gì đã thấu hiểu và xin được giải quyết công án. Nếu thiền sư đặc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa.

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

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

vậy là vì Ngài muốn cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể nào nói một cách chính xác là chúng ta đang ở tại bất cứ thời nào. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói chúng ta đang sống với từng giây từng phút của lúc này. Vì vậy chúng ta phải sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại mà chúng ta đang có!

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

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

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

Hành giả tại gia nên luôn nhớ rằng sống thiền là sống với hiện tại; sống với những gì mà mình có ngay trong lúc này. Nếu có thể được, chúng ta hãy ngồi một cách yên lặng; hãy cảm nhận mình đang thở ngay trong lúc này; hãy cảm nhận niệm trong tâm chúng ta khởi lên rồi tự biến mất. Đừng nghĩ ngợi gì trong tâm trí, mà hãy cảm nhận hơi thở vào thở ra; hãy dịu dàng cảm nhận từng hơi thở. Hãy cảm nhận toàn thân mình đang thở cho đến khi mình cảm thấy rằng toàn thân và tâm của chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi chúng ta làm được như vậy, chúng ta không ở niết bàn thì chúng ta còn ở chỗ nào có thể tốt hơn, an lạc hơn, và hạnh phúc hơn chỗ này? Ngoài ra, người biết sống thiền là người không bám víu vào bất cứ thứ gì cả. Người ấy chẳng mê chấp vào ngay cả cái hạnh phúc mà chúng ta đang cảm nhận ngay trong lúc thực tập thiền quán này. Người biết sống với thiền là người không bám víu vào bất cứ thứ gì trên cõi đời đầy khổ đau và phiền não này. Ngay cả sự an lạc mà chúng ta đang cảm nhận ngay lúc tu tập thiền quán này cũng sẽ trôi buộc chúng ta vào cõi khổ đau phiền não nếu chúng ta bám víu vào nó. Sống Thiền là sống và hành sử như nước, chứ không như các đợt sóng sanh rồi diệt. Sống thiền là sống với tánh sáng của gương, chứ không sống với các ảnh đến rồi đi. Sống thiền là sống với tự tánh của tâm, chứ không sống với các niệm sanh diệt. Như vậy, sống thiền là sống với trạng thái an lạc, bất sanh, vô vi và vô tác của Niết Bàn. Người biết sống thiền là người biết sống trong hiện tại, vẫn hoạch định cho tương lai, nhưng không bị dính mắc vào bất cứ thứ gì trong hiện tại và tương lai. Ngược lại, người ấy lúc nào cũng luôn bình lặng và tỉnh thức. Người biết sống thiền là người luôn hiểu rằng mọi sắc tướng, âm thanh, hương vị, cảm thọ mà mình cảm nhận, tất cả

những niệm khởi lên đều đang biến đổi một cách nhanh chóng. người ấy luôn hiểu rằng không có một pháp nào thực sự có tự ngã, mà tất cả đều đến rồi đi theo đúng luật duyên khởi. Khi chỉ nhìn với cái tâm trống rỗng, chúng ta sẽ cảm thấy rằng tất cả sắc tướng đến rồi đi giống như ảo như mộng mà thôi. Khi chỉ nghe với cái tâm trống rỗng, chúng ta sẽ cảm thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi giống như tiếng vang, như ảo hay như mộng mà thôi, vân vân và vân vân. Hãy nhìn vào tấm gương để thấy rằng các hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu của gương vẫn luôn vô vi, bất động, bất sanh, bất diệt. Hãy nhìn vào chính tâm mình để thấy niệm sanh khởi rồi diệt mất, nhưng tánh của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sanh và bất diệt. Và cuối cùng, người biết sống thiền là người luôn biết lắng nghe sự vắng lặng vì bản chất của bản tâm là vắng lặng và tự nó chiếu sáng.

The Strength of Daily Meditation

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

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

Buddhists, especially laypeople, try not make our meditation more complicated. Let's make the practice the simpler the better. Let us bear in mind that just simply a withdrawing of the mind from the busy life is

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

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

As we go on, we discover that philosophy of Daily Zen is much more important than anything else. In case science and philosophy do not give a satisfactory result, we must resort to the meditative method of Zen in order to get insight into any given problem. First, find out

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

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

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

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

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

all postures from walking, standing, lying and sitting. Practitioners of mindfulness should be mindful at all time; and should not be so concerned with long periods of sitting meditation.

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

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

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

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

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

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

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

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

Lay practitioners should always remember that to live with Zen means to live with the present; to live with whatever we have at this very moment. If possible, let's just sit quietly; let's feel our breaths at this very moment; let's feel our thoughts arising and vanishing. Let's not think anything in our mind, but feel the breath in and out; let's gently feel every breath. Let's feel that our whole body is breathing until we are able to feel that our whole body and mind become one with the breath. When we are able to do this, if we are not in a so-called nirvana, where can we be better, more peaceful and happier than this place? Besides, a person who knows how to live with Zen is a

person who clings to nothing. That person does not even cling to the happiness he or she is feeling at this very moment of peaceful meditation. A person who knows how to live with Zen is a person who does not cling to anything in this suffering and afflictive world. A person who know how to live with Zen is a person who knows that even blissfulness we are feeling now in meditation will bind us in this suffering and afflictive world. To live with Zen means to live and to behave as the behavior of water, not as the behavior of the waves rising and falling. To live with Zen means to live with the nature of the reflectivity of a mirror, not with the images appearing and disappearing. To live with Zen means to live with the essence of the mind, not with the thoughts arising and vanishing. Therefore, to live with Zen means to live with the state of unborn, uncreated, unconditioned peace of Nirvana. A person who knows how to live with Zen is a person who knows how to live in the present and still plans for the future, but never clings to anything in the present and future. On the contrary, he is always serene and awake. A person who knows how to live with Zen is a person who always understands that all the forms, all the sounds, all the smells, all the flavors and all the senses, all the thoughts, and so on, are changing very fast. That person knows that nothing has a self, but all things come and go, governed by the theory of dependent arising. When we see with our vacant mind, we will feel that all forms come and go just like illusions or dreams. When we listen with our vacant mind, we will feel that all sounds come and go just like echoes, just like illusions or dreams, and so on, and so on. Let's look at the mirror to see that images come and go, but the nature of the reflectivity is always inactive, unmoved, uncreated, and undying. Let's look into our own mind to see that thoughts come and go, but the mind nature is always inactive, unmoved, uncreated, and undying. And finally, a person who knows how to live with Zen is a person who always listens to the silence for the nature of the original mind is serene and luminous.

Chương Bốn Mươi Hai
Chapter Forty-Two

Sức Mạnh Của Mười Điều
Tâm Niệm Trong Tu Tập

Đức Phật luôn nhắc nhở chúng đệ tử về mười điều nên luôn để trong tâm. *Thứ nhất* là khi nghĩ đến thân thể thì đừng cầu không bệnh khổ, vì không bệnh khổ thì dục vọng dễ sinh. *Thứ nhì* là ở đời thì đừng cầu không hoạn nạn, vì không hoạn nạn thì kiêu sa nổi dậy. Nếu như chúng ta cứ sống mãi trong cảnh thanh nhàn, như ý, không bị đời dằn vặt, lại chẳng bị vướng ít nhiều sự khổ não, ưu phiền, tất tâm sẽ sanh ra các niệm khinh mạn, kiêu sa; từ đó mà kết thành vô số tội lỗi. Phật tử chớ than phải nhân nơi hoạn nạn mà thức tỉnh cơn trường mộng và chiêm nghiệm được lời Phật dạy là đúng. Do đó mà phát tâm tinh chuyên tu hành cầu giải thoát. *Thứ ba* là khi cứu xét tâm tánh thì đừng cầu không khúc mắc, vì không khúc mắc thì sở học không thấu đáo. *Thứ tư* là xây dựng đạo hạnh thì đừng cầu không bị ma chướng, vì không bị ma chướng thì chí nguyện không kiên cường. *Thứ năm* là việc làm thì đừng mong dễ thành, vì việc dễ thành thì lòng hay khinh thường kiêu ngạo. *Thứ sáu* là giao tiếp thì đừng cầu lợi mình, vì lợi mình thì mất đi đạo nghĩa. *Thứ bảy* là với người thì đừng mong tất cả đều thuận theo ý mình, vì được thuận theo ý mình thì lòng tất kiêu căng. *Thứ tám* là thi ân thì đừng cầu đền đáp, vì cầu đền đáp là thi ân có mưu đồ. *Thứ chín* là thấy lợi thì đừng nhúng vào, vì nhúng vào thì si mê phải động. *Thứ mười* là oan ức không cần biện bạch, vì còn biện bạch là nhân ngã chưa xả. Chính vì vậy mà trong “Luận Bảo Vương Tam Muội”, Đức Phật dạy: “Lấy bệnh khổ làm thuốc thần. Lấy hoạn nạn làm giải thoát. Lấy khúc mắc làm thú vị. Lấy ma quân làm bạn đạo. Lấy khó khăn làm thích thú. Lấy kẻ tệ bạc làm người giúp đỡ. Lấy người chống đối làm nơi giao du. Coi thi ân như đôi dép bỏ. Lấy sự xả lợi làm vinh hoa. Lấy oan ức làm cửa ngõ đạo hạnh.”

***The Strength of Ten Non-Seeking
Practices in Cultivation***

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

should not wish to share in opportunities for profit, lest the mind of illusion arise. This leads us to lose our good name and reputation for the sake of unwholesome gain. *Tenth*, when subject to injustice and wrong, we should not necessarily seek the ability to refute and rebut, as doing so indicates that the mind of self-and-others has not been severed. This will certainly lead to more resentment and hatred. Thus, the Buddha advised all of us to consider: “Turn suffering and disease into good medicine (consider diseases and sufferings as miraculous medicine). Turn misfortune and calamity into liberation (take misfortune and adversity as means of liberation). Turn obstacles or high stakes into freedom and ease (take obstacles as enjoyable ways to cultivate ourselves). Turn demons or haunting spirits into Dharma friends (take demonic obstacles as our good spiritual advisors). Turn trying events into peace and joy (consider difficulties as our joy of gaining experiences or life enjoyments). Turn bad friends into helpful associates (treat ungrateful people as our helpful aids). Turn opponents into “fields of flowers” (consider opponents as our good relationships). Treat ingratitude as worn-out shoes to be discarded (consider merits or services to others as ragged slippers). Turn frugality into power and wealth (take frugality as our honour). Turn injustice and wrong into conditions for progress along the Way (consider injustice or false accusations as our virtuous gate to enlightenment).”

Chương Bốn Mười Ba
Chapter Forty-Three

Sức Mạnh Buông Bỏ Tham Sân Si

Độc còn gọi là Cấu hay Chướng, là những thứ độc hại hay những món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Độc bao gồm lời nói đả đả cay, nghịch pháp hay pháp trái duyên. Độc còn là chất độc của tham dục hay sự nhiễm uế của tham dục. Độc dục hay ái độc làm tổn hại cho việc tu hành Phật pháp. Ngoài ra, si độc, một trong tam độc, sự độc hại của ngu si (ngu si chẳng những hại mình mà còn hại người, chẳng những náo loạn mình mà còn náo loạn người khác); và xúc độc hay sự độc hại của xúc chạm, từ ám chỉ đàn bà. Theo Đức Phật, có bốn thứ độc trong thân thể, hay bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Ý nói tứ đại đất, nước, lửa, gió có thể làm tổn hại con người. Tam Độc còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chướng, là ba thứ độc hại hay ba món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì có 10 loại phiền não gốc, trong có có tam độc tham sân si. Tam Độc Tham, Sân, Si chẳng những gây phiền chuốc náo cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hưởng vị thanh lương giải thoát.

Buông Bỏ Cái Độc Thứ Nhất Là Lòng Tham: Lòng tham hay lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bòn xén mà ra. Chính bằng mưu gian

chước quý, đối gạt, phương tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa đối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham lam là món thứ nhất trong tam độc. Tham lam đối với tài sản người khác có nghĩa là tìm cách để chiếm đoạt vật không phải của mình. Khi tham lam nằm trong tâm ý của chúng ta thì không người nào khác thấy được vì nó vô hình vô tướng. Nhưng tâm tham này lại có thể khiến chúng ta làm những việc xu nịnh, đút lót, lừa đảo hay trộm cắp để đạt được những điều mà chúng ta mong muốn. Tham là căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. Người ta thường tham tài, tham sắc, tham danh, tham thực, tham thù hay sắc, thanh, hương, vị, xúc, vân vân và vân vân. Theo Hoà Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có ba điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp tham lam: thứ nhất là vật sở hữu của người khác; thứ nhì là tâm thèm muốn, ước mong được làm chủ vật ấy; và thứ ba là lấy vật ấy không có sự cho phép của người khác. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm loại xan tham: thứ nhất là xan tham đối với trú xứ; thứ nhì là xan tham đối với gia đình; thứ ba là xan tham đối với các vật tiêu hoạch; thứ tư là xan tham đối với sắc; và thứ năm là xan tham đối với Pháp. Lại còn năm loại tham lam bủn xỉn: thứ nhất là trụ xứ khan, hay một mình ta ở đây, chẳng cho ai khác vào đây; thứ nhì là gia chủ thí khan, hay một mình ta ở nhà này làm việc bố thí, chứ chẳng ai khác; thứ ba là thí khan hay một mình ta nhận của bố thí này; thứ tư là dư tán khan hay một mình ta nhận sự tán thán này chứ chẳng ai khác; và thứ năm là pháp khan hay một mình ta biết thâm nghĩa của kinh này chứ chẳng cho người khác biết. Theo Thanh Tịnh Đạo, có năm loại tham: thứ nhất là tham đối với chỗ ở; thứ hai là tham đối với quyến thuộc; thứ ba là tham đối với lợi lộc; thứ tư là tham đối với pháp; và thứ năm là tham đối với tiếng khen.

Tham và Dục là ham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả

năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham lam chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà này đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn một cái nhà lớn hơn chúng ta xem cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước. Tham lam phải được quân bình bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan,

mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham lam phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham lam quấy nhiễu.

Buông Bỏ Cái Độc Thứ Nhì Là Sân Hận: Sân hận là tâm từ chối các đối tượng không vừa lòng; chẳng hạn, trong lúc hành thiền, tâm khó chịu khi cơ thể bị đau nhức. Sân hận là một trong ba phiền não chính khiến tâm chúng sinh mê mờ. Hai phiền não kia là tham lam và si mê. Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ôm ấp nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: “Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi.” Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa

chương khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng dấy dấy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình.

Sân hận là nguyên nhân chính của khổ đau và địa ngục. Sân hận là căn bản phiền não “Sân Khuể” hay sự nóng nảy. Sân Hận xảy ra khi chúng ta đè nén sự cảm xúc giận vào sâu bên trong. Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sanh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khốn khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và

do đó mà muôn ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn.”

Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp sân hận: thứ nhất là từ một người khác; và thứ nhì là từ tư tưởng muốn tạo phiền não cho người đó. Đặc tánh của sân hận là ghét hay không ưa những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó là tự bành trướng và đốt cháy thân tâm của chính nó. Sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Theo tâm lý học Phật giáo, yếu tố tâm thức về sân hận luôn nối kết với kinh nghiệm khổ đau. Người ta có thể tham và lạc cùng một lúc, nhưng không thể nào vừa sân hận mà lại vừa vui vẻ cùng một lúc được. Bất kỳ ai vun xới oán ghét, sân hận, giận dữ, tính ác nuôi dưỡng sự trả thù hay bảo tồn lòng căm giận đều bị trói buộc vào kinh nghiệm khổ đau như thế, vì người ấy đã chấp chặt vào một nguồn cội rất mạnh của khổ đau. Những ai gieo hận thù cho người khác như giết chóc hay hành hạ hay cắt xéo thân thể, có thể sẽ tái sinh vào những cảnh giới nơi mà họ phải cảm thọ những kinh nghiệm cực kỳ đau đớn, nhức nhối, khắc nghiệt. Chỉ trong những hoàn cảnh như thế họ mới có thể kinh nghiệm những nỗi khổ khổ mà do sự bất thiện của chính họ, họ đã tự đem đến cho chính họ. Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô鄙 không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tương trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những

không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng đầy đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình.

Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận đối mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian này. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi. Cũng theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, đây là những hậu quả tất yếu của sự sân hận: thứ nhất là thân hình xấu xa; thứ nhì là cơ thể bệnh hoạn; và thứ ba là bầm tánh khó thương. Muốn sám hối tâm sân hận trước nhất chúng ta nên sám hối ý nghiệp. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự xúc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý

như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn tròn con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời, không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si (see Tam Độc) của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mất trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thề không tái phạm.

Nói về thái độ chấp nhận hay không chấp nhận phần nộ và không hoan hỷ, theo Kinh Trung Bộ, Đức Phật dạy: “Phần nộ và không hoan hỷ, Bà la môn Akkosaka Bharadvaja đi đến Thế Tôn, sau khi đến y nói những lời không tốt đẹp, ác ngữ, phỉ báng và nhiếc mắng Thế Tôn. Được nghe nói như vậy, Thế Tôn nói với Bà la môn Akkosaka Bharadvaja: “Này Bà la môn, ông nghĩ thế nào? Các thân hữu bà con huyết thống, các khách có đến viếng thăm ông không? Bà la môn Akkosaka Bharadvaja trả lời: “Thỉnh thoảng các thân hữu bà con huyết thống, các khách có đến viếng. Đức Phật bảo: “Này Bà la môn, ông nghĩ thế nào? Ông có sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm và các đồ nếm không?” Bà la môn Akkosaka trả lời: “Thỉnh thoảng có sửa soạn cho họ các món ăn loại cứng, loại mềm và các loại đồ nếm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Nhưng này Bà la môn, nếu họ không nhận, thời các món ăn ấy sẽ về ai?” Bà la môn Akkosaka đáp: “Nếu họ không nhận, thời các món ăn ấy sẽ về lại chúng tôi.” Đức Phật nói tiếp: “Cũng vậy, này Bà la môn, nếu ông phỉ báng chúng tôi là người không phỉ báng lại, mắng nhiếc chúng tôi là người không mắng nhiếc lại, xỉ vả chúng tôi là người không xỉ vả lại, chúng tôi không thấu nhận sự việc ấy từ ông, thời này Bà la môn, sự việc ấy lại về ông. Này Bà la môn, ai phỉ báng lại khi bị phỉ báng, nhiếc mắng lại khi bị nhiếc mắng, xỉ vả lại khi bị xỉ vả, thời như vậy, này Bà la môn, người ấy được xem là hưởng thọ, đã san sẻ với ông. Còn chúng tôi không cùng hưởng thọ sự việc ấy với ông, không cùng san sẻ sự việc ấy với ông, thời này Bà la môn, tất cả sự việc ấy lại về với ông và tất cả sự việc ấy chỉ về lại với ông mà thôi.” Chính vì thế mà Đức Phật thường luôn nhắc nhở chúng đệ tử rằng: “Hận thù không thể chấm dứt bằng hận thù, chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù mà thôi.” Ngài cũng nhắc tiếp: “Càng gặp nhiều oan trái, Như Lai càng hành thiện vì Như Lai chỉ lấy ân trả oán mà thôi.” Có người tin rằng “lấy ân trả oán” là việc làm không thực tế và họ tin rằng “đao kiếm phải được trả bằng đao kiếm.” Vâng, “lấy đao kiếm trả đao kiếm” quả là dễ nghĩ và dễ làm, nhưng

rất có thể làm như vậy chúng ta sẽ bị sa lầy trong khó khăn trắc trở. Thật là khó khăn khi phải lấy ân trả oán. Thật là khó khăn khi phải mỉm cười với kẻ vừa mới vung tay đánh mình, nhưng người con Phật phải lắng nghe lời Phật dạy, phải lấy ân trả oán trong mọi thời, mọi lúc, mọi hoàn cảnh. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chướng ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chướng nạn.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Người kia lăng mạ tôi, đánh đập tôi, phá hại tôi, và cướp đoạt của tôi.” Ai còn ôm ấp tâm niệm ấy, thì sự oán hận không thể nào dứt hết (Dharmapada 3). “Người kia lăng mạ tôi, đánh đập tôi, phá hại tôi, và cướp đoạt của tôi.” Ai bỏ được tâm niệm ấy, thì sự oán giận tự nhiên san bằng (Dharmapada 4). Ở thế gian này, chẳng phải hận thù trừ được hận thù, chỉ có từ bi mới trừ được hận thù. Đó là định luật của ngàn xưa (Dharmapada 5). Xả bỏ lòng giận dữ, trừ diệt tánh kiêu căng, giải thoát mọi ràng buộc, không chấp trước danh sắc; người không có một vật chi ấy, sự khổ chẳng còn theo dõi được (221). Người nào ngăn được cơn giận dữ nổi lên như dừng được chiếc xe đang chạy mạnh, mới là kẻ chế ngự giỏi, ngoài ra chỉ là kẻ cầm cương hờ mà thôi (222). Lấy từ bi thắng nóng giận, lấy hiền lành thắng hung dữ, lấy bố thí thắng xan tham, lấy chơn thật thắng ngoa ngụy (223). Nói chân thật, không giận hờn, đích thân bố thí cho người đến xin. Đó là ba việc lành đưa người đến cõi chư Thiên. (Dhammapada 224). Giữ gìn thân đừng nóng giận, điều phục thân hành động, xa lìa thân làm ác, dùng thân tu hạnh lành (231). Giữ gìn lời nói đừng nóng giận, điều phục lời nói chánh chơn, xa lìa lời nói thô ác, dùng lời nói tu hành (232). Giữ gìn ý đừng nóng giận, điều phục ý tinh thuần, xa lìa ý hung ác, dùng ý để tu chân (233).

Buông Bỏ Cái Độc Thứ Ba Là Si Mê: Trong Phật giáo, si mê là vô minh, là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Vô minh 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. Cũng chính vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt.

Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa

nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiên định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. Nghiệp tham sân si biểu hiện dưới nhiều hình thức, không thể tả xiết! Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có bốn cách đối trị tham sân si. Tùy theo trường hợp, hành giả có thể dùng một trong bốn cách này để đối trị tham sân si. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm để đối trị. Nếu khi vọng niệm khởi lên, dùng tâm ngăn trừ không nổi, phải chuyển sang giai đoạn hai là dùng đến quán lý. Chẳng hạn như khi tâm tham nhiễm nổi lên, quán lý bất tịnh, khổ, vô thường, vô ngã. Tâm giận hờn phát khởi, quán lý từ, bi, hỷ, xả, nhẫn nhục, nhu hòa, các pháp đều không. Những kẻ nặng nghiệp, dùng lý đối trị không kham, tất phải dùng sự, nghĩa là dùng đến hình thức. Thí dụ, người tánh dễ sân si, biết rõ nghiệp mình, khi phát nóng bực hay sắp muốn tranh cãi, họ liền bỏ đi và uống từ một ly nước lạnh để dẫn cơn giận xuống. Hoặc như kẻ nặng nghiệp ái, dùng lý trí ngăn không nổi, họ lựa cách gần bậc trưởng thượng, làm Phật sự nhiều, hoặc đi xa ra để quên lãng dần tâm nhớ thương, như câu châm ngôn “xa mặt cách lòng.” Bởi tâm chúng sanh y theo cảnh, cảnh đã vắng tức tâm mất chỗ nương, lần lần sẽ phai nhạt. Ngoài ba cách trên từ tế đến thô, còn có phương pháp thứ tư là dùng sám hối trì tụng để đối trị. Sự sám hối, niệm Phật, trì chú hoặc tụng kinh, mà giữ cho đều đều, có năng lực diệt tội nghiệp sanh phước huệ. Vì thế thuở xưa có nhiều vị trước khi thọ giới hay sắp làm Phật sự lớn, thường phát nguyện tụng mấy muôn biến chú Đại Bi, hoặc một tạng kinh Kim Cang Bát Nhã. Thuở xưa, các cư sĩ khi họp lại Niệm Phật Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lay hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đánh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có

vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi một ngày, toàn là lạy hương sám.

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

Đường để kiết thất, nếu ai nghiệp nặng niệm Phật không thanh tịnh, hay quán Phật không được rõ ràng, vị Pháp sư chủ thất thường bảo phải lạy hương sám. Đây là cách đốt một cây hương dài, rồi thành kính đánh lễ hồng danh Phật sám hối, cho đến khi nào cây hương tàn mới thôi. Có vị suốt trong thời kỳ kiết thất bảy ngày hoặc hai mươi mốt ngày, toàn là lạy hương sám.

Trong kinh Thủ Lăng Nghiêm, đức Phật dạy: Nhân tham lam quả báo là địa ngục lạnh. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về Tham Tập Nhân như sau: “Tham tập giao kết, phát ra thu hút mãi không thôi. Như vậy nên có chứa cái giá lạnh, trong đó lạnh lẽo. Ví dụ người lấy miệng hít gió, thấy có hơi lạnh. Hai cái tập xô đẩy nhau, nên có những việc ba ba, tra tra, la la, như băng lạnh, hoa sen trắng, đỏ, xanh. Vì thế mười phương các Đức Phật nói tham cầu như là nước tham. Bồ Tát nên tránh tham như tránh biển độc.”

The Strength of Riddance of Lust-Anger-Ignorance

Poison is also called Defilement or Hindrances. These poisons are sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Poisons include harsh or stern words and misleading teaching. Poisons are also the turbidity of desire or the contamination of desire. The poison of desire or love which harms devotion to Buddhist practices. Besides, the poison of delusion, one of the three poisons, and the poison of touch, a term applied to woman. According to the Buddha, there are four poisons in our body, or four poisonous snakes in a basket which imply the four elements in a body (of which a man is formed). The four elements of the body, earth, water, fire and wind which harm a man by their variation, i.e. increase and decrease. Three Poisons or three sources of all passions and delusions. The fundamental evils inherent in life which give rise to human suffering. The three poisons are regarded as the sources of all illusions and earthly desires. They pollute people's lives. Broadly speaking, men worry about many things, there are 84,000 worries. But after analysis, we can say there are only 10 serious ones including the three evil roots of greed, hatred,

and delusion. Three poisons of greed, hatred and ignorance do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation).

Riddance of the First Poison of Greed: Greed or selfish desires mean wanting for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people to fight, kill, cheat, lie and perform various forms of unwholesome deeds. Greed is the first of the three poisons. Coveting others' possessions is when we plan how to procure something belonging to another person. While coveting is a mental action no one else can see, it can lead us to flatter, bribe, cheat or steal from others to obtain what we desire. Greed, the first unwholesome root, covers all degrees of selfish desire, longing, attachment, and clinging. Its characteristic is grasping an object. Its function is sticking, as meat sticks to a hot pan. It is manifested as not giving up. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. People usually have greed for wealth, sex, fame, food, sleep or greed for forms, sounds, smells, tastes, and objects of touch, and so on, and so on. According to Most Venerable in The Buddha and His Teachings, there are three conditions that are necessary to complete the evil of covetousness: first, another's possession; second, adverting to it, thinking "would this be mine"; and third, to actually take another's possession without permission. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of begrudging: first, begrudging as to dwelling-place; second, begrudging as to family;

third, begrudging as to gains; fourth, begrudging as to beauty; and fifth, begrudging as to Dhamma. There are also five kinds of selfishness: first, this abode (house or place) is mine and no one else's; second, this almsgiving household is mine and no one else's; third, I am the only one who receive this alms; fourth, I am the only one who deserve this praise; no one else who deserves this; and fifth, I am the only one who has the knowledge of truth, but I don't want to share with any one else. According to The Path of Purification, there are five kinds of avarice: first, avarice about dwellings; second, avarice about families; third, avarice about gain; fourth, avarice about Dharma; and fifth, avarice about praise.

Craving (greed, affection, or desire) means desire for and love of the things of this life. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Greed and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. The defilements we call lust or greed, anger and delusion, are just outward names and appearances, just as we call a house beautiful, ugly, big, small, etc. These are only appearances of things. If we want a big house, we call this one small. We creates such concepts because of our craving. Craving causes us to discriminate, while the truth is merely what is. Look at it this way. Are you a person? Yes. This is the appearance of things. But you are really only a combination of elements or a group of changing aggregates. If the mind is free it does not discriminate. No big and small, no you and me, nothing. We say

‘anatta’ or ‘not self’, but really, in the end, there is neither ‘atta’ nor ‘anatta’. Greed should be balanced by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat, feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from greed.

Riddance of the Second Poison of Anger or Resentment: This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger and ignorance). Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. The Buddha makes it very clear that with a heart filled with hatred and animosity, a man cannot understand and speak well. A man who nurtures displeasure and animosity cannot appease his hatred. Only with a mind delighted in harmlessness and with loving kindness towards all creatures in him hatred cannot be found. Thus, according to the Buddha’s teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it’s not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: “When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own.” It is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one’s cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from

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

The anger or *dosa* is the root of suffering and the rebirth in hell. Anger, ire, wrath, resentment, one of the six fundamental *klesas*. Anger happens when one represses the emotional feelings deep inside. This is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). One of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the

experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, or malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, and severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. The Buddha taught: "Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, A thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles."

According to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teaching*, there are two conditions that are necessary to complete the evil of ill-will: first, from another person; and second, from the thought of doing harm. Doso, the second unwholesome root, comprises all kinds and degrees of aversion, ill-will, anger, irritation, annoyance, and animosity. Its characteristic is ferocity. Its function is to spread, or burn up its own support, i.e. the mind and body in which it arises. It is manifested as persecuting, and its proximate cause is a ground for annoyance. Anger, Ill-will or hatred is one of the three poisons in Buddhism (greed, anger, ignorance). This is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. According to Buddhist psychology, the mental factor of aversion is always linked to the experience of pain. One may be greedy and happy, but never angry and happy at the same time. Anyone who cultures hatred, anger, or malice, nurses revenge or keeps alive a grudge is bound to experience much suffering for he has laid hold a very potent source of it. Those who exercise their hatred on

others as in killing, torturing or maiming may expect birth in a state, compared in the scriptural simile to a pitfull of glowing situations, where they will experience feelings which are exclusively painful, sharp, and severe. Only in such an environment will they be able to experience all the misery which they, by their own cruelty to others, have brought upon themselves. It is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one's cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: "One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open." Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can't eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: "Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne." We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally influences our bodies, standing and

sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves.

When angry states of mind arise strongly, balance them by developing feelings of loving-kindness. If someone does something bad or gets angry, do not get angry ourselves. If we do, we are being more ignorant than they. Be wise. Keep compassion in mind, for that person is suffering. Fill our mind with loving-kindness as if he was a dear brother. Concentrate on the feeling of loving-kindness as a meditation subject. Spread it to all beings in the world. Only through loving-kindness is hatred overcome. Also according to Most Venerable Narada in *The Buddha and His Teachings*, these are the inevitable consequences of ill-will: first, ugliness; second, manifold diseases; and third, detestable nature. In order to repent the mind of anger one must first repent the mind-karma. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the *Dharmapada*, the Buddha taught: “Guard one’s mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one’s existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite

karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses.

Talking about the attitude of acceptance or not acceptance of angry and displeasure, according to the Middle Length Discourses, the Buddha taught: “Angry and displeased, brahmana Akkosaka-bharadvaja went to the Enlightened One, and there abused and reviled the Enlightened One in harsh and rude words. Being thus spoken the Enlightened One said to the brahmana: “What do you think Brahmana? Do your friends and acquaintances, do your blood relatives and guests pay a visit to you?” Akkosaka replied: “Yes, sometimes, friends and acquaintances, blood relatives and guests pay me a visit.” The Buddha said: “What do you think, o brahmana? Do you offer them food to chew, to eat and to taste?” Akkosaka replied: “Sometimes, I offer them food to chew, to eat and to taste.” The Buddha continued to ask: “O brahmana, if they do not accept them, to whom these foods come back? Brahmana replied: “If they do not accept them, these foods come back to us.” The Buddha continued to say: “In the same way, o brahmana! You have abused us who do not abuse. You have reviled us who do not revile. You have scolded us who do not scold. We do not accept them from you, so they are all for you. O brahmana, they are all for you. O brahmana, he who abuses back when abused at, who reviles back when reviled, who scolds back when scolded, o brahmana, this is called eating them together and sharing them together. We do not eat them with you. We do not share them with you. So they are all for you, o brahmana! They are all for you, o brahmana! Thus the Buddha always reminded his disciples: “Hatreds do not cease hatred; by love alone do they cease.” The Buddha continued to remind: “The more evil that comes to me, the more good will radiate from me, for I always return good for evil.” Some people believe that it’s not practical to return good for evil and they believe that “return swords for swords.” Yes, it’s easy to think and to do about “return sword for sword,” but in doing that we might get caught in the quagmire of troubles. It’s extremely difficult by returning good for evil. It’s extremely difficult to smile with the person who just raised his hand to beat us, but we are the Buddha’s

disciples, we must listen to his teaching, we must return good for evil at all times, in all places and circumstances. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, a thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “He abused me, he beat me, he defeated me, he robbed me.” Hatred will never leave those who dwell on such thoughts (3). “He abused me, he hit me, he defeated me, he robbed me.” Hatred will leave those who do not harbor such thoughts (4). In this world, hatred never destroys (eliminates) hatred, only love does. This is an eternal law (5). One should give up anger; one should abandon pride. One should overcome all fetters. No suffering befall him who calls nothing his own (Dharmapada 221). He who controls his anger which arises as a rolling chariot. He is a true charioteer. Other people are only holding the rein (Dharmapada 222). Conquer anger by love; conquer evil by good; conquer stingy by giving; conquer the liar by truth (Dharmapada 223). One should speak the truth. One should not be angry. One should give when asked to. These are three good deeds that help carry men the realm of heaven (224). One should guard against the bodily anger, or physical action, and should control the body. One should give up evil conduct of the body. One should be of good bodily conduct (Dharmapada 231). One should guard against the anger of the tongue; one should control the tongue. One should give up evil conduct in speech. One should be of good conduct in speech (Dharmapada 232). One should guard against the anger of the mind; one should control the mind. One should give up evil conduct of the mind. One should practice virtue with the mind (Dharmapada 233).

Riddance of the Third Poison of Ignorance: In Buddhism, Avidya is noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is

the primary factor that enmeshes (làm vướng víu) beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, “Avidya” refers to the determination of the mind through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. “Avidya” is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata), and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus “avidya” has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. “Avidya” characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, “Avidya” means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. “Avidya” confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara’s view, “avidya” means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it. Ignorance means Unenlightened, the first or last of the twelve nidanas. Ignorance is Illusion or darkness without illumination, the ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance of the way of escape from sufferings, one of the three affluences that feed the stream of mortality or transmigration. Sometimes ignorance means “Maya” or “Illusion.” It means complete darkness without illumination. The ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance is only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Ignorance is one of the three fires which must be allowed to die out before Nirvana is attained. The erroneous state of mind which arises from belief in self. It is due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable.

To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. The karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and “visualize principles.” For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use “phenomena,” that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through “visualization

of principle,” should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying “out of sight, out of mind.” This is because sentient beings’ minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha’s name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha’s name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of “bowing repentance with incense.” This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha’s name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one-day retreat doing nothing but “bowing with incense.”

Buddhist practitioners get rid of greed-anger-ignorance also means we push away great obstacles on our own path of cultivation. This is one of the most wonderful methods of letting go for practitioners. Practitioners should always remember that the karma of greed, anger and delusion manifest themselves in many forms, which are impossible to describe fully. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are four basic ways to subdue them. Depending on the circumstances, the practitioner can use either one of these four methods to counteract the karma of greed, anger and delusion. ***The first method is “Suppressing afflictions with the mind”:*** There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the

Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the mind. ***The second method is “Suppressing afflictions with noumenon”***: When deluded thoughts arise which cannot be suppressed with the mind, we should move to the second stage and “visualize principles.” For example, whenever the affliction of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence, and no-self. Whenever the affliction of anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. ***The third method is “Suppressing afflictions with phenomena”***: People with heavy karma who cannot suppress their afflictions by visualizing principles alone, we should use “phenomena,” that is external forms. For example, individuals who are prone to anger and delusion and are aware of their shortcomings, should, when they are on the verge of bursting into a quarrel, immediately leave the scene and slowly sip a glass of cold water. Those heavily afflicted with the karma of lust-attachment who cannot suppress their afflictions through “visualization of principle,” should arrange to be near virtuous Elders and concentrate on Buddhist activities or distant travel, to overcome lust and memories gradually as mentioned in the saying “out of sight, out of mind.” This is because sentient beings’ minds closely parallel their surroundings and environment. If the surroundings disappear, the mind loses its anchor, and gradually, all memories fade away. ***The fourth method is “Suppressing afflictions with repentance and recitation”***: In addition to the above three methods, which range from the subtle to the gross, there is also a fourth: repentance and the recitation of sutras, mantras and the Buddha’s name. If performed regularly, repentance and recitation eradicate bad karma and generate merit and wisdom. For this reason, many cultivators in times past, before receiving the precepts or embarking upon some great Dharma work such as building a temple or

translating a sutra, would vow to recite the Great Compassion Mantra tens of thousands of times, or to recite the entire Larger Prajna Paramita Sutra, the longest sutra in the Buddha canon. In the past, during lay retreats, if a practitioner had heavy karmic obstructions and could not recite the Buddha's name with a pure mind or clearly visualize Amitabha Buddha, the presiding Dharma Master would usually advise him to follow the practice of "bowing repentance with incense." This method consists of lighting a long incense stick and respectfully bowing in repentance while uttering the Buddha's name, until the stick is burnt out. There are cases of individuals with heavy karma who would spend the entire seven or twenty-one-day retreat doing nothing but "bowing with incense."

In the Surangama Sutra, the Buddha taught: Habits of greed or covetousness results in the cold hells. According to the Surangama Sutra, book Eight, the Buddha reminded Ananda about the habit of greed as follows: "Habits of greed and intermingled scheming which give rise to a suction. When this suction becomes dominant and incessant, it produces intense cold and solid ice where freezing occurs, just as a sensation of cold is experienced when a person draws in a blast of wind through his mouth. Because these two habits clash together, there come into being chattering, whimpering, and shuddering; blue, red, and white lotuses; cold and ice; and other such experiences."

Chương Bốn Mươi Bốn
Chapter Forty-Four

Phát Bồ Đề Tâm Tạo Thêm
Sức Mạnh Trên Đường Tu Tập

Trong Phật giáo, trạng thái giác ngộ cao nhất được gọi là Bồ Đề. “Bồ Đề” là trạng thái thiền định cao nhất nơi đó tâm luôn giác ngộ và ngời sáng. Theo Nguyên thủy Bồ đề có nghĩa là sự hiểu biết hoàn toàn và sự thực hiện Tứ Diệu đế để chấm dứt khổ đau. Từ Bồ Đề được phát âm theo chữ Bodhi, rút ra từ gốc Phạn ngữ “Budh” có nghĩa là “trí thức,” “hiểu biết,” hay “toàn trí.” Thuật ngữ thường được các nhà phiên dịch Tây phương dịch là “Giác Ngộ,” có nghĩa đen là “Tỉnh Thức.” Giống như thuật ngữ “Buddha,” được rút ra từ gốc Phạn ngữ “buddh,” có nghĩa là “tỉnh thức,” và trong Phật giáo từ này chỉ một người đã tỉnh thức khỏi giấc ngủ si mê, trong đó hầu hết chúng sanh đang trải qua. Theo truyền thuyết Phật giáo, Đức Phật thành đạt đạo quả Bồ Đề tại Bồ Đề Đạo Tràng trong khi ngồi dưới gốc cây Bồ Đề. Bồ đề có nghĩa là giác ngộ hay trí tuệ hay sự thức tỉnh toàn diện về tự thân, tha nhân và thế giới hiện tượng. Bodhi có nghĩa là trí tuệ toàn hảo hay trí tuệ siêu việt. Bodhi là sự giác ngộ hay điều kiện tinh thần của chư Phật và chư Bồ Tát. Bồ đề chính là nhân của trí tuệ bát nhã và lòng từ bi. Đây là trạng thái thiền định cao nhất nơi đó tâm luôn giác ngộ và ngời sáng. Theo Nguyên thủy Bồ đề có nghĩa là sự hiểu biết hoàn toàn và sự thực hiện Tứ Diệu đế để chấm dứt khổ đau. Theo Đại thừa, bồ đề có nghĩa là ý thức dựa vào trí năng. **Có ba loại Bồ Đề:** Thứ nhất là Thanh Văn Bồ Đề, Bồ Đề mà hàng Thanh Văn đạt được. Thứ nhì là Duyên Giác Bồ Đề, Bồ Đề mà hàng Duyên Giác đạt được. Thứ ba là Phật Bồ Đề, Bồ Đề mà Phật đạt được. Nói về Bồ đề tâm, có ba thứ Bồ Đề tâm: Thứ nhất là Hành nguyện Bồ Đề Tâm; thứ nhì là Thắng Nghĩa Bồ Đề Tâm; và thứ ba là Tam Ma Địa Bồ Đề Tâm. **Ngoài ra, còn có năm loại Bồ Đề hay năm giai đoạn giác ngộ:** Thứ nhất vì vô thượng Bồ Đề mà phát tâm. Thứ nhì là Phục tâm bồ đề, chế phục phiền não mà tu hành các hạnh Ba La Mật. Thứ ba là minh tâm bồ đề, quán sát các pháp để tu hành Bát Nhã Ba La Mật. Thứ tư là

xuất đạo bồ đề, xuất ly tam giới và đạt đến nhất thiết trí. *Thứ năm* là vô thượng bồ đề, đạt tới tình trạng vô dục và vô thượng Bồ Đề.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Bồ đề thuộc về chúng sanh; nếu không có chúng sanh thì chư Bồ tát sẽ không bao giờ đạt được chánh đẳng chánh giác. Theo Đại thừa, bồ đề có nghĩa là ý thức dựa vào trí năng. Thuật ngữ “Bodhi” còn có nghĩa là giác ngộ (trí tuệ hay sự thức tỉnh toàn diện về tự thân, tha nhân và thế giới hiện tượng). Bodhi có nghĩa là trí tuệ toàn hảo hay trí tuệ siêu việt. Bodhi là sự giác ngộ hay điều kiện tinh thần của chư Phật và chư Bồ Tát. Bồ đề chính là nhân của trí tuệ bát nhã và lòng từ bi.

Bồ Đề Tâm là một khái niệm quan trọng trong Phật giáo, cả Nguyên Thủy lẫn Đại Thừa, mặc dù không được nói trực tiếp rõ ràng trong Phật giáo Nguyên Thủy. Tuy nhiên, khái niệm Bồ Đề Tâm ở Phật giáo Đại Thừa đã phát triển cả về đạo đức lẫn tâm lý học, và sự phát triển này cũng được tìm thấy trong Kim Cang Thừa, trong đó Bồ Đề Tâm được xem như ‘Đại Lạc’. Trong Đại Thừa phát triển cùng lúc với thuyết phiếm thần xuất hiện đã chủ trương rằng Bồ Đề tâm tiềm ẩn trong tất cả chúng sanh và được hiển lộ trong Pháp thân hoặc chân như nơi chúng sanh tánh. Mặc dù Bồ Đề tâm không thấy trong kinh điển Pali, nhưng khái niệm Bồ Đề tâm cũng có ảnh hưởng chẳng hạn như sau khi Đức Phật rời bỏ cung điện đã lập nguyện ‘dù cho xương thịt có tan rã cũng quyết tìm ra con đường giải thoát sanh tử cho tất cả chúng sanh.’ Chính sau khi Bồ Đề tâm này thành tựu, Ngài đã được tôn xưng là bậc giác ngộ. Tâm Bồ đề hay tâm vị tha là tâm luôn mong đạt được giác ngộ cho mình, đồng thời cũng đạt được giác ngộ cho người. Bồ Đề Tâm được định nghĩa là ý hướng vị tha, muốn đạt giác ngộ để giúp chúng sanh. Sự đạt đến giác ngộ cần thiết chẳng những để mang lại lợi lạc cho người khác, mà còn cho chính sự hoàn thiện bản chất của chính mình. Tâm Bồ đề là cửa ngõ giác ngộ và đạt thành quả vị Phật. Đây là trí huệ bẩm sinh, hay giác tâm bốn hữu, hay là sự khao khát giác ngộ. Đức Phật dạy: “Chúng sanh đều bình đẳng vì ai cũng có Phật tánh như nhau. Nghĩa là mỗi chúng ta đều có hạt giống Phật, có từ bi đối với mọi chúng sanh, nghĩa là khả năng giác ngộ và hoàn thiện nằm ngay trong mỗi chúng ta.” “Bodhicitta” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là “Tâm giác ngộ.” Trong Phật giáo Đại Thừa, từ này chỉ ước nguyện của một vị Bồ Tát là đạt thành Phật quả để làm lợi lạc chúng sanh. Như vậy, tâm Bồ Đề là tâm giác ngộ, tâm thấy được bản mặt

thật của chư pháp, tâm tin nơi nhân quả và Phật tánh nơi chúng sanh cũng như luôn dụng công tu hành hướng về quả vị Phật.

Bồ Đề Tâm liên hệ tới hai chiều hướng. Thứ nhất là thượng cầu Phật Đạo. Thứ nhì là hạ hóa chúng sanh. Bồ đề tâm là tâm giác ngộ, tâm của yêu thương, tâm của sự đòi hỏi sâu sắc là tự chứng ngộ và làm việc lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Tinh thần thức tỉnh hay khát vọng đại giác của Bồ tát vì lợi ích của tha nhân. Tâm Bồ Đề thường chia làm hai phần: 1) ý định giác ngộ Bồ Đề; và 2) thực hành ý định trên bằng cách theo đuổi con đường giác ngộ.

Theo Thiên Sư Suzuki trong Đại Thừa Phật Giáo Khái Luận, Bồ Đề tâm là đặc tánh quan trọng nhất của Bồ Tát, nên thuyết giảng về siêu việt tánh của Bồ Đề Tâm trong Triết Học Trung Quán của Ngài Long Thọ có nhấn mạnh về các đặc tánh của Bồ Đề Tâm. Thứ nhất, Bồ Đề Tâm siêu việt tất cả mọi hạn định của ngũ uẩn, thập nhị xứ, thập bát giới. Nó không phải cá biệt mà là phổ quát. Thứ nhì, từ bi chính là bản chất của Bồ Đề Tâm, vì thế tất cả Bồ Tát coi Bồ Đề tâm là lý do tồn tại của họ. Thứ ba, Bồ đề tâm cư ngụ trong trái tim của bình đẳng tánh, tạo nên những phương tiện giải thoát cho cá nhân. Thứ tư, Bồ Tát Di Lạc trút hết biện tài của ngài để tán dương sự quan trọng của Bồ Đề tâm trong sự nghiệp của một vị Bồ Tát. Bởi vì nếu Thiện Tài Đồng Tử không in đậm sự kiện đó trong lòng, đã không dễ gì bước vào cung điện Tỳ Lô Giá Na. Cung điện đó tàng ẩn tất cả những bí mật trong đời sống tâm linh của người Phật tử cao tuyệt. Nếu đồng tử đó chưa được chọn kỹ để bắt đầu, những bí mật ấy không có nghĩa gì hết. Chúng có thể bị hiểu lầm nghiêm trọng và hậu quả cố nhiên là khốc hại. Vì lý do đó, Ngài Di Lạc chỉ cho Thiện Tài thấy đủ mọi góc cạnh đâu là ý nghĩa đích thực của Bồ Đề tâm.

Theo Kinh Hoa nghiêm, Đức Phật đã dạy: “Này thiện nam tử! Bậc Bồ Tát phát lòng Vô Thượng Bồ Đề là ‘khởi lòng đại bi cứu độ tất cả chúng sanh. Khởi lòng cúng dường chư Phật, cứu cánh thừa sự. Khởi lòng khắp cầu chánh pháp, tất cả không sên tiếc. Khởi lòng thụ hưởng rộng lớn, cầu nhưt thiết trí. Khởi lòng đại bi vô lượng, khắp nhiếp tất cả chúng sanh. Khởi lòng không bỏ rơi các loài hữu tình, mặc áo giáp kiên thệ để cầu Bát Nhã Ba La Mật. Khởi lòng không siểm dối, vì cầu được trí như thật. Khởi lòng thực hành y như lời nói, để tu đạo Bồ Tát. Khởi lòng không dối với chư Phật, vì gìn giữ thệ nguyện lớn của tất cả Như Lai. Khởi lòng nguyện cầu nhưt thiết trí, cùng tận kiếp vị lai giáo

hóa chúng sanh không dừng nghỉ. Bồ Tát dùng những công đức Bồ Đề Tâm nhiều như số bụi nhỏ của cõi Phật như thế, nên được sanh vào nhà Như Lai. Như thiện nam tử! Như người học bắn, trước phải tập thế đứng, sau mới học đến cách bắn. Cũng thế, Bồ Tát muốn học đạo như thế thiết trí của Như Lai, trước phải an trụ nơi Bồ Đề Tâm, rồi sau mới tu hành tất cả Phật pháp. Thiện nam tử! Ví như vương tử tuy hầy còn thơ ấu, song tất cả đại thần đều phải kính lễ. Cũng thế, Bồ Tát tuy mới phát Bồ Đề tâm tu Bồ Tát hạnh, song tất cả bậc kỳ cựu hàng nhị thừa đều phải kính trọng nể vì. Thiện nam tử! Như thái tử tuy đối với quần thần chưa được tự tại, song đã đủ tướng trạng của vua, các bầy tôi không thể sánh bằng, bởi nhờ chỗ xuất sanh tôn quý. Cũng thế Bồ Tát tuy đối với tất cả nghiệp phiến não chưa được tự tại, song đã đầy đủ tướng trạng Bồ Đề, hàng nhị thừa không thể sánh bằng, bởi nhờ chủng tánh đứng vào bậc như thế. Thiện Nam Tử! Như người máy bằng gỗ, nếu không có mấu chốt thì các thân phần rời rạc chẳng thể hoạt động. Cũng thế, Bồ Tát nếu thiếu Bồ Đề tâm, thì các hạnh đều phân tán, không thể thành tựu tất cả Phật pháp. Thiện nam tử! Như chất kim cương tất cả vật không thể phá hoại, trái lại nó có thể phá hoại tất cả vật, song thể tánh của nó vẫn không tổn giảm. Bồ Đề tâm của Bồ Tát cũng thế, khắp ba đời trong vô số kiếp, giáo hóa chúng sanh, tu các khổ hạnh, việc mà hàng nhị thừa không thể muốn làm đều làm được, song kết cuộc vẫn chẳng chán mỗi giảm hư.” Kinh Hoa Nghiêm cũng nói: “Nếu quên mất Bồ Đề Tâm mà tu các pháp lành, đó là ma nghiệp.” Lời này xét ra rất đúng. Ví như người cất bước khởi hành mà chẳng biết mình sẽ đến đâu, và đi với mục đích gì, thì cuộc hành trình chỉ là quanh quẩn, mỗi mệt và vô ích mà thôi. Người tu cũng thế, nếu dụng công khổ nhọc mà quên sót mục tiêu cầu thành Phật để lợi mình lợi sanh, thì bao nhiêu hạnh lành chỉ đem đến kết quả hưởng phước như thiên, chung cuộc vẫn bị chìm mê quanh quẩn trong nẻo luân hồi, chịu vô biên nỗi khổ, nghiệp ma vẫn còn. Như vậy phát tâm Bồ Đề lợi mình lợi người là bước đi cấp thiết của người tu.

Tâm Bồ Đề của một vị Bồ Tát là chẳng những tự nguyện dập tắt tham ái nơi chính mình, mà giúp còn dập tắt lửa tham ái nơi chúng sanh. Lúc xảy ra nạn đói trong thời hoại kiếp, người ấy nguyện sẽ là thức ăn thức uống cho hết thảy chúng sanh giúp họ thoát khỏi nạn đói khát. Con người ấy luôn nguyện làm thầy thuốc, làm thuốc hay hay làm y tá trị lành cho đến khi nào mọi người đều được chữa lành (không

còn một chúng sanh nào bệnh nữa). Con người ấy luôn nguyện làm kho báu vô tận cho người nghèo và những kẻ cùng khổ cô độc. Vì muốn làm lợi lạc cho hết thảy chúng sanh nên người phát tâm Bồ Đề luôn nguyện xả bỏ hết thảy công đức, tài vật, sự hưởng thụ và ngay cả thân mạng không mệt mỏi, không luyến tiếc, không thối chuyển. Con người ấy luôn vững tin rằng Niết Bàn không là cái gì khác hơn là sự xả bỏ (xả bỏ không có nghĩa là liệng bỏ hay quăng bỏ, mà là cho ra vì lợi ích của chúng sanh) hoàn toàn mọi sự mọi việc. Trong cuộc sống hằng ngày, dù có bị giết hại, chửi mắng hay đánh đập, con người ấy vẫn như như bất động. Con người ấy luôn nguyện làm người bảo vệ những kẻ yếu đuối, làm người dẫn đường khách lữ hành, làm cầu hay làm thuyền cho những ai muốn qua sông, làm đèn cho những ai đang đi trong đêm tối.

Người Phật tử thuần thành luôn có hành nguyện Bồ Đề Tâm, nghĩa là tu hành những gì mình phát nguyện (nguyện là tất cả chúng sanh đều hàm chứa Như Lai tạng tính, đều có thể an trụ ở vô thượng Bồ Đề, nên nguyện đem pháp Đại Thừa Vi Diệu mà độ tận). Kinh Đại Tỳ Lô Giá Na nói: “Bồ Đề Tâm làm nhân, đại bi làm căn bản, phương tiện làm cứu cánh.” Ví như người đi xa, trước tiên phải nhận định mục tiêu sẽ đến, phải ý thức chủ đích cuộc hành trình bởi lý do nào, và sau dùng phương tiện hoặc xe, thuyền, hay phi cơ mà khởi tiến. Người tu cũng thế, trước tiên phải lấy quả vô thượng Bồ Đề làm mục tiêu cứu cánh; lấy lòng đại bi lợi mình lợi sanh làm chủ đích thực hành; và kế đó tùy sở thích căn cơ mà lựa chọn các pháp môn hoặc Thiền, hoặc Tịnh, hoặc Mật làm phương tiện tu tập. Phương tiện với nghĩa rộng hơn, còn là trí huệ quyền biến tùy cơ nghi, áp dụng tất cả hạnh thuận nghịch trong khi hành Bồ Tát đạo. Cho nên Bồ Đề Tâm là mục tiêu cần phải được hành giả thông hiểu trước khi khởi công hạnh huân tu.

***To Arise Bodhicitta Creates
More Strength on the Path of Cultivation***

In Buddhism, the supreme state of enlightenment is called “Bodhi”. Bodhi is the highest state of Samadhi in which the mind is awakened and illuminated. The term “Bodhi” is derived from the Sanskrit root “Budh,” meaning “knowledge,” “Understanding,” or “Perfect wisdom” and the practice of the four noble truths to eliminate sufferings. Bodhi

is derived from the Sanskrit root “Budh,” meaning “knowledge,” “Understanding,” or “Perfect wisdom.” A term that is often translated as “enlightenment” by Western translators, but which literally means “Awakening.” Like the term BUDDHA, it is derived from the Sanskrit root buddh, “to wake up,” and in Buddhism it indicates that a person has “awakened” from the sleep of ignorance in which most beings spend their lives. According to Buddhist legend, the Buddha attained bodhi in the town of BODHGAYA while sitting in meditation under the Bodhi Tree or Bodhi-Vrksa. The word ‘Bodhi’ means ‘Perfect Wisdom’ or ‘Transcendental Wisdom,’ or ‘Supreme Enlightenment.’ Bodhi is the state of truth or the spiritual condition of a Buddha or Bodhisattva. The cause of Bodhi is Prajna (wisdom) and Karuna (compassion). The highest state of Samadhi in which the mind is awakened and illuminated. According to the Hinayana, bodhi is equated with the perfection of insight into and realization of the four noble truths, which means the cessation of suffering. According to the Mahayana, bodhi is mainly understood as enlightened wisdom. There are three kinds of bodhi: First, the enlightenment of sravakas. Second, the enlightenment of Pratyeka-buddhas. Third, the enlightenment of Buddhas. To talk about Bodhi-mind, there are three kinds of Bodhi-mind: First, to start out for bodhi-mind to act out one’s vows to save all living beings. Second, Bodhi-mind which is beyond description, and which surpasses mere earthly ideas. And third, Samadhi-bodhi mind. Besides, there are five bodhi or stages of enlightenment: First, resolve on supreme bodhi. Second, mind control the passions and observance of the paramitas. Third, mental enlightenment, study and increase in knowledge and in the prajnaparamitas. Fourth, mental expansion, freedom from the limitations of reincarnation and attainment of complete knowledge. Fifth, attainment of a passionless condition and of supreme perfect enlightenment.

According to the Avatamsaka Sutra, Bodhi (enlightenment) belongs to living beings. Without living beings, no Bodhisattva could achieve Supreme, Perfect Enlightenment. According to the Mahayana, bodhi is mainly understood as enlightened wisdom. The word ‘Bodhi’ also means ‘Perfect Wisdom’ or ‘Transcendental Wisdom,’ or ‘Supreme Enlightenment.’ Bodhi is the state of truth or the spiritual condition of a Buddha or Bodhisattva. The cause of Bodhi is Prajna (wisdom) and

Karuna (compassion). According to the Hinayana, bodhi is equated with the perfection of insight into and realization of the four noble truths, which means the cessation of suffering.

Bodhicitta, or the 'Thought of Enlightenment' is an important concept in both Theravada and Mahayana Buddhism. Though not directly mentioned, the idea is explicit in the Theravada Buddhism. It was in Mahayana, however, that the Bodhicitta concept developed along both ethical and metaphysical lines and this development is found in Vajrayana too, wherein it also came to be regarded as a state of 'great bliss'. In Mahayana it developed along with pantheistic lines, for it was held that Bodhicitta is latent in all beings and that it is merely a manifestation of the Dharmakaya, or Bhutatathata in the human heart. Though the term Bodhicitta does not occur in Pali, this concept is found in Pali canonical literature where, for example, we are told how Gautama after renouncing household life resolved to strive to put an end to all the sufferings. It is this comprehension that came to be known as the Enlightenment, and Gautama came to be known as the Enlightened One, the Buddha. Bodhi Mind, or the altruistic mind of enlightenment is a mind which wishes to achieve attainment of enlightenment for self, spontaneously achieve enlightenment for all other sentient beings. The spirit of Enlightenment, the aspiration to achieve it, the Mind set on Enlightenment. Bodhicitta is defined as the altruistic intention to become fully enlightened for the benefit of all sentient beings. The attainment of enlightenment is necessary for not only in order to be capable of benefitting others, but also for the perfection of our own nature. Bodhi mind is the gateway to Enlightenment and attainment of Buddha. An intrinsic wisdom or the inherently enlightened heart-mind, or the aspiration toward perfect enlightenment. The Buddha taught: "All sentient beings are perfectly equal in that they all possess the Buddha nature. This means that we all have the Bodhi seed or the seed of kindness of a Buddha, and the compassion of a Buddha towards all living beings, and therefore the potential for enlightenment and for perfection lies in each one of us. "Bodhicitta" is a Sanskrit term means "Mind of Awakening." In Mahayan Buddhism, this refers to Bodhisattva's aspiration to attain Buddhahood in order to benefit other sentient beings (the aspiration of a bodhisattva for supreme enlightenment for the welfare of all).

Therefore, the mind for or of Bodhi (the Mind of Enlightenment, the awakened or enlightened mind) is the mind that perceives the real behind the seeming, believes in moral consequences, and that all have the Buddha-nature, and aims at Buddhahood.

The spirit of enlightenment, the aspiration to achieve it, the mind set on Enlightenment. It involves two parallel aspects. First, the determination to achieve Buddhahood (above is to seek Bodhi). Second, the aspiration to rescue all sentient beings (below is to save or transform all beings). Mind of enlightenment, mind of love, mind of deepest request to realize oneself and work for the well-being of all. The mind of enlightenment or the aspiration of a Bodhisattva for supreme enlightenment for the welfare of all sentient beings. It is often divided into two aspects: 1) the intention to become awakened; and 2) acting on the intention by pursuing the path to awakening (Bodhi). According to Zen Master Suzuki in the *Outlines of Mahayana Buddhism*, Bodhicitta is the most important characteristic of Bodhisattva, thus on the basis of Nagarjuna's *Discourse on the Transcendentality of the Bodhicitta*, he gives a detailed description of Bodhicitta. First, the Bodhicitta is free from all determinations, the five skandhas, the twelve ayatanas, and the eighteen dhatus. It is not particular, but universal. Second, love is the essence of the Bodhicitta, therefore, all Bodhisattvas find their reason of being in this. Third, the Bodhicitta abides in the heart of sameness (samata) creates individual means of salvation (upaya). Fourth, evidently Maitreya exhausted his power of speech in order to extol the importance of the Bodhicitta in the career of a Bodhisattva, for without this being fully impressed on the mind of the young Buddhist pilgrim Sudhana, he could not have been led into the interior of the Tower of Vairocana. The Tower harbors all the secrets that belong to the spiritual life of the highest Buddhist. If the novice were not quite fully prepared for the initiation, the secrets would have no signification whatever. They may even be grossly misunderstood, and the result will be calamitous indeed. For this reason, Maitreya left not a stone unturned to show Sudhana what the Bodhicitta really meant.

According to the *Avatamsaka Sutra*, the Buddha taught: "Good Buddhists! In Bodhisattvas arise the Bodhi-mind, the mind of great compassion, for the salvation of all beings; the mind of great kindness,

for the unity with all beings; the mind of happiness, to stop the mass misery of all beings; the altruistic mind, to repulse all that is not good; the mind of mercy, to protect from all fears; the unobstructed mind, to get rid of all obstacles; the broad mind, to pervade all universes; the infinite mind, to pervade all spaces; the undefiled mind, to manifest the vision of all Buddhas; the purified mind, to penetrate all knowledge of past, present and future; the mind of knowledge, to remove all obstructive knowledge and enter the ocean of all-knowing knowledge. Just as someone in water is in no danger from fire, the Bodhisattva who is soaked in the virtue of the aspiration for enlightenment or Bodhi mind, is in no danger from the fire of knowledge of individual liberation. Just as a diamond, even if cracked, relieves poverty, in the same way the diamond of the Bodhi mind, even if split, relieves the poverty of the mundane whirl. Just as a person who takes the elixir of life lives for a long time and does not grow weak, the Bodhisattva who uses the elixir of the Bodhi mind goes around the mundane whirl for countless eons without becoming exhausted and without being stained by the ills of the mundane whirl. The Avatamsaka Sutra also says: “To neglect the Bodhi Mind when practicing good deeds is the action of demons.” This teaching is very true indeed. For example, if someone begins walking without knowing the destination or goal of his journey, isn’t his trip bound to be circuitous, tiring and useless? It is the same for the cultivator. If he expends a great deal of effort but forgets the goal of attaining Buddhahood to benefit himself and others, all his efforts will merely bring merits in the human and celestial realms. In the end he will still be deluded and revolved in the cycle of Birth and Death, undergoing immense suffering. If this is not the action of demons, what, then, is it? For this reason, developing the Supreme Bodhi Mind to benefit oneself and others should be recognized as a crucial step.

A Bodhisattva’s Bodhi mind vows not only to destroy the lust of himself, but also to destroy the lust for all other sentient beings. A Bodhisattva who makes the Bodhi mind always vows to be the rain of food and drink to clear away the pain of thirst and hunger during the aeon of famine (to change himself into food and drink to clear away human beings’ famine). That person always vows to be a good doctor, good medicine, or a good nurse for all sick people until everyone in the world is healed. That person always vows to become an inexhaustible

treasure for those who are poor and destitute. For the benefiting of all sentient beings, the person with Bodhi mind is willing to give up his virtue, materials, enjoyments, and even his body without any sense of fatigue, regret, or withdrawal. That person always believes that Nirvana is nothing else but a total giving up of everything (giving up does not mean throwing away or discarding, but it means to give out for the benefit of all sentient beings). In daily life, that person always stays calm even though he may get killed, abused or beaten by others. That person always vows to be a protector for those who need protection, a guide for all travellers on the way, a bridge or a boat for those who wish to cross a river, a lamp for those who need light in a dark night.

Devout Buddhists should always have the Bodhi-mind that acts out the vows to save all living beings means to start out for bodhi-mind to act out one's vows to save all living beings (all beings possess Tathagata-garbha nature and can become a Buddha; therefore, vow to save them all). The Mahavairocana Sutra says: "The Bodhi Mind is the cause - Great Compassion is the root - Skillful means are the ultimate." For example, if a person is to travel far, he should first determine the goal of the trip, then understand its purpose, and lastly, choose such expedient means of locomotion as automobiles, ships, or planes to set out on his journey. It is the same for the cultivator. He should first take Supreme Enlightenment as his ultimate goal, and the compassionate mind which benefits himself and others as the purpose of his cultivation, and then, depending on his references and capacities, choose a method, Zen, Pure Land or Esoterism, as an expedient for practice. Expedients, or skillful means, refer, in a broader sense, to flexible wisdom adapted to circumstances, the application of all actions and practices, whether favorable or unfavorable, to the practice of the Bodhisattva Way. For this reason, the Bodhi Mind is the goal that the cultivator should clearly understand before he sets out to practice.

Chương Bốn Mười Lăm
Chapter Forty-Five

Thông Hiểu Thuyết Vô Ngã Sẽ Giúp
Giảm Thiểu Rất Nhiều Chướng Ngại Trong Tu Tập

Khi Đức Phật đưa ra khái niệm về “Vô ngã,” Ngài đã làm đảo lộn không biết bao nhiêu quan niệm về vũ trụ và nhân sinh. Đức Phật đã giáng một đòn lớn trên ý niệm phổ biến và kiên cố nhất của loài người thời đó: ý niệm về sự tồn tại của cái “ngã” thường còn. Những ai thấu hiểu được vô ngã đều biết rằng nó được đưa ra để đánh đổ ý niệm về “ngã” chứ không phải là một đề án mới của thực tại. Khái niệm “Vô ngã” là phương tiện, chứ không phải là cứu cánh. Nếu nó trở thành một ý niệm thì nó cũng cần được phá vỡ như bao nhiêu ý niệm khác. Thuyết Vô Ngã có hai đặc tánh chính là pháp vô ngã và nhân vô ngã. Đôi khi giáo lý “vô ngã” gây ra bối rối và hiểu lầm. Bất cứ lúc nào chúng ta nói “Tôi đang nói”, hay “Tôi đang đi”, vân vân. Như vậy làm sao chúng ta có thể chối bỏ thực tế của cái “Ta”? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Đức Phật không bảo chúng ta chối bỏ việc xưng hô “Ta” hay “Tôi”. Chính Đức Phật còn phải dùng một từ nào đó để xưng hô, như từ “Như Lai” chẳng hạn, không cần biết từ này có nghĩa gì, nó vẫn là một từ hay một danh xưng. Khi Đức Phật dạy về “Vô ngã”, Ngài nhấn mạnh đến sự từ bỏ một ý niệm cho rằng “Tôi” là một thực thể thường hằng và không thay đổi. Ngài nói năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) không phải là cái “Ta”, và không có cái “Ta” nào được tìm thấy trong năm uẩn này cả. Sự phủ nhận của Đức Phật có nghĩa là sự phủ nhận một niềm tin có một thực thể có thật, độc lập và thường còn được người ta gọi là “Ta” vì một thực thể như vậy phải độc lập, phải thường còn, không biến đổi, không hoán chuyển, nhưng một thực thể như vậy hay một cái “Ta” như thế không thể tìm thấy ở đâu được.

Từ ngữ Bắc Phạn “Anatman” có nghĩa là “vô ngã.” Một trong ba đặc tính mà Đức Phật đã dạy áp dụng cho tất cả pháp hữu vi, hai đặc tính khác là vô thường và khổ đau hay bất toại. Giáo pháp này trái ngược với giáo pháp của Bà La Môn vào thời Đức Phật còn tại thế. Truyền thống Bà La Môn dạy rằng cốt lõi của mọi người là cái “thường ngã” hay cái ngã vĩnh hằng không thay đổi. Ngược lại, Đức

Phật lại tuyên bố rằng cái được gọi là “ngã” ấy chỉ là một khái niệm được dựng lên, kỳ thật mỗi cá nhân đều là sự kết hợp của các uẩn luôn thay đổi. Vô ngã còn có nghĩa là không có sự hiện hữu của cái tự ngã trường tồn. Thân này chỉ là sự kết hợp của ngũ uẩn. Ngũ uẩn chỉ hiện hữu khi có đầy đủ như duyên mà thôi.

Vô ngã hay tính vô ngã là một trong những học thuyết trọng tâm của đạo Phật. Nó phủ định cái ngã bên trong một cá nhân theo nghĩa bất tử, bất diệt, duy nhất và độc lập. Giáo thuyết “Anatta” hay “Antma” được Đức Phật thuyết giảng mà hầu hết Phật tử, kể cả thiên gia đều cho rằng đây là ý tưởng “vô ngã” của chơn tánh con người. Phật tử không nên lầm “vô ngã” của Phật giáo với thuyết “vô ngã” của Ấn giáo với nghĩa là chơn tánh mà tâm con người không thể nhận biết được. Làm thế nào người ta có thể nói là vô ngã nếu không có ngã? Chúng ta phải hiểu Đức Phật muốn nói gì với từ “Vô ngã” này. Đức Phật không hề có một ý gì đối lập với “Ngã” cả. Ngài không đặt hai từ này ở vị trí kế nhau và nói: “Đây là cái vô ngã của tôi đối lập với cái ngã này.” Từ Anatta, vì tiếp đầu ngữ “An” chỉ một sự không hiện hữu, abhava, chứ không phải đối lập. Anatta có nghĩa là không có “Atta,” đó chỉ đơn thuần là sự phủ nhận của một “Atta”, sự không hiện hữu của một “Atta” mà thôi. Những người tin có một “Atta” cố gắng để giữ cái “Atta” của họ, còn Đức Phật chỉ phủ nhận nó bằng cách thêm tiếp đầu ngữ “An” vào. Vì cái quan niệm có một “Atta”, tự ngã hay linh hồn này đã ăn sâu trong rất nhiều người mà Đức Phật từng gặp, nên Ngài đã phải thuyết những bài pháp dài về vấn đề Bản ngã này cho những nhà trí thức, những nhà biện chứng và những người giỏi tranh luận.

Thuyết Vô Ngã có hai đặc tánh chính là pháp vô ngã và nhân vô ngã. Thứ nhất là Nhân Vô Ngã. Con người không có sự thường hằng của cái ngã. Thứ nhì là Pháp Vô Ngã, có nghĩa là vạn hữu không có thực ngã, không có tự tính, không độc lập. Cái ý niệm cho rằng không có tự tính hay ngã tạo nên tính đặc thù của mỗi sự vật được những người theo Phật Giáo Đại Thừa khẳng định là đặc biệt của họ chứ không phải của Tiểu Thừa. Ý niệm này thật tự nhiên vì ý niệm về “không tính” là một trong những đặc điểm nổi bật nhất của Đại Thừa, nên thật là tự nhiên khi các học giả Đại Thừa đặt “Pháp Vô Ngã” ở một vị trí nổi bật trong triết học của họ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: “Khi một vị Bồ Tát Ma ha tát nhận ra rằng tất cả các pháp

đều thoát ngoài tâm, mặt na, ý thức, ngũ pháp, và ba tự tính, thì vị ấy được gọi là hiểu rõ thực nghĩa của “Pháp Vô Ngã.”

***Thoroughly Understanding the Doctrine of “Egolessness ”
Will Help Reduce A Lot of Obstructions in Cultivation***

When Sakyamuni Buddha put forth the notion of “no-self,” he upsets many concepts about life in the universe. He blasted our most firm and widespread conviction, that of a permanent self. Those who understand “not self” know that its function is to overthrow “self,” not to replace it with a new concept of reality. The notion of “not self” is a method, not a goal. If it becomes a concept, it must be destroyed along with all other concepts. The doctrine of no-self has two main characteristics: selflessness of things (dharma-nairatmya) and selflessness of person (pudgalanairatmya). Sometimes, the teaching of “not-self” causes confusion and misunderstanding. Any time we speak, we do say “I am speaking” or “I am talking”, etc. How can we deny the reality of that “I”? Sincere Buddhists should always remember that the Buddha never asked us to reject the use of the name or term “I”. The Buddha himself still use a word “Tatathata” to refer to himself, no matter what is the meaning of the word, it is still a word or a name. When the Buddha taught about “not-self”, he stressed on the rejection of the idea that this name or term “I” stands for a substantial, permanent and changeless reality. The Buddha said that the five aggregates (form, feeling, perception, volition and consciousness) were not the self and that the self was not to be found in them. The Buddha’s rejection of the self is a rejection of the belief in a real, independent, permanent entity that is represented by the name or term “I”, for such a permanent entity would have to be independent, permanent, immutable and impervious to change, but such a permanent entity and/or such a self is nowhere to be found.

A Sanskrit term for “No-self.” One of the “three characteristics” (tri-laksana) that the Buddha said apply to all conditioned (samskrita) phenomena, the others being impermanence and unsatisfactoriness or suffering. The doctrine holds that, contrary to the assertions of the brahmanical orthodoxy of the Buddha’s time, there is no permanent, partless, substantial “self” or soul. The brahmanical tradition taught

that the essence of every individual is an eternal, unchanging essence (called the atman). The Buddha declared that such a essence is merely a conceptual construct and that every individual is in fact composed of a constantly changing collection of “aggregates” (skandha). No-self also means non-existence of a permanent self. The body consists of the five elements and there is no self. Elements exist only by means of union of conditions. There is no eternal and unchangeable substance in them.

The doctrine of “Egolessness” is one of the central teachings of Buddhism; it says that no self exists in the sense of a permanent, eternal, integral and independent substance within an individual existent. The anatta or anatma doctrine taught by the Buddha, to which most Buddhists, including Zen practitioners, subscribe, is briefly the “not self” idea of man’s true nature. This is not to be confused with the “not self” expression used in Hindu philosophies. It means that the true nature of man is not conceivable by the human mind. How can one speak of “Anatta” if there is no “Atta”? We must understand what the Buddha meant by “Anatta”. He never meant anything in contradiction to “Atta”. He did not place two terms in juxtaposition and say: “This is my ‘Anatta’ in opposition to ‘Atta’.” The term “Anatta”, since the prefix “an” indicates non-existence, and not opposition. So “Anatta” literally means no atta, that is the mere denial of an “atta”, the non-existence of “atta”. The believers in an “atta” tried to keep their “atta”. The Buddha simply denied it, by adding the prefix “an”. As this concept of an Atta, Self, or Soul, was deep rooted in many whom the Buddha met, He had to discourse at length on this pivotal question of Self to learned men, dialecticians and hair-splitting disputants.

The doctrine of no-self has two main characteristics: selflessness of things (dharma-nairatmya) and selflessness of person (pudgalanairatmya). First, selflessness of person (Pudgalanairatmya). Man as without ego or permanent soul, or no permanent human ego or soul. Second, selflessness of things (Dharmanairatmya). This means no permanent individuality in or independence of things. Things are without independent individuality, i.e. the tenet that things have no independent reality, no reality in themselves. The idea that there is no self-substance or “Atman” constituting the individuality of each object is insisted on by the followers of Mahayana Buddhism to be their

exclusive property, not shared by the Hinayana. This idea is naturally true as the idea of “no self-substance” or Dharmanairatmya is closely connected with that of “Sunyata” and the latter is one of the most distinguishing marks of the Mahayana., it was natural for its scholars to give the former a prominent position in their philosophy. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: “When a Bodhisattva-mahasattva recognizes that all dharmas are free from Citta, Manas, Manovijnana, the Five Dharmas, and the Threefold Svabhava, he is said to understand well the real significance of Dharmanairatmya.”

Chương Bốn Mươi Sáu
Chapter Forty-Six

Tỉnh Thức Là Sức Mạnh Dẫn Đến
Cuộc Sống Đây An Lạc Và Hạnh Phúc

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

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

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

đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều là Thiền. Chính vì vậy mà chúng ta có khả năng tỉnh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc ngồi thiền mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức.

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

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

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

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

đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. **Thứ sáu: tỉnh thức bằng cách nhận biết các vọng hay sự tỉnh thức của tâm với pháp.** Ngay cả với người tại gia, dầu hãy còn bận rộn với những sinh hoạt hằng ngày, cũng nên nhìn vào tâm mình, tỉnh thức được các vọng niệm và đừng tiếp tục lang thang với chúng nữa. Một khi các vọng niệm ít dần đi thì chúng ta sẽ có cơ hội thật sự được sống với chân tâm của chính mình. **Thứ bảy: tỉnh thức bằng cách biết lắng nghe với cái tâm rỗng rang.** Đức Phật dạy: “Bạn là những gì bạn suy nghĩ; tâm bạn đã hình thành thế giới này”. Đừng suy nghĩ về bất cứ chuyện gì vì tất cả chỉ là vô thường. Hãy dịu dàng lắng nghe, sâu thẳm lắng nghe tất cả, chứ đừng chỉ nghe một âm thanh cụ thể nào. Chỉ nên lắng nghe với cái tâm rỗng rang. Chúng ta sẽ thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi hết như tiếng vang, như mộng, như ảo. Thế thôi! Hãy nhìn vào tấm gương! Hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh chiếu vẫn luôn vô vi bất động, bất sinh, bất diệt. Hãy tỉnh thức nhìn vào tâm mình. Niệm khởi sinh rồi diệt mất, nhưng tánh thấy biết của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sinh, bất diệt.

Nói tóm lại, lợi ích trước mắt là tỉnh thức có thể giúp chúng ta vượt qua những cơn giận dữ. Sự tỉnh thức hay chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Sự tỉnh thức chỉ có mặt để nhận diện. Sự tỉnh thức về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Sự tỉnh thức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm “Giận,” cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là “khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi.” Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Sự tỉnh thức giúp chúng ta có khả năng nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Sự tỉnh thức cũng như người anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Sự tỉnh thức chỉ nói: “Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em.” Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta

chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Sự tỉnh thức trong thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, sự tỉnh thức là phương pháp ôm ấp và giúp chúng ta chuyển hóa sự giận dữ, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở trong tỉnh thức ngay tức khắc. “Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi.” Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức, bước chân trong sự tỉnh thức để chế tác năng lượng của sự tỉnh thức. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. Năng lượng của sự tỉnh thức là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

***Mindfulness Is the Strength That Helps
Leading to A Life Full of Peace and Happiness***

Mindfulness is the first factor of enlightenment. “Smṛti” A Sanskrit term for “mindfulness.” Mindfulness means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of smṛti is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of meditative practice in Buddhism, which involves cultivating awareness of one’s body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one’s motivations. It is the seventh part of the eightfold noble path, and it leads to the direct understanding of the real nature of all things. Recollection means memory or mindfulness. “Sati” also has the following meanings: attentiveness, fixing the mind strongly on any subject, mindfulness, remembrance, memory, attention, reflection, recollection, consciousness, and all that arise from our mind. Besides, the nearest equivalent term in Pali for “mindfulness” is “Sati.” Mindfulness has come to be the accepted translation of “sati” into English. However, this word has a kind of passive connotation which

can be misleading. “Mindfulness” must be dynamic and confrontative. Mindfulness should leap onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. Awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. “Smrti” A Sanskrit term for “mindfulness.” Mindfulness means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of smrti is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of meditative practice in Buddhism, which involves cultivating awareness of one’s body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one’s motivations. It is the seventh part of the eightfold noble path, and it leads to the direct understanding of the real nature of all things. In Zen, right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false, dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. “Correct mindfulness” involves cultivating a state of mental clarity and alertness in which one is aware of one’s mental processes and attitudes and, more importantly, in which one is in control of them. Through continuous self-examination and mental alertness, one can develop the mindfulness that enables one to master one’s emotions, thoughts and feelings and focus them in the direction of awakening (bodhi).

As mentioned above, correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. When we are mindful of our breathing, we are also mindful of our mind.

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

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

There are many types of cultivation of mindfulness. ***First, mindfulness by being aware of all activities.*** In Buddhism, mindfulness means being aware of all activities, both physical and mental. A

meditator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. The characteristic of mindfulness is non-superficiality. This suggests that mindfulness is penetrative and profound. If we throw a cork into a stream, it simply pops up and down on the surface, floating downstream with the current. If we throw a stone instead, it will immediately sink to the very bottom of the stream. So, too, mindfulness ensures that the mind will sink deeply into the object and not slip superficially past it. The function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear. When mindfulness is present, the occurring object will be noted without forgetfulness. ***Second, mindfulness by not only an observation in appearance.*** In order for non-superficiality and non-disappearance, the characteristic and function of mindfulness, to appear clearly in our practice, we must try to understand and practice the third aspect of mindfulness. This is the manifestation aspect, which develops and brings along the other two. The chief manifestation of mindfulness is confrontation: it sets the mind directly face to face with the object just the same as when we are walking along a road and we meet a traveler, face to face, coming from the opposite direction. When we are meditating, the mind should meet the object in just this way. Only through direct confrontation with an object can true mindfulness arise. As a practitioner repeatedly comes face to face with the object, his or her efforts begin to bear fruit. Mindfulness is activated and becomes firmly established on the object of observation. There are no misses. The objects do not fall away from view. They neither slip away nor disappear, nor are they absent-mindedly forgotten. The kilesas cannot infiltrate this strong barrier of mindfulness. If mindfulness can be maintained for a significant period of time, the practitioner can discover a great purity of mind because of the absence of kilesas. Protection from attack by the kilesas is a second aspect of the manifestation. When mindfulness is persistently and

repeatedly activated, wisdom arises. There will be insight into the true nature of body and mind. Not only does the practitioner realize the true experiential sensations in his or her own body, but he or she also comprehends the individual characteristics of the various physical and mental phenomena happening inside him or herself. ***Third, mindfulness by being mindful of one's body activities.*** The meditator who is mindful of his body activities becomes aware of his postures: when going, walking, standing, sitting or lying down, he is aware of the postures. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies clear comprehension; in bending and stretching he applies clear comprehension; in wearing the clothes, in eating, drinking, chewing, savoring, in answering the calls of nature, he applies clear comprehension; walking, standing, sitting, lying down, in keeping awake, speaking, and being silent, he applies clear comprehension. When lying down, a practitioner should lie down with his mind on the subject of meditation, and thus falls asleep undeluded. Meditator should always be mindful and wide awake. Here these words of the Buddha: "Mindfulness, o monks, I declare, is essential in all things everywhere, 'it is as salt to curry.' O monks, I know of no other thing that brings such profits as mindfulness; mindfulness, verily, brings great profit." One has to understand the question of mindfulness and clear comprehension (sati-sampajanna) in a wider sense. Of course, the discussion of the fourfold effort, already mentioned is a good safeguard. Mindfulness has to be spread over all situations at the outset so that its calmness helps one to take stock of a situation wisely. But as an aspect of the Middle Path itself, upon occasion one has to exert the fourfold effort, even the vigorous type when bare awareness is in itself insufficient. ***Fourth, mindfulness by being aware of daily activities.*** According to Zen Master Thich Nhat Hanh in the "Miracle of Mindfulness". The master recalls a small book titled "The Essential Discipline for Daily Use" written by Buddhist Monk Doc The from Bao Son Pagoda. This is a thin book with about 40 pages, but it contained all the thoughts that monk Doc The used to awaken his mind while doing any task. When he woke up in the morning, his first thought was, "Just awakened, I hope that every person will attain awareness and see in complete clarity." When he washed his hand, he used this thought to

place himself in mindfulness: “Washing my hands, I hope that every person will have pure hands to receive reality.” This book is comprised entirely of such sentences. Their goal was to help the beginning practitioners take hold of their own consciousness. Monk Doc The helped all young novices to practice, in a relatively easy way, those things which are taught in the Sutra of Mindfulness. Each time you put on your robe, washed the dishes, went to the bathroom, folded your mat, carried buckets of water, or brushed your teeth, etc... you could use one of the thoughts from the book in order to take hold of your consciousness. The Sutra of Mindfulness says: “When walking, the practitioner must be conscious that he is walking. When sitting, the practitioner must be conscious that he is sitting. When lying down, the practitioner must be conscious that he is lying... No matter what position one’s body is in, the practitioner must be conscious of that position. Practicing thus, the practitioner lives in direct and constant mindfulness of the body...The mindfulness of the position of one’s body is not enough, however. One must be conscious of each breath, each movement, every thought and feeling, everything which has any relation to the practitioner.” *Fifth, mindfulness of the body postures.* According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. *Sixth, mindfulness by being aware of the false.* Even laypeople, who are still busy with daily activities, should also watch the mind, be mindful of the false thoughts and stop wandering with them. Once the false decreasing, we will have the real opportunity to live with our own mind or true mind. *Seventh, mindfulness by being able to listen with a vacant mind.* The Buddha taught: “You are what you think; that your mind makes this world.” Try not to think of anything because they all are impermanent. Let’s gently listen, deeply listen. Try not to listen to a specific sound. Just listen with our mind vacant. We will feel that all the sounds come and go just

like echoes, just like illusions, and just like a dream. That's all. Let's look at a mirror! Images comes and goes, but the reflecting nature is always inaction, unmoved, uncreated, undying. Let's be mindful to look at our mind. Thoughts come and go, but the nature of seeing of the mind is always inaction, unmoved, uncreated, undying.

In summary, mindfulness can help us overcome angers in many occasions. Mindfulness does not fight anger or despair. Mindfulness is there in order to recognize. To be mindful of something is to recognize that something is the capacity of being aware of what is going on in the present moment. According to Most Venerable Thích Nhất Hạnh in "Anger," the best way to to be mindful of anger is "when breathing in I know that anger has manifested in me; breathing out I smile towards my anger." This is not an act of suppression or of fighting. It is an act of recognizing. Once we recognize our anger, we are able to take good care of it or to embrace it with a lot of awareness, a lot of tenderness. Mindfulness helps us recognize, be aware of the presence of anger. Mindfulness also helps us accept and allow anger to be there. Mindfulness is like a big brother who does not suppress his younger brother's suffering. He simply says: "Dear brother, I'm here for you." You take your younger brother in your arms and you comfort him. This is exactly our practice. Our anger is us, and our compassion is also us. To be mindful in meditation does not mean to fight. In Buddhism, the practice of mindfulness should be the practice of embracing and transforming the anger, not of fighting. When anger comes up in us, we should begin to practice mindful breathing right away: "Breathing in, I know that anger is in me. Breathing out, I am taking good care of my anger. If you don't know how to treat yourself with compassion, how can you treat another person with compassion? When anger arises, continue to practice mindful breathing and mindful walking to generate the energy of mindfulness. Continue to tenderly embrace the energy of anger within you. Anger may continue to be there for some time, but you are safe, because the Buddha is in you, helping you to take good care of your anger. The energy of mindfulness is the energy of the Buddha. When you practice mindful breathing and embracing your anger, you are under the protection of the Buddha. There is no doubt about it: the Buddha is embracing you and your anger with a lot of compassion.

Chương Bốn Mươi Bảy
Chapter Forty-Seven

Sức Mạnh Vô Song Của
Phước-Huệ Song Tu

Trong tu tập theo Phật giáo, pháp môn thì có nhiều, nhưng cách tu chỉ có hai: Tu phước và tu huệ. Tu phước bao gồm những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Phước là do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Phước báo tưởng thưởng, như được tái sanh vào cõi trời hay người. Phước đức là kết quả của những việc làm thiện lành tự nguyện, còn có nghĩa là phước điền, hay hạnh phước điền. Phước đức do quả báo thiện nghiệp mà có. Phước đức bao gồm tài sản và hạnh phước của cõi nhân thiên, nên chỉ là tạm bợ và vẫn chịu luân hồi sanh tử. Tu Phước là những cách thực hành khác nhau cho Phật tử, như thực hành bố thí, in kinh ấn tống, xây chùa dựng tháp, trì trai giữ giới, vân vân. Phước đức là tính chất trong chúng ta bảo đảm những ơn phước sắp đến, cả vật chất lẫn tinh thần. Không cần khó khăn lắm người ta cũng nhìn thấy ngay rằng ước ao phước đức, tạo phước đức, tàng chứa phước đức, hay thu thập phước đức, dù xứng đáng thế nào chăng nữa vẫn ẩn tàng một mức độ ích kỷ đáng kể. Phước đức luôn luôn là những những chiến thuật mà các Phật tử, những thành phần yếu kém về phương diện tâm linh trong giáo hội, dùng để làm yếu đi những bản năng chấp thủ, bằng cách tách rời mình với của cải và gia đình, bằng cách ngược lại hướng dẫn họ về một mục đích duy nhất, nghĩa là sự thủ đắc phước đức từ lâu vẫn nằm trong chiến thuật của Phật giáo. Nhưng, dĩ nhiên việc này chỉ có giá trị ở mức độ tinh thần thấp kém. Ở những giai đoạn cao hơn người ta phải quay lưng lại với cả hình thức thủ đắc này, người ta phải sẵn sàng buông bỏ kho tàng phước đức của mình vì hạnh phúc của người khác. Đại Thừa đã rút ra kết luận này, và mong mỗi tín đồ cấp cho chúng sanh khác phước đức của riêng mình, như kinh điển đã dạy: “Hồi hướng hay trao tặng công đức của họ cho sự giác ngộ của mọi chúng sanh.” “Qua phước đức của mọi thiện pháp của tôi, tôi mong ước xoa

dịu nổi khổ đau của hết thảy chúng sanh, tôi ao ước là thấy thuốc và kẻ nuôi bệnh chùng nào còn có bệnh tật. Qua những cơn mưa thực phẩm và đồ uống, tôi ao ước dập tắt ngọn lửa của đói và khát. Tôi ao ước là một kho báu vô tận cho kẻ bần cùng, một tôi tớ cung cấp tất cả những gì họ thiếu. Cuộc sống của tôi, và tất cả mọi cuộc tái sanh, tất cả mọi của cải, tất cả mọi phước đức mà tôi thủ đắc hay sẽ thủ đắc, tất cả những điều đó tôi xin từ bỏ không chút hy vọng lợi lộc cho riêng tôi, hầu sự giải thoát của tất cả chúng sanh có thể thực hiện.”

Phải thành thật mà nói, nhờ tu tuệ mà hành giả đạt được một số công đức góp phần không nhỏ cho tiến trình giải thoát khỏi sáu nẻo luân hồi. Công đức là thực hành cái gì thiện lành như giảm thiểu tham, sân, si. Công đức là hạnh tự cải thiện mình, vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử để đi đến Phật quả. Sức mạnh làm những việc công đức, giúp vượt qua bờ sanh tử và đạt đến quả vị Phật. Phước đức được thành lập bằng cách giúp đỡ người khác, trong khi công đức nhờ vào tu tập để tự cải thiện mình và làm giảm thiểu những ham muốn, giận hờn, si mê. Cả phước đức và công đức phải được tu tập song hành. Hai từ này thỉnh thoảng được dùng lẫn lộn. Tuy nhiên, sự khác biệt chính yếu là phước đức mang lại hạnh phúc, giàu sang, thông thái, vân vân của bậc trời người, vì thế chúng có tính cách tạm thời và vẫn còn bị luân hồi sanh tử. Công đức, ngược lại giúp vượt thoát khỏi luân hồi sanh tử và dẫn đến quả vị Phật. Cùng một hành động bố thí với tâm niệm đạt được quả báo trần tục thì mình sẽ được phước đức; tuy nhiên, nếu mình bố thí với quyết tâm giảm thiểu tham lam bỗn xén, mình sẽ được công đức. Trong khi phước đức tức là công đức bên ngoài, còn công đức là do công phu tu tập bên trong mà có. Công đức do thiền tập, dù trong chốc lát cũng không bao giờ mất. Có người cho rằng ‘Nếu như vậy tôi khỏi làm những phước đức bên ngoài, tôi chỉ một bề tích tụ công phu tu tập bên trong là đủ’. Nghĩ như vậy là hoàn toàn sai. Người Phật tử chơn thuần phải tu tập cả hai, vừa tu phước mà cũng vừa tu tập công đức, cho tới khi nào công đức tròn đầy và phước đức đầy đủ, mới được gọi là ‘Lưỡng Túc Tôn.’ Theo kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ ba, Tổ bảo Vi Thứ Sử: “Võ Đế tâm tà, không biết chánh pháp, cất chùa độ Tăng, bố thí thiết trai, đó gọi là cầu phước, chớ không thể đem phước đổi làm công đức được. Công đức là ở trong pháp thân, không phải do tu phước mà được.” Tổ lại nói: “Thấy tánh ấy là công, bình đẳng ấy là đức. Mỗi niệm không ngưng trệ, thường thấy bản tánh, chân thật diệu

dụng, gọi là công đức. Trong tâm khiêm hạ ấy là công, bên ngoài hành lễ phép ấy là đức. Tự tánh dựng lập muôn pháp là công, tâm thể lia niệm ấy là đức. Không lia tự tánh ấy là công, ứng dụng không nhiễm là đức. Nếu tìm công đức pháp thân, chỉ y nơi đây mà tạo, ấy là chơn công đức. Nếu người tu công đức, tâm tức không có khinh, mà thường hành khắp kính. Tâm thường khinh người, ngô ngã không dứt tức là không công, tự tánh hư vọng không thật tức tự không có đức, vì ngô ngã tự đại thường khinh tất cả. Nay thiện tri thức, mỗi niệm không có gián đoạn ấy là công, tâm hành ngay thẳng ấy là đức; tự tu tánh, ấy là công, tự tu thân ấy là đức. Nay thiện tri thức, công đức phải là nơi tự tánh mà thấy, không phải do bố thí cúng dường mà cầu được. Ấy là phước đức cùng với công đức khác nhau.”

Theo giáo thuyết nhà Phật, tuệ là một trong năm căn, tuệ căn có thể quán đạt chúng sanh để nảy sinh ra đạo lý. Tuệ căn nghĩa là trí tuệ mà người có tôn giáo phải duy trì. Đây không phải là cái trí tuệ tự kỷ mà là cái trí tuệ thực sự mà chúng ta đạt được khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi cái ngã và ảo tưởng. Hễ chừng nào chúng ta có trí tuệ này thì chúng ta sẽ không đi lạc đường. Chúng ta cũng có thể nói như thế về niềm tin của chúng ta đối với chính tôn giáo, không kể đến cuộc sống hằng ngày. Nếu chúng ta không tu tập bằng trí tuệ, chắc chắn chúng ta sẽ bị bị ràng buộc vào những ham muốn ích kỷ, nhỏ nhặt. Cuối cùng, chúng ta có thể đi lạc vào một tôn giáo sai lầm. Tuy rằng chúng ta có thể tin sâu vào tôn giáo ấy, hết lòng tu tập theo tôn giáo ấy, giữ gìn nó trong tâm và tận tụy đối với nó, chúng ta cũng không được cứu độ vì giáo lý của nó căn bản là sai, và chúng ta càng lúc càng bị chìm sâu hơn vào thế giới của ảo tưởng. Quanh chúng ta có nhiều trường hợp về những người đi vào con đường như thế. Dù “tuệ căn” được nêu lên cuối cùng trong năm quan năng đưa đến thiện hạnh, nó cũng nên được kể là thứ tự đầu tiên khi ta bước vào cuộc sống tôn giáo.

Đối với bất cứ hành giả tu Phật nào, Tuệ và Định đều đóng vai trò cực kỳ quan trọng trên bước đường tu hành. Thiền định (thu nhiếp những tư tưởng hỗn tạp) và trí tuệ (quán chiếu thấu suốt sự lý), giống như hai cánh tay, tay trái là thiền định, tay phải là trí tuệ. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, phẩm thứ tư, Lục Tổ dạy: “Nầy thiện tri thức! Pháp môn của ta đây lấy định tuệ làm gốc, đại chúng chớ lầm nói định tuệ riêng. Định tuệ một thể không hai. Định là thể của tuệ, tuệ là dụng của

định. Ngay khi tuệ, định ở tại tuệ; ngay khi định, tuệ ở tại định. Nếu biết được nghĩa này tức là cái học định tuệ bình đẳng. Những người học đạo chớ nói trước định rồi sau mới phát tuệ, hay trước tuệ rồi sau mới phát định, mỗi cái riêng khác. Khởi cái thấy như thế ấy, thì pháp có hai tướng. Miệng nói lời thiện, mà trong tâm không thiện thì không có định tuệ, định tuệ không bình đẳng. Nếu tâm miệng đều là thiện, trong ngoài một thứ, định tuệ tức là bình đẳng. Tự ngộ tu hành không ở chỗ tranh cãi, nếu tranh trước sau tức là đồng với người mê, không dứt sự hơn thua, trở lại tăng ngã và pháp, không lia bốn tướng. Này thiện tri thức! Định tuệ ví như cái gì? Ví như ngọn đèn và ánh sáng. Có ngọn đèn tức có ánh sáng, không đèn tức là tối, đèn là thể của ánh sáng, ánh sáng là dụng của đèn; tên tuy có hai mà thể vốn đồng một. Pháp định tuệ này lại cũng như thế.”

Hành giả chân thuần nên luôn nhớ rằng chính những cản trở do phiền não gây ra hay những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại cho sự phát sanh trí huệ. Nhờ có Tuệ Tu Hạnh hay hạnh thực hành trí huệ nên không có chi mà chúng ta chẳng rõ chẳng biết. Bên cạnh đó, nhờ có hạnh tu tuệ mà hành giả sẽ có được tuệ nhãn, hay con mắt trí tuệ thấy vạn hữu giai không. Với con mắt này, Bồ Tát ném cái nhìn vào tất cả những cái kỳ diệu và bất khả tư nghì của cảnh giới tâm linh, thấy tận hố thẳm sâu xa nhất của nó. Tuệ nhãn còn có nghĩa là nhận rõ thực tính của các sự vật cũng như tướng trạng thật sự của chúng. Theo một ý nghĩa riêng, đây là một lối nhìn có tính cách triết học về các sự vật. Một người có tuệ nhãn có thể quan sát các sự vật mà một người thường không thể nhìn thấy được và có thể nhận thức những vấn đề vượt ngoài trí tưởng tượng. Người ấy hiểu rằng mọi sự trên đời này luôn luôn biến đổi và không có một cái gì hiện hữu trong một hình thái cố định. Điều này có nghĩa là hết thảy mọi sự vật đều vô thường, không có sự vật nào hiện hữu một cách riêng lẻ trong vũ trụ mà không có liên quan với các sự vật khác; mọi sự vật hiện hữu trong mối liên hệ với mọi sự vật khác giống như những mắt lưới, không có cái gì có một tự ngã. Đồng thời, hành giả cũng đạt được tuệ lực hay sức mạnh của trí năng (sức mạnh của trí tuệ), dựa vào chân lý Tứ Diệu Đế dẫn đến nhận thức đúng và giải thoát.

Mục đích của tu tập thiền là để đạt được trí huệ. Trí huệ chân chính khởi lên từ cái tâm thanh tịnh. Trí huệ chân chánh không phải là thứ trí huệ đạt được qua việc đọc và học kinh điển hay sách vở; cái trí

huệ đạt được qua việc đọc và học chỉ là phàm trí chứ không phải là chân trí huệ. Bên cạnh đó, hành giả tu tập trí huệ phải luôn sáng suốt chứ không mê muội về nhân quả. Các bậc cổ đức Phật giáo thường nói: “Bồ Tát Sợ Nhân, Chúng Sinh Sợ Quả.” Thật vậy, tất cả những người tu tập trí huệ đều biết rằng cả nhân lẫn quả liên hệ mật thiết trong khi cùng hỗ tương tồn tại. Mọi sự vật trên đời này đều phải chịu sự chi phối của luật nhân quả. Vạn vật đều trống rỗng và vô thường, nhưng luật nhân quả lại không bao giờ thay đổi. Bồ Tát, những vị tu tập trí huệ, vì sợ quả ác về sau, cho nên chẳng những tránh gieo ác nhân trong hiện tại, mà còn tinh tấn tu hành cho nghiệp chướng chóng tiêu trừ, đầy đủ công đức để cuối cùng đạt thành Phật quả. Còn chúng sanh vì vô minh che mờ tâm tánh nên tranh nhau gây tạo lấy ác nhân, vì thế mà phải bị nhận lấy ác quả. Trong khi chịu quả, lại không biết ăn năn sám hối, nên chẳng những sanh tâm oán trách trời người, mà lại còn gây tạo thêm nhiều điều ác độc khác nữa để chống đối. Vì thế cho nên oan oan tương báo mãi không thôi. Từ vô thủy, do cảm nhận và hành xử một cách sai lầm, mà chúng ta phải chịu khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, mọi hành vi từ thân, khẩu, ý đều sanh ra những nghiệp quả hoặc tốt hoặc xấu. Có nhiều người tin rằng nguyên nhân gây nên khổ đau phiền não đến từ những hoàn cảnh bên ngoài xã hội, nhưng với Phật giáo, những nguyên nhân này nằm ở ngay bên trong mỗi người chúng ta. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khổ đau phiền não gây nên bởi vô minh, còn nguồn gốc của hạnh phúc Niết Bàn là trí tuệ. Chính vì lý do này mà chúng ta cần phải tu tập để chuyển hóa những khổ đau phiền não thành ra an lạc, tỉnh thức, hạnh phúc, và cuối cùng đi đến cứu cánh Niết Bàn. Nếu chúng ta muốn chuyển hướng ra khỏi những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... cách duy nhất là chúng ta phải đạt được trí huệ chân chánh. Vì với trí huệ chân chánh chúng ta có thể chế ngự được mười tên giặc ác vừa kể ở trên. Từ đó, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên thanh tịnh và an lạc hơn.

Trong Phật giáo, trí tuệ và Bát Nhã Trí thường có chung nghĩa; tuy nhiên thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là “trí.” Thông đạt không lý vô vi thì gọi là “tuệ.” Trí Tuệ được mô tả là sự hiểu biết về Tứ Diệu Đế, sự hiểu biết về lý nhân duyên, và những điều tương tự như vậy. Sự đắc thành trí huệ là sự đắc thành khả năng biến đổi học thuyết từ những đối tượng của trí tuệ thành kinh nghiệm thực tế cho cá nhân mình. Nói

cách khác, trí tuệ theo Phật giáo là khả năng biến đổi những kiến thức về Tứ Diệu Đế và những điều tương tự học trong kinh điển thành chân lý hiện thực và sinh động. Muốn đạt được trí tuệ, trước nhất chúng ta phải trau dồi giới hạnh và phát triển sự định tĩnh nơi tinh thần. Nên nhớ rằng, đọc và hiểu kinh điển không phải là đạt được trí tuệ. Trí tuệ là đọc, hiểu và biến được những gì mình đã đọc hiểu thành kinh nghiệm hiện thực của cá nhân. Trí tuệ cho chúng ta khả năng “thấy được chân lý” hay “thấy sự thể đúng như sự thể” vì đạt được trí tuệ không phải là một bài tập về trí tuệ hay học thuật, mà là sự thấy biết chân lý một cách trực tiếp.

Trong Phật giáo, Trí Tuệ là đức tính cao cả nhất. Người ta thường dịch từ ngữ Bắc Phạn “Prajna” (pali-Panna) là trí tuệ, và cách dịch đó không được chính xác. Tuy nhiên, khi chúng ta bàn về truyền thống Phật giáo, chúng ta phải luôn nhớ rằng Trí Tuệ ở đây được dùng theo một ý nghĩa đặc biệt, thật đặc biệt trong lịch sử tư tưởng của nhân loại. Trí Tuệ được các Phật tử hiểu như là sự “quán tưởng các pháp một cách có phương pháp.” Điều này được chỉ bày rõ ràng theo định nghĩa của Ngài Phật Âm: “Trí Tuệ có đặc tính thâm nhập vào bản chất của vạn pháp. Nhiệm vụ của nó là phá tan bóng tối của ảo tưởng che mất tự tính của vạn pháp. Biểu hiện của trí tuệ là không bị mê mờ. Bởi vì “người nào nhập định biết và thấy rõ thực tướng, thiền định chính là nguyên nhân trực tiếp và gần nhất của trí tuệ.” Trí tuệ là khí giới của Bồ Tát, vì tiêu diệt tất cả vô minh phiền não. Chư Bồ Tát an trú nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Nói tóm lại, người tu tập phước huệ sẽ thấy được cái tinh túy của thân người cùng xử dụng hữu ích thân này, không bị lôi cuốn theo các việc vô nghĩa của kiếp sống này. Người tu tập phước huệ luôn hăng hái cố gắng tinh tấn tu tập các pháp môn, phương tiện, từ bỏ những điều đưa đến tai họa và luôn tu tập tích tụ công đức lành và cuối cùng đi đến giải thoát hoàn toàn.

Đức Phật dạy rằng trí tuệ toàn hảo tối thượng là thứ có sẵn bên trong mỗi chúng sanh. Kinh Hoa Nghiêm dạy: “Chúng sanh đều có trí huệ và đức năng như chư Phật.” Tuy nhiên, tại sao hiện tại chúng ta không có cái trí huệ này? Đó là do bởi vọng tưởng và những chấp thủ. Bây giờ cố gắng tu tập là để phục hồi lại cái thứ trí huệ sẵn có ấy. Nếu có trí huệ thì từ ý nghĩ, lời nói đến hành động đều đúng đắn, thì làm sao mà chúng ta phải chịu những nghiệp quả xấu? Dĩ nhiên, cuộc sống

của chúng ta là gì nếu không muốn nói là cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc? Giáo thuyết nhà Phật chỉ cho chúng ta thấy rằng với trí huệ chân chánh, con người có thể chuyển đời sống khổ đau phiền não thành đời sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Nói cách khác, tu tập trong Phật giáo là khôi phục lại đời sống trí huệ, khôi phục lại cái trí huệ viên mãn giống như đức Phật đã từng làm trên hai mươi sáu thế kỷ về trước.

Cuối cùng, trong tu hành Phật giáo, Phước và Huệ là đôi chân của vị hành giả đang trên đường đi đến vùng đất Phật. Nếu thiếu mất một chân thì ngay lập tức người ấy sẽ trở thành què quặt và sẽ không bao giờ tự mình có thể đi đến được đất Phật. Thật vậy, theo giáo lý nhà Phật, nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của tư tưởng. Nói cách khác, nếu không tu phước nơi thân thì nơi tâm sẽ lang thang quanh quẩn mà không có sự đình chỉ những loạn động của tư tưởng và cũng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Giới luật mà Đức Phật đã ban hành không phải là những điều răn tiêu cực mà rõ ràng xác định ý chí cương quyết hành thiện, sự quyết tâm có những hành động tốt đẹp, một con đường toàn hảo được đắp xây bằng thiện ý nhằm tạo an lành và hạnh phúc cho chúng sanh. Những giới luật này là những quy tắc đạo lý nhằm tạo dựng một xã hội châu toàn bằng cách đem lại tình trạng hòa hợp, nhất trí, điều hòa, thuận thảo và sự hiểu biết lẫn nhau giữa người với người. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đạo Phật là con đường tìm trở về với chính mình (hướng nội) nên giáo dục trong nhà Phật cũng là nên giáo dục hướng nội chứ không phải là hướng ngoại cầu hình cầu tướng. Như trên đã nói, nguyên nhân căn bản gây ra khổ đau phiền não là tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... và mục đích tối hậu của đạo Phật là nhằm giúp chúng sanh, nhất là những chúng sanh con người, tu tập phước và huệ song song để họ có thể loại trừ những thứ ấy để nếu chưa thành Phật thì ít nhất chúng ta cũng trở thành một chân Phật tử có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc.

*The Peerless Strength of Simultaneous
Cultivations of Blessings & Wisdom*

In Buddhist cultivations, there are several different dharma doors, but there are only two ways of cultivation: Cultivation of merits and cultivation of wisdom. Cultivate to gather merits includes various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. Merit is the result of the voluntary performance of virtuous actions, also means field of merit, or field of happiness. All good deeds, or the blessing arising from good deeds. The karmic result of unselfish action either mental or physical. The blessing wealth, intelligence of human beings and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Practices of blessing or sundry practices are various practices for a Buddhist such as practicing charity, distributing free sutras, building temples and stupas, keeping vegetarian diet and precepts, etc. Merit is the quality in us which ensures future benefits to us, material of spiritual. It is not difficult to perceive that to desire merit, to hoard, store, and accumulate merit, does, however meritorious it may be, imply a considerable degree of self-seeking. It has always been the tactics of the Buddhists to weaken the possessive instincts of the spiritually less-endowed members of the community by withdrawing them from such objects as wealth and family, and directing them instead towards one aim and object, i.e. the acquisition of merit. But that, of course, is good enough only on a fairly low spiritual level. At higher stages one will have to turn also against this form of possessiveness, one will have to be willing to give up one's store of merit for the sake of the happiness of others. The Mahayana drew this conclusion and expected its followers to endow other beings with their own merit, or, as the Scriptures put it, 'to turn over, or dedicate, their merit to the enlightenment of all beings.' "Through the merit derived from all my good deeds I wish to appease the suffering of all creatures, to be the medicine, the physician, and the nurse of the sick as long as there is sickness. Through rains of food and drink I wish to extinguish the fire of hunger and thirst. I wish to be an exhaustible treasure to the poor, a servant who furnishes them with all they lack. My life, and all my re-birth, all my possessions, all the merit that I have

acquired or will acquire, all that I abandon without hope of any gain for myself in order that the salvation of all beings might be promoted.”

Truly speaking, owing to the practice of wisdom, practitioners will attain a number of virtues that contribute a considerable part in the process of going beyond the six paths of the samsara. Virtue is practicing what is good like decreasing greed, anger and ignorance. Virtue is to improve oneself, which will help transcend birth and death and lead to Buddhahood. Merit is what one established by benefitting others, while virtue is what one practices to improve oneself such as decreasing greed, anger, and ignorance. Both merit and virtue should be cultivated side by side. These two terms are sometimes used interchangeably. However, there is a crucial difference. Merits are the blessings (wealth, intelligence, etc) of the human and celestial realms; therefore, they are temporary and subject to birth and death. Virtue, on the other hand, transcend birth and death and lead to Buddhahood. The same action of giving charity with the mind to obtain mundane rewards, you will get merit; however, if you give charity with the mind to decrease greed and stingy, you will obtain virtue. While blessing (merit) is obtained from doing the Buddha work, while virtue gained from one’s own practice and cultivation. If a person can sit stillness for the briefest time, he creates merit and virtue which will never disappear. Someone may say, ‘I will not create any more external merit and virtue; I am going to have only inner merit and virtue.’ It is totally wrong to think that way. A sincere Buddhist should cultivate both kinds of merit and virtue. When your merit and virtue are perfected and your blessings and wisdom are complete, you will be known as the ‘Doubly-Perfected Honored One.’ According to the Platform Sutra, Chapter Three, the Master told Magistrate Wei, “Emperor Wu of Liang’s mind was wrong; he did not know the right Dharma. Building temples and giving sanction to the Sangha, practicing giving and arranging vegetarian feasts is called ‘seeking blessings.’ Do not mistake blessings for merit and virtue. Merit and virtue are in the Dharma body, not in the cultivation of blessings.” The Master further said, “Seeing your own nature is merit, and equanimity is virtue. To be unobstructed in every thought, constantly seeing the true, real, wonderful function of your original nature is called merit and virtue. Inner humility is merit and the outer practice of reverence is virtue.

Your self-nature establishing the ten thousand dharmas is merit and the mind-substance separate from thought is virtue. Not being separate from the self-nature is merit, and the correct use of the undefiled self-nature is virtue. If you seek the merit and virtue of the Dharma body, simply act according to these principles, for this is true merit and virtue. Those who cultivate merit in their thoughts, do not slight others but always respect them. Those who slight others and do not cut off the 'me and mine' are without merit. The vain and unreal self-nature is without virtue, because of the 'me and mine,' because of the greatness of the 'self,' and because of the constant slighting of others. Good Knowing Advisors, continuity of thought is merit; the mind practicing equality and directness is virtue. Self-cultivation of one's nature is merit and self-cultivation of the body is virtue. Good Knowing Advisors, merit and virtue should be seen within one's own nature, not sought through giving and making offerings. That is the difference between blessings and merit and virtue."

According to Buddhist teachings, the root or organ of wisdom or sense of wisdom is one of the five organs. The wisdom that people of religion must maintain. This is not a self-centered wisdom but the true wisdom that we obtain when we perfectly free ourselves from ego and illusion. So long as we have this wisdom, we will not take the wrong way. We can say the same thing of our belief in religion itself, not to mention in our daily lives. If we don't cultivate with our wisdom, we will surely be attached to selfish, small desires. Eventually, we are apt to stray toward a mistaken religion. However, earnestly we may believe in it, endeavoring to practice its teaching, keeping it in mind, and devoting ourselves to it, we cannot be saved because of its basically wrong teaching, and we sink farther and farther into the world of illusion. There are many instances around us of people following such a course. Although "sense of wisdom" is mentioned as the last of the five organs leading man to good conduct, it should be the first in the order in which we enter a religious life.

For any Buddhist practitioners, Wisdom and Concentration play an extremely important role on the path of cultivation. Meditation and wisdom, two of the six paramitas; likened to the two hands, the left meditation, the right wisdom. According to the Platform Sutra, Chapter Four, the Sixth, Patriarch instructed the assembly: "Good Knowing

Advisors, this Dharma-door of mine has concentration and wisdom as its foundation. Great assembly, do not be confused and say that concentration and wisdom are different. Concentration and wisdom are one substance, not two. Concentration is the substance of wisdom, and wisdom is the function of concentration. Where there is wisdom, concentration is in the wisdom. Where there is concentration, wisdom is in the concentration. If you understand this principle, you understand the balanced study of concentration and wisdom. Students of the Way, do not say that first there is concentration, which produces wisdom, or that first there is wisdom, which produces concentration: do not say that the two are different. To hold this view implies a duality of dharma. If your speech is good, but your mind is not, then concentration and wisdom are useless because they are not equal. If mind and speech are both good, the inner and outer are alike, and concentration and wisdom are equal. Self-enlightenment, cultivation, and practice are not a matter for debate. If you debate which comes first, then you are similar to a confused man who does not cut off ideas of victory and defeat, but magnifies the notion of self and dharmas, and does not disassociate himself from the four marks. Good Knowing Advisors, what are concentration and wisdom like? They are like a lamp and its light. With the lamp, there is light. Without the lamp, there is darkness. The lamp is the substance of the light and the light is the function of the lamp. Although there are two names, there is one fundamental substance. The dharma of concentration and wisdom is also thus.”

Devout Buddhists should always remember that hinderers or barriers caused by passions and delusion which aid rebirth and hinder to arising of wisdom. Owing to the practice of all knowledge, the practice of the unexcelled knowledge and wisdom of Buddhas, nothing that we don't know. Besides, owing to the practice of wisdom, practitioners will attain the wisdom eye that sees all things as unreal. With the wisdom-eye, a Bodhisattva takes in at a glance all the wonders and inconceivabilities of the spiritual realm to its deepest abyss. This also means to discern the entity of things and their real state. This, in a sense, a philosophical way of looking at things. A person with the eye of wisdom can observe things that are invisible to the average person and can perceive matters that are beyond imagination. He realizes that all things in this world are always

changing and there is nothing existing in a fixed form. That is to say all things are impermanent, nothing in the universe is an isolated existence, having no relation to other things; everything exists in relationship with everything else like the meshes of a net, nothing has an ego. At the same time, practitioners will attain the force of wisdom or the ability to maintain clear wisdom or the power of wisdom (awareness) which rests on insight into the four noble truths and leads to the knowledge that liberates.

The goal of practicing of meditation is to attain wisdom. True wisdom arises from purity of mind. The real wisdom is not attained from reading and studying sutras or books; the wisdom we attain from reading and studying is only worldly knowledge and not true wisdom. Besides, practitioners who cultivate wisdom should always be clear and not be deluded on the law of cause and effect. Buddhist ancients often said: “Bodhisattvas fear (are afraid of) causes; living beings fear effects (results or consequences).” As a matter of fact, all those who cultivate wisdom know that both cause and effect are closely related as they co-exist mutually. Everything in this world is subject to the law of cause and effect. Everything is empty and impermanent, but the law of cause and effect never changes. Because Bodhisattvas, those who cultivate wisdom, are afraid of bad consequences in the future, not only they avoid planting evil-causes or evil karma in the present, but they also diligently cultivate to gradually diminish their karmic obstructions; at the same time to accumulate their virtues and merits, and ultimately to attain Buddhahood. However, sentient beings complete constantly to gather evil-causes; therefore, they must suffer evil effect. When ending the effect of their actions, they are not remorseful or willing to repent. Not only do they blame Heaven and other people, but they continue to create more evil karma in opposition and retaliation. Therefore, enemies and vengeance will continue to exist forever in this vicious cycle. From the beginningless time, due to our lack of wisdom, we perceive and behave foolishly, and thus suffer afflictions and sufferings. According to Buddhism, there are consequences, either good or bad, to our thoughts, words and actions. Some people believe that reasons that cause sufferings and afflictions come from external environments and conditions, but to Buddhism, these reasons lie within everyone of us. Devout Buddhists should always remember that

sufferings and afflictions caused by ignorance, while the source of happiness and Nirvana is wisdom. For this reason, we must cultivate to transform these sufferings and afflictions into peace, mindfulness, happiness, and final goal of Nirvana. If we want to change direction away from greed, anger, delusion, arrogance, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconducts, lying... the only way to achieve our goal is to attain a real wisdom. For with the real wisdom we can overcome the above mentioned ten evil robbers. The, our lives will become more pure and peaceful.

In Buddhism, Prajna is often interchanged with wisdom. Wisdom means knowledge, the science of the phenomenal, while prajna more generally to principles or morals. Wisdom is described as the understanding of the Four Noble Truths, the understanding of interdependent origination, and the like. The attainment of wisdom is the ability of transformation of these doctrinal items from mere objects of intellectual knowledge into real, personal experience. In other words, according to Buddhism, wisdom is the ability to change our knowledge of the four Noble Truths and the like from mere sutra learning into actual, living truth. To attain wisdom, we must first cultivate good conduct, then cultivate mental development. It should be noted that reading and understanding the meaning of a sutra doesn't mean attaining wisdom. Wisdom means reading, understanding, and transforming doctrinal items from sutras into real, personal experience. Wisdom gives us the ability of "seeing the truth" or "seeing things as they really are" because the attainment of wisdom is not an intellectual or academic exercise, it is understanding or seeing these truths directly.

In Buddhism, wisdom is the highest virtue of all. It is usual to translate the Sanskrit term "Prajna" (pali-Panna) by "wisdom," and that is not positively inaccurate. When we are dealing with the Buddhist tradition, however, we must always bear in mind that there Wisdom is taken in a special sense that is truly unique in the history of human thought. "Wisdom" is understood by Buddhists as the methodical contemplation of 'Dharmas.' This is clearly shown by Buddhaghosa's formal and academic definition of the term: "Wisdom has the characteristic of penetrating into dharmas as they are themselves. It has the function of destroying the darkness of delusion which covers the own-being of dharmas. It has the mmanifestation of not being deluded.

Because of the statement: 'He who is concentrated knows, sees what really is,' concentration is its direct and proximate cause." Wisdom is a weapon of enlightening beings, dissolving all ignorance and afflictions. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all sentient beings in the long night of ignorance. In short, practitioners who cultivate merits alongside wisdom will realize how this body of liberties and endowments is found but once, is difficult to obtain, and is easily lost; and partake of its essence, make it worthwhile, undistracted by the meaningless affairs of this life. Practitioners who cultivate merits alongside wisdom will always enthusiastically practice avoiding negative actions and always cultivate to accumulate virtues and finally reach the complete emancipation.

The Buddha taught that the ultimate perfect wisdom is innate. The Flower Adornment Sutra taught: "Every being possesses the same wisdom and virtuous capabilities as Buddhas." However, why do we have not this wisdom now? It is because of wandering thoughts and attachments. Now we try to cultivate in order to restore that innate wisdom. If we have the real wisdom, our thoughts, speech and behavior will be correct; how can we suffer where there are no ill consequences to suffer from? Of course, what kind of life do we have if we don't want to say a life of peace, mindfulness and happiness? Buddhist teachings show us that with a real wisdom, people can change lives of afflictions and sufferings into ones of peace, mindfulness and happiness. In summary, cultivation in Buddhism means to restore lives of wisdom, restore the ultimate and complete wisdom that the Buddha once did more than twenty-six centuries ago.

Finally, in Buddhist cultivations, merits and wisdom are two feet of a practitioner who is walking toward the Buddha-Land. If lack just one, that person immediately becomes disabled and will never be able to reach the Buddha-Land. As a matter of fact, according to Buddhist teachings, without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought. In other words, if we don't cultivate merits in our own body, our mind will wander around without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-

creating life. The code of conduct set forth by the Buddha is not a set of mere negative prohibitions, but an affirmation of doing good, a career paved with good intentions for the welfare of happiness of mankind. These moral principles aim at making society secure by promoting unity, harmony and mutual understanding among people. Devout Buddhists should always remember that Buddhist religion is the path of returning to self (looking inward), the goal of its education must be inward and not outward for appearances and matters. As mentioned above, the main causes of sufferings and afflictions are greed, anger, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on... and the ultimate goal of Buddhism is to help sentient beings, especially human beings, to observe and practice discipline, meditation, and wisdom so that we can eliminate these troubles so that if we are not able to become a Buddha, at least we can become a real Buddhist who has a peaceful, mindful and happy life.

Chương Bốn Mười Tám
Chapter Forty-Eight

Sức Mạnh Của Phổ Hiền Thập Nguyện

Bồ Tát Phổ Hiền là vị Bồ Tát Toàn Thiện hay Toàn Phúc. Một trong những bồ tát chính của trường phái Phật giáo Đại thừa. Ngài còn là hiện thân của đức trầm tĩnh, lòng thương xót và trí huệ sâu xa. Ngài được sùng kính như người bảo hộ cho tất cả những ai truyền bá Phật pháp và được coi như là hiện thân của trí năng đồng nhất, tức là hiểu được sự đồng nhất giữa cái giống nhau và cái khác nhau. Ngài thường cỡi voi trắng sáu ngà (voi tượng trưng cho sức mạnh của trí tuệ), xuất hiện cùng lúc với Bồ tát Văn Thù bên cạnh (phải) Phật Thích Ca. Ngài cũng còn được gọi là Tam Mạn Bạt Đà La, tiêu biểu cho “Lý,” ngài cũng là vị bảo hộ Kinh Pháp Hoa và những người hành trì kinh này; đồng thời ngài cũng có liên hệ mật thiết với Kinh Hoa Nghiêm. Ngài ngự tại phía đông vũ trụ. Một hình ảnh quan trọng trong Phật giáo Đại Thừa, một vị Bồ Tát trong các kinh điển Đại Thừa, người nói ngài là vị Bồ tát bảo vệ những ai hoằng trì Phật pháp, và người ta thường vẽ ngài cùng với Đức Đại Nhật Như Lai. Về Tiểu Tượng Học thì ngài thường được vẽ cỡi voi trắng có sáu ngà, và tay ngài thường cầm một bông sen, một viên ngọc bảo châu mani (ngọc ước toại nguyện), và một cuộn giấy. Trong Kim Cang Thừa, người ta thường coi ngài như một vị “A Đề Phật” và hóa thân của “Chân Thân Phật.” Trong những bức họa Mật giáo, ngài có nước da xanh đậm (dấu hiệu của tánh không) và thường được họa trong tư thế ôm vị phối ngẫu Phổ Hiền Nữ (Samantabhadri). Bồ Tát Phổ Hiền có mười hạnh nguyện (hay Phổ Hiền thập giả kính): **Một là lễ kính chư Phật:** Lời nguyện đánh lễ hết thấy chư Phật có nghĩa là đánh lễ vô số chư Phật trong ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai. Đây là niềm tin sâu xa của vị Bồ Tát và ngài cảm thấy như lúc nào ngài cũng đang ở trước mặt chư Phật và đánh lễ bằng cả thân, khẩu và ý của ngài. Ngài sẽ đánh lễ từng Đức Phật không mệt mỏi cho đến khi tận cùng vũ trụ. **Hai là xưng tán Như Lai:** Lời nguyện tán thán chư Như Lai có nghĩa là một vị Bồ Tát sẽ luôn luôn tán thán chư Như Lai trong ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai. Ngài sẽ trình diện trước mặt từng Đức Như Lai với sự hiểu biết thâm sâu và một nhận thức sáng suốt. Bất giờ cái biển công đức của Như Lai sẽ được tán

thán bằng giọng điệu nhuần nhuyễn và hùng biện; mỗi giọng điệu biểu hiện một tiếng nói vô tận và mỗi tiếng nói phát ra một biển ngôn từ trong mọi hình thức có thể có được. Vị Bồ Tát sẽ tiếp tục sự tán thán này sẽ tiếp tục không ngừng nghỉ cho đến khi thế giới tận cùng mà không cảm thấy mệt mỏi. **Ba là quảng tu cúng dường:** Lời nguyện quảng tu cúng dường cho chư Phật, có nghĩa là một vị Bồ Tát sẽ luôn quảng tu cúng dường đến từng Đức Phật trong vô số Đức Phật ba đời, quá khứ, hiện tại và vị lai. Sự cúng dường bao gồm những thứ hoa, tràng hoa, âm nhạc, lọng, y, áo và tất cả những loại hương liệu, dầu thơm và nhiều thứ khác, và cúng dường bằng một số lượng lớn như mây hay núi. Vị Bồ Tát sẽ đốt lên mọi thứ dầu với một số lượng sánh như biển trước mỗi Đức Phật trong vô số các Đức Phật này. Nhưng trong tất cả những thứ cúng dường mà người ta có thể thực hiện như thế đối với một Đức Phật thì sự cúng dường tốt nhất là cúng dường Pháp, tức là tự mình tu tập theo giáo lý, gây lợi lạc cho chúng sanh, chịu khổ đau cho chúng sanh mọi loài, nuôi dưỡng thiện căn, thực hiện mọi công việc của một vị Bồ Tát, và đồng thời không xa rời lý tưởng chứng ngộ. Cúng dường vật chất không bằng một lượng vô cùng nhỏ của cúng dường Pháp, vì hết thảy chư Phật đều được sinh ra do sự cúng dường Pháp, vì đây là sự cúng dường thật sự, vì thực hành Pháp là thành tựu cao tột mà người ta có thể dâng lên một Đức Phật. Một vị Bồ Tát sẽ thực hiện liên tục những cúng dường này đối với từng Đức Phật, không mệt mỏi, không ngừng nghỉ cho đến khi tận cùng thế giới. **Bốn là sám hối nghiệp chướng:** Lời nguyện sám hối mọi tội lỗi mà chính mình đã phạm từ vô thủy và từ đó loại trừ mọi nghiệp chướng của mình là cần thiết trong tu tập vì mọi tội lỗi đều do bởi tham, sân, si từ thân, khẩu, ý của chính mình. Nay thú nhận và sám hối những tội lỗi này. Theo Đức Phật, nếu thực sự những tội lỗi này là vật chất thì chúng có thể trải đầy khắp đến tận cùng bờ mé vũ trụ mà vẫn chưa hết. Bây giờ một vị Bồ Tát sám hối sạch tận đáy lòng mà nguyện rằng sẽ không bao giờ tái phạm như thế nữa, vì từ đây ngài sẽ luôn an trụ trong giới luật thanh tịnh mà tích tập đủ mọi thứ công đức. Và ngài sẽ không bao giờ mệt mỏi với điều này cho đến khi nào thế giới cùng tận. **Năm là tùy hỷ công đức:** Về lời nguyện tùy hỷ công đức, có nghĩa là một vị Bồ Tát phải luôn thông thiết với mọi chúng sanh về bất cứ mọi điều thiện mà họ suy nghĩ, cảm nhận và thực hành. Tất cả chư Phật đều đã trải qua những khó khăn vô cùng trước khi các ngài đạt được toàn giác. Từ

sự phát khởi đầu tiên về ý tưởng chứng ngộ, chư Phật không bao giờ ngần ngại tích tập mọi công đức hướng đến sự đạt thành quả vị Phật, các ngài không bao giờ khởi lên một ý nghĩ về vị kỷ ngay cả phải hy sinh thân mạng và những gì thuộc về thân mạng ấy. Giờ đây một vị Bồ Tát cảm thấy một niềm hỷ lạc thâm thiết đối với những hạnh nguyện của chư Phật, không những các ngài chỉ cảm thấy như thế đối với chư Phật mà thôi, mà đối với bất cứ hành động công đức nào của chúng sanh, dù không quan trọng, các ngài thấy đều hoan hỷ. Với lời nguyện này vị Bồ Tát sẽ không bao giờ mệt mỏi khi đem chúng ra thực hành cho đến khi thế giới cùng tận. **Sáu là thỉnh chuyển pháp luân:** Lời nguyện thỉnh cầu của một vị Bồ Tát đến từng Đức Phật trong vô số Đức Phật chuyển bánh xe Pháp, không mệt mỏi, không ngừng nghỉ đến tận cùng thế giới. **Bảy là thỉnh Phật trụ thế:** Lời nguyện của một vị Bồ Tát đến từng Đức Phật trong vô số các Đức Phật đứng nhập Niết Bàn. Ngài sẽ thỉnh cầu điều này ngay cả với các vị Bồ Tát, A La Hán, Thanh Văn hay Bích Chi, vì ngài muốn chư vị thượng đẳng này tiếp tục sống đời và tiếp tục gây lợi lạc cho tất cả chúng sanh. Ngài sẽ tiếp tục thỉnh cầu không mệt mỏi cho đến tận cùng thế giới. **Tám là thường tùy học Phật:** Vị Bồ Tát nguyện học hỏi từ một đời của một Đức Phật ở trong cõi Ta Bà này ngay chính lúc ngài phát khởi ý tưởng về giác ngộ, đã sẵn lòng không bao giờ ngưng việc thực hành, dù cho phải hy sinh thân mạng của chính mình vì việc phổ độ chúng sanh. Thái độ cung kính đối với pháp đã thể hiện qua cách như lấy da mình làm giấy, lấy xương mình làm bút, lấy máu mình làm mực mà chép nên kinh điển Phật chất cao bằng núi Tu Di, ngay cả đến thân mạng mà các ngài cũng không màng, hướng là cung vàng điện ngọc, vườn cây, làng mạc và các thứ bên ngoài. Do tu tập mọi hình thức nhẫn nhục, cuối cùng ngài đạt được giác ngộ tối thượng dưới cội Bồ Đề. Sau đó ngài thể hiện mọi loại thần thông hay khả năng tâm linh, mọi loại biến hóa, mọi khía cạnh của Phật thân, và đôi khi đặt mình trong Bồ Tát, Thanh Văn, Bích Chi; đôi khi trong hàng Sát Đế Lợi, Bà La Môn, gia chủ, cư sĩ; đôi khi trong hàng Thiên, Long, và phi nhân. Hễ chỗ nào ngài xuất hiện, ngài đều thuyết giảng hết sức biện tài bằng một giọng nói như sấm để đưa tất cả chúng sanh đến chỗ thành thực theo sự ước muốn của họ. Cuối cùng ngài tự tỏ ra là nhập Niết Bàn. Tất cả các giai đoạn này trong cuộc sống của một Đức Phật, vị Bồ Tát quyết phải học tập như là những mẫu mực cho chính cuộc đời mình. Vị Bồ Tát phải luôn

thường tùy học Phật, không mệt mỏi, cho đến khi tận cùng thế giới.

Chín là hàm thuận chúng sanh: Trong vũ trụ này, đời sống thể hiện ra trong vô số hình thức, người này khác với người kia trong cách sinh ra, hình tướng, thọ mạng, xưng danh, khuynh hướng tâm linh, trí tuệ, ước vọng, xu hướng, cách cư xử, y phục, thức ăn, đời sống xã hội, thể cách cư trú, vân vân. Tuy người ta khác nhau như thế, vị Bồ Tát vẫn nguyện sống phù hợp với từng chúng sanh để giúp đỡ họ, để chăm lo đến các nhu cầu của họ, cung kính họ như cha mẹ mình, hay như chư A La hán, chư Như Lai mà không phân biệt ai là ai trong sự kính trọng này. Nếu họ bị bệnh, ngài sẽ là một thầy thuốc đối với họ. Nếu họ đi lạc đường, ngài sẽ chỉ cho họ con đường đúng. Nếu họ bị rơi vào cảnh nghèo khó, ngài sẽ cấp cho họ một kho tàng. Ngài cứ như thế mà cung cấp lợi lạc cho chúng sanh, tùy theo các nhu cầu của họ, vì vị Bồ Tát tin rằng bằng cách phục vụ tất cả chúng sanh, ngài phục vụ tất cả chư Phật; bằng cách cung kính tất cả chúng sanh, làm cho họ hoan hỷ, ngài đã cung kính và làm cho chư Phật hoan hỷ. Một trái tim đại từ bi là bản thể của Như Lai, chính do bởi các chúng sanh mà trái tim từ bi này phát khởi, và do bởi trái tim từ bi này mà ý tưởng về sự chứng ngộ được phát khởi, và do bởi sự phát khởi này mà sự chứng ngộ tối thượng được đạt thành. Vị Bồ Tát nguyện sẽ hàm thuận chúng sanh, không mệt mỏi, cho đến khi tận cùng thế giới.

Mười là phổ giai hồi hướng: Bất cứ công đức nào mà vị Bồ Tát thu thập được bằng cách chân thành đánh lễ chư Phật và bằng cách thực hành mọi thứ công hạnh trên, các công hạnh này sẽ được chuyển giáo cho lợi lạc của hết thảy chúng sanh đầy khắp trong vũ trụ này. Ngài sẽ hồi hướng tất cả mọi công đức của ngài như thế vào việc làm cho chúng sanh cảm thấy an ổn, không bị bệnh tật, tránh xa các hành động xấu ác, thực hành mọi hành động tốt, sao cho nếu có sự ác nào thì đều bị ngăn chặn và con đường đúng dẫn đến Niết Bàn được mở ra cho Trời và Người. Nếu có chúng sanh nào đang chịu khổ vì các kết quả của ác nghiệp mà họ đã phạm trong quá khứ thì vị Bồ Tát sẽ sẵn sàng hy sinh gánh lấy mọi đau thương cho họ để họ được giải thoát khỏi nghiệp và cuối cùng làm cho họ thể chứng sự giác ngộ tối thượng. Vị Bồ Tát nguyện sẽ hồi hướng mọi công đức này cho kẻ khác, không mệt mỏi cho đến tận cùng thế giới.

The Strength of Samantabhadra's Ten Vows

The All-Compassionate One of Perfect Activity. “He Who Is All-pervadingly Good” or “He Whose Beneficence Is Everywhere.” One of the most important bodhisattvas of Mahayana Buddhism. He also embodies calm action, compassion, and deep-seated wisdom. He is venerated as the protector of all those who teach the dharma and is regarded as an embodiment of the wisdom of essential sameness and difference. He often appears riding a white six-tusked elephant (the elephant being noted for its tranquility and wisdom) with Manjusri (Manjushri) on the right side of Sakyamuni. He is also called Universal sagacity, or lord of the fundamental law, the dhyana, and the practice of all Buddhas. He represents the fundamental law, and is the patron of the Lotus Sutra and its devotees, and has close connection with the Hua-Yen Sutra. His region is in the east. An important figure of the Mahayana Buddhism. As a Bodhisattva in early Mahayana texts, he is said to be the protector of those who propagate the Dharma, and he often portrayed with Vairocana. Iconographically, he is often shown riding on a white elephant with six tusks, and he commonly holds a lotus, a wish-fulfilling jewel, or a scroll. In Vajrayana he is often said to be the “primordial buddha” (Adi-Buddha) and the embodiment of the “truth body” (Dharma-kaya). In tantric depictions, he has dark blue skin (symbolic of emptiness) and is commonly shown in sexual embrace with his consort Samantabhadri. Bodhisattva Samantabhadra has ten vows: ***First is to worship and respect all Buddhas:*** By the vow to pay reverence to all the Buddhas is meant that a Bodhisattva will pay reverence to an inconceivable number of Buddhas in the past, present and future with his pure body, speech and mind. He will salute every one of them without feeling fatigue until the end of the universe. ***Second is to make praise to The Thus Come Ones:*** By the vow to praise all the Tathagatas is meant that a Bodhisattva will always praise an innumerable number of Tathagatas in the past, present and future. A Bodhisattva will present himself before each one of these Buddhas with a deep understanding and a clear perception. The ocean of merits of the Tathagata will then be praised with an exquisite and eloquent tongue, each tongue expressing a sea of inexhaustible voices, and each voice articulating a sea of words in every form possible. A Bodhisattva

will go on to praise the Buddhas without feeling fatigue and without cessation until the end of the world. ***Third is to practice profoundly (vastly) the giving offerings:*** By the vow to make all kinds of offerings to the Buddhas is meant that a Bodhisattva will always make offerings to an inconceivable number of Buddhas in the past, present, and future. The offering consists of flowers, wreaths, music, umbrellas, garments, and all kinds of incense and ointment, and many other things, and all these offerings in such a large quantity as is equal to clouds or to a mountain. A Bodhisattva will also burn before every one of the innumerable Buddhas all sorts of oil in such a measure as compares to an ocean. But of all the offerings one could thus make to a Buddha the best is that of the Dharma, which is to say, disciplining oneself according to the teaching, benefitting all beings, accepting all beings, suffering pains for all beings, maturing every root of goodness, carrying out all the works of a Bodhisattva, and at the same time not keeping himself away from the thought of enlightenment. The material offerings, no matter how big, are not equal even to an infinitesimal fraction of the moral offerings (dharmapuja), because all Buddhas are born of moral offerings, because these are the true offerings, because the practicing of the Dharma means the perfection of an offering one could make to a Buddha. A Bodhisattva will continuously make offerings to every one of the innumerable Buddhas without feeling fatigue. ***Fourth is to repent and reform all karmic hindrances (faults):*** The vow to repent all one's own sins (committed by oneself) and thereby to get rid of one's karma-hindrances is necessary because whatever sins committed by us are due to our greed, anger, and ignorance done by the body, speech, and mind. Now we make full confession and repent. According to the Buddha, all these sins, if they were really substantial, are thought to have filled the universe to its utmost ends and even over-flowing. Now a Bodhisattva vows to repent without reserve from the depth of his heart, vowing that such sins will never be committed again by him, for from now on, he will always abide in the pure precepts amass every sort of merit. And of this he will never get tired even to the end of the world. ***Fifth is to rejoice and follow in merit and virtue:*** By the vow to compliantly rejoice in merit and virtue is meant that a Bodhisattva should always be in sympathy with all beings for whatever good things they think, or feel, or do. All

the Buddhas had gone through untold hardships before they attained full enlightenment. Since their first awakening of the thought of enlightenment, they never hesitated to accumulate all the merit that tended towards the attainment of the goal of their life, they never raised a thought of egotism even when they had to sacrifice their life and all that belonged to them. Now a Bodhisattva vows to feel a sympathetic joy for all these doings of the Buddhas. He does this not only with the Buddhas, but for every possible deed of merit, however significant, executed by any being in the path of existence, of any class of truth-seekers. A Bodhisattva with this vow will never be tired of putting it into practice till the end of the world. ***Sixth is to request that the Dharma wheel be turned:*** Request the turning of the Dharma Wheel, by the vow that a Bodhisattva will ask every one of the inconceivable number of Buddhas to revolve the Wheel of the Dharma, without feeling tired and without cease until the end of the world. ***Seventh is to request that the Buddha remain in the world:*** Request the Buddhas dwell in the world, a Bodhisattva vows to ask every one of the inconceivable number of Buddhas not to enter into Nirvana if any is so disposed. He will ask this even of any Bodhisattvas, Arhats, Sravakas, or Pratyekabuddhas; for he wishes these superior beings to continue to live in the world and keep on benefitting all beings. He will keep requesting this until the end of the world. ***Eighth is to follow the Buddha's teaching always:*** Follow the Buddhas in study, a Bodhisattva vows to learn from the life of a Buddha who in this Saha World ever since his awakening of the thought of enlightenment have never ceased from exercising himself ungrudgingly, not even sparing his own life, for the sake of universal salvation. His reverential attitude towards the Dharma had been such as to make paper of his skin, a brush of his bones, and ink of his blood wherewith he copied the Buddhist sutras to the amount of Mount Sumeru. He cared not even for his life, how much less much less for the throne, for the palaces, gardens, villages, and other external things! By practicing every form of mortification he finally attained supreme enlightenment under the Bodhi-tree. After this, he manifested all kinds of psychical powers, all kinds of transformations, all aspects of the Buddha-body, and placed himself sometimes among Bodhisattvas, sometimes among Sravakas, and Pratyekabuddhas, sometimes among Kshatriyas, among Brahmans, householders, lay-disciples, and

sometimes among Devas, Nagas, human beings, and non-human-beings. Whenever he has found, he preached with perfect eloquence, with a voice like thunder, in order to bring all beings into maturity according to their aspirations. Finally, he showed himself as entering into Nirvana. All these phases of the life of a Buddha, the Bodhisattva is determined to learn as models for his own life. A Bodhisattva should always follow the Buddha's teaching without feeling tired, until the end of the world. ***Ninth is to constantly accord with all living beings:*** To forever accord with living beings, in this universe, life manifests itself in innumerable forms, each one differing from another in the way of its birth, in form, in the duration of life, in name, in mental disposition, in intelligence, in aspiration, in inclination, in demeanor, in garment, in food, in social life, in the mode of dwelling, etc. However, no matter how different they are, the Bodhisattva vows to live in accordance with the laws that govern everyone of these beings in order to serve them, to minister to their needs, to revere them as his parents, as his teachers, or Arahats, or as Tathagatas, making no distinction among them in this respect. If they are sick, he will be a good physician for them; if they go astray, he will show them the right path; if they are sunk in poverty, he will supply them with a treasure; thus uniformly giving benefits to all beings according to their needs, because a Bodhisattva is convinced that by serving all beings, he is serving all the Buddhas, that by revering all beings, by making them glad, he is revering and gladdening all the Buddhas. A great compassion heart is the substance of Tathagatahood and it is because of all beings that this compassionate heart is awakened, and because of this compassionate heart the thought of enlightenment is awakened, and because of this awakening supreme enlightenment is attained. A Bodhisattva vows to forever accord with all beings without feeling tired until the end of the world. ***Tenth is to transfer all merit and virtue universally:*** To universally transfer all merit and virtue. Whatever merits the Bodhisattva acquires by paying sincere respect to all the Buddhas and also by practicing all kinds of meritorious deeds as above mentioned, they will all be turned over to the benefits of all beings in the entire universe. He will thus turn all his merits towards making beings feel at ease, free from diseases, turn away from evil doings, practice all deeds of goodness, so that every possible evil may be suppressed and the right road to Nirvana be opened for the gods and men. If there be any beings who are suffering the results of their evil karma committed in the past, the Bodhisattva will be ready to sacrifice himself and bear the pains for the miserable creatures in order to release them from karma and finally make them realize supreme enlightenment. A Bodhisattva vows to transfer all merit and virtue universally without feeling tired until the end of the world.

Chương Bốn Mươi Chín
Chapter Forty-Nine

Sức Mạnh Của Quán Âm Thập Nhị Nguyên

Bồ Tát Quán Thế Âm, từ kiếp lâu xa về trước đã thành Phật, hiệu là Chánh Pháp Minh, đang ở cõi Thường Tịch, vì lòng quan tâm và từ bi vô lượng, Ngài xuất hiện nơi các cõi. Ngài đứng cạnh đức Phật A Di Đà, mà lại hiện thân khắp nơi, khi thì thân Phật, khi làm Bồ Tát, A La Hán, Bích Chi, hay đủ thứ thân trong lục đạo trong mười phương Pháp Giới. Ngài hoàn tất bất cứ điều gì làm lợi cho chúng sanh và bất cứ thân nào cần thiết để cứu độ chúng sanh thì Ngài đều hiện ra thân ấy mà nói Pháp. Cũng như chư Phật, chư Bồ Tát cũng có rất nhiều. Trong những tác phẩm thần thoại Phật giáo Tín Tâm thì Quán Thế Âm là độc đáo nhất. Vì pháp thuật thần thông, vì sự ân cần khéo léo tuyệt luân của ngài “cứu độ tất cả những kẻ đang chịu khổ đau.” Quán Thế Âm, tên Bắc Phạn có nghĩa là “Vị Chủ Nhìn Xuống” (nhìn xuống chúng sanh mọi loài). Vị Bồ Tát đứng bên trái của Phật A Di Đà. Đây là vị Bồ Tát quan trọng nhất trong Phật giáo Đại Thừa. Ngài là hiện thân của từ bi, cùng với trí tuệ là một trong hai tính chất quan trọng của tâm giác ngộ của một vị Phật. Tên của Ngài theo nghĩa đen là “Một vị Chủ Nhìn Xuống” ám chỉ Ngài nhìn những khổ đau và phiền não của chúng sanh với lòng từ bi. Hình ảnh của Ngài nổi bật trong nhiều kinh điển Đại Thừa, như kinh Bát Nhã Ba La Mật Kinh, Kinh A Di Đà, trong đó Ngài là một trong những vị Bồ Tát của cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà, kinh Pháp Hoa, có một chương trong đó Ngài là nhật vật chính. Trong kinh này, Ngài được diễn tả như là vị cứu khổ chúng sanh trong cơn hoạn nạn. Người ta nói chỉ cần tưởng nhớ tên Ngài một cách thành khẩn có thể được cứu thoát qua cơn nguy khốn. Trong những hình tượng ban sơ của Phật giáo vùng Đông Á, cho đến thời nhà Tống Ngài được vẽ như một người nam, nhưng từ thế kỷ thứ 10 thì hình ảnh của một người nữ mặc đồ trắng (Bạch Y Quán Âm) đã có ưu thế ở vùng Đông Á. Trong truyền thống “Spyan ras gzigs dbang phyug” ở Tây Tạng, Ngài được xem như là một vị thần Giám Hộ xứ sở, một trong những hóa thân của ngài là dòng truyền thừa tái sanh Đạt Lai Lạt Ma. Ngoài ra, ngài còn là một trong tám vị đại Bồ Tát trong truyền thống Phật giáo Đại Thừa, và là vị có hạnh từ bi tích cực trong việc

cứu độ chúng sanh. Câu thần chú “Úm Ma Ni Bát Di Hồng” có quan hệ trực tiếp với Bồ Tát Quán Âm. Trong Phật giáo Tây Tạng thì Đức Bồ tát Quán Thế Âm được coi như vị Bồ Tát Thế Chủ và Đức Đạt Lai Lạt Ma được nhìn như là sự hiện thân của Ngài. Theo Eitel trong Trung Anh Phật Học Từ Điển của Giáo Sư Soothill, chúng sanh khổ não mà nhất tâm xưng danh ngài, tức thời ngài quán sát âm thanh của họ (tâm thanh) và độ cho họ được giải thoát. Khởi thủy tượng của ngài là tượng nam, nhưng bây giờ thì thường là tượng nữ. Nghĩa xác thực của Quán Âm chưa được xác định. Quán Âm là bộ Tam Thánh với Phật A Di Đà, thường đứng bên trái của Phật Di Đà, nhưng có đến ba mươi ba hai hình thức khác nhau của ngài Quán Thế Âm, có thể là một con chim, một tịnh bình, một nhánh liễu, một viên ngọc ma ni, hay ngàn mắt ngàn tai, vân vân; khi làm người trợ giúp những em bé thì ngài bồng trên tay một đức trẻ. Đảo Phổ Đà là trung tâm chính thờ phượng Đức Quán Âm bên Tàu, nơi đó ngài là người bảo hộ những kẻ khổ đau hoạn nạn, đặc biệt là những người đi biển. Phẩm 25 trong Kinh Pháp Hoa là phẩm Phổ Môn nói về công hạnh của Đức Quán Thế Âm. Thỉnh thoảng người ta lầm ngài Quán Âm với Phật A Di Đà hay Phật Di Lạc. Theo các nguồn tài liệu Phật giáo khác, Bồ Tát Quán Âm là một trong bốn vị Bồ Tát quan trọng nhất của Phật giáo Đại Thừa. Ngài là Đại Bi Quán Thế Âm. Ngài cũng còn được gọi là Quán Tự Tại Bồ Tát. Ngài là đệ tử và là người nối tiếp Đức Phật A Di Đà ở Tây Phương Tịnh Độ. Ngài Quán Thế Âm còn có nhiều danh hiệu khác như: Quán Âm, Quán Tại Tát Đỏa, Quán Thế Âm, Quán Thế Tự Tại, Quán Tự Tại, Bồ Tát Thiên Thủ Thiên Nhãn, vân vân. Bồ Tát Quán Thế Âm, một trong những vị Bồ tát lớn của trường phái Phật giáo Đại thừa. Quán Thế Âm tâm thỉnh cứu khổ, thị hiện trong những hình thức không thể nghĩ bàn hầu đem sự gia hộ đến tới bất cứ nơi nào cần Ngài. Cũng còn được gọi là Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát, một trong ba vị Phật và Bồ Tát của Tây Phương Tịnh Độ, hai vị kia là Phật A Di Đà và Bồ Tát Đại Thế Chí. Trong những tác phẩm thần thoại về Phật giáo thì thần thoại về Đức Quán Thế Âm Bồ Tát là độc đáo nhất. Vì pháp thuật thần thông, vì sự ân cần và khéo léo tuyệt luân của Ngài “cứu độ tất cả những kẻ đau khổ.” Chữ Avalokitesvara là chữ kép của chữ “ishvara” có nghĩa là Thế Tôn và chữ Avalokita có nghĩa là người nhủ lòng từ bi, thí dụ như người nhủ lòng từ bi đến những kẻ đau khổ trên thế gian này. Theo Edward Conze trong Tinh Hoa và Sự Phát Triển

của Đạo Phật, Quán Thế Âm là lòng từ bi nhân cách hóa. Kinh văn và ảnh tượng cho phép phân biệt ba giai đoạn của sự phát triển của Ngài ở Ấn Độ. Trước hết, Ngài là một phần của “Tam Vị Nhất Thể” gồm Vô Lượng Thọ, Quán Thế Âm và Đại Thế Chí. Tam vị nhất thể này có nhiều điểm tương đồng với các tôn giáo ở Ba Tư, nghĩa là trong sự thờ phụng Mithra và trong tôn phái Zervan, các tôn giáo ở Ba Tư coi thời gian vô hạn là nguyên lý căn bản. Được thu nhập vào Phật giáo, Quán Thế Âm trở thành vị Bồ Tát vĩ đại đến độ Ngài gần hoàn hảo như một đức Phật. Ngài có một quyền lực pháp thuật lớn lao để cứu độ chúng sanh trong mọi khó khăn và nguy hiểm. Ở giai đoạn thứ hai, Quán Thế Âm thủ đắc một số chức vụ và tính chất vũ trụ. Ngài nắm thế giới trong tay. Ngài vô cùng cao lớn, 810.000 ngàn dặm, mỗi lỗ chân lông ngài chứa đựng một thế giới hệ. Ngài là chúa tể và là đấng Thế Tôn của thế gian. Từ mắt Ngài phóng ra mặt trời và mặt trăng. Từ miệng Ngài phóng ra gió và từ chân Ngài là trái đất. Về tất cả những phương diện này, Quán Thế Âm giống như Phạm Thiên. Cuối cùng, ở giai đoạn thứ ba, lúc mà những yếu tố pháp thuật trong Phật giáo chiếm hàng đầu, Ngài trở thành một pháp sư có nhiều năng lực nhờ những mạn trà và thu nhận nhiều đặc tính của Siva. Đó là Quán Thế Âm Mật Tông. Quán Thế Âm, vị “Bồ Tát Nhìn Xuống” chúng ta với lòng bi mẫn, là một trong những vị Bồ tát rất quen thuộc trong trường phái Đại Thừa. Ngài được mọi người tôn kính như là sự hiện thân của lòng bi mẫn, thường được mô tả hay họa hình với 11 đầu và 1.000 tay, tất cả đều được dùng trong việc phân bố sự cứu trợ của ngài. Ngài tháp tùng Đức Phật A Di Đà, vị Phật đang ngự trị tại Thiên đường Cực Lạc, Tây Phương Tịnh Độ. Phật A Di Đà là một trong nhiều vị Phật quan trọng nhất trong các vị Phật khác đang ngự tại nhiều Phật quốc khác nhau của Phật giáo Đại Thừa. Đức Quán Thế Âm có thể tìm nhiều cách để cứu độ, bao gồm cả hình thức của một vị đệ tử, một vị Tăng, một vị trời, hay một vị nữ Bồ Tát Ta Ra. Theo Phật giáo Tây Tạng, Tara là một vị nữ Bồ Tát quan trọng trong Phật giáo Ấn Độ và Tây Tạng, được sanh ra từ giọt nước mắt thương xót của Bồ Tát Quán Thế Âm, và những vị Đạt Lai Lạt Ma cũng được người ta cho là những kiếp tái sanh của ngài Quán Thế Âm. Sự sùng bái ngài Quán Thế Âm đã tạo nên những cảm hứng của những tác phẩm nghệ thuật tôn giáo đẹp nhất trong truyền thống Phật giáo Á Châu. Vào thế kỷ thứ 10, ở Trung quốc người ta bắt đầu trình bày những bức vẽ về ngài Quán Thế Âm có 10

tay. Bốn tay dùng để giữ mặt trời, mặt trăng, quyền trượng và đinh ba; sáu cánh tay còn lại được dùng để bắt nhiều ấn pháp khác nhau biểu hiện sự bố thí, lòng vô úy và đức hiến dâng. Theo Phật giáo Đại Thừa Trung Quốc, Bồ Tát Quán Thế Âm thường được miêu tả với một ngàn cánh tay, trong mỗi cánh tay đều có một con mắt của nó, nhằm chỉ nguyện lực của Ngài là có thể hết thấy những kẻ khổ đau trên thế gian và đưa ngàn tay đến cứu vớt lấy họ. Kinh văn và ảnh tượng đề nghị ba giai đoạn của sự phát triển của ngài ở Ấn Độ. Giai đoạn đầu tiên, ngài là một phần của Tam Vị Nhất Thể gồm Phật Vô Lượng Thọ, Quán Thế Âm và Đại Thế Chí Bồ Tát (kể đã đạt được đại năng lực). Tam Vị Nhất Thể này có nhiều điểm tương đồng với tôn giáo ở Ba Tư, thí dụ như là sự thờ phụng Thần Mithra, và trong tông phái Zervan ở Ba Tư, coi thời Vô Hạn là nguyên lý căn bản. Được du nhập vào Phật giáo, Quán Thế Âm trở thành một vị Bồ Tát vĩ đại đến độ ngài gần hoàn hảo như một vị Phật. Ngài có một quyền lực pháp thuật lớn lao để cứu độ chúng sanh trong mọi tình huống nguy hiểm và khó khăn. Trong giai đoạn thứ nhì, Quán Thế Âm thủ đắc một số nhiệm vụ và tính chất vũ trụ. Ngài “nắm thế giới trong tay,” ngài vô cùng cao lớn--“800.000 dặm”--“mỗi một lỗ lông của ngài chứa đựng một thế giới.” Ngài là Chúa tể và đấng Thế Tôn của thế gian. Từ mắt ngài phóng ra mặt trời và mặt trăng; từ miệng ngài phóng ra gió; từ chân ngài phóng ra trái đất. Về tất cả những phương diện này Quán Thế Âm giống như Phạm Thiên của Bà La Môn giáo. Cuối cùng, ở giai đoạn thứ ba, lúc mà những yếu tố pháp thuật trong Phật giáo chiếm ưu thế hàng đầu, ngài trở thành một pháp sư, có nhiều năng lực nhờ những thần chú và thâm nhận nhiều đặc tính của Thần Si Va trong Ấn giáo. Đó là Quán Thế Âm của Mật tông.

Ngài Bồ Tát Quán Thế Âm có thể được diễn tả như một vầng trăng duy nhất trên trời mà bóng lại in khắp ngàn muôn sông hồ, từ biển cả cho đến giọt sương, những nơi có nước là có trăng hiện. Tuy nhiên, nếu nước đục, thì bóng trăng sẽ mờ khuất. Tâm tính của chúng ta cũng giống như nước, nếu chúng sanh một lòng chuyên niệm đức Quán Thế Âm, Bồ Tát liền dùng đủ mọi thứ phương tiện thiện xảo từ thuận đến nghịch, từ ẩn đến hiện khiến cho chúng sanh được lợi lạc. Nếu trái lại, không chuyên nhất tu tập, tức là tâm mờ đục, sẽ khó lòng nhận được sự cảm ứng của ngài. Hơn nữa, Bồ Tát Quán Thế Âm đạo pháp rộng lớn không ngăn mé, tùy theo căn tính của tất cả chúng sanh,

nói đủ pháp để giáo hóa, chứ không riêng lập một phương thức nào, nên pháp môn của ngài được gọi là “Phổ Môn.” bên cạnh đó, ngài còn có mười hai lời nguyện đặc biệt nhằm cứu độ chúng sanh. **Đại Nguyện thứ nhất:** Nam Mô hiệu Viên Thông, danh Tự Tại, Quán Âm Như Lai quảng phát hồng thệ nguyện: Ngài được xưng tụng là “hiểu biết đầy đủ,” “thong dong hoàn toàn.” Ngài đem phép tu hành mà khuyến độ khắp cùng chúng sanh. **Đại Nguyện thứ nhì:** Nam Mô nhứt niệm tâm vô quái ngại, Quán Âm Như Lai thường cư Nam Hải nguyện: Ở trong một niệm tâm được tự tại vô ngại, Ngài thường ở bể phương Nam để cứu độ chúng sanh. **Đại Nguyện thứ ba:** Nam Mô Ta Bà U Minh giới Quán Âm Như Lai tầm thanh cứu khổ nguyện: Ngài luôn ở cõi Ta Bà và cõi U Minh để cứu độ kẻ nào kêu cứu tới Ngài. **Đại Nguyện thứ tư:** Nam Mô hàng tà ma, trừ yêu quái Quán Âm Như Lai năng trừ nguy hiểm nguyện: Ngài có khả năng trừ khử loài tà ma yêu quái, và đủ sức cứu người gặp nguy hiểm. **Đại Nguyện thứ năm:** Nam Mô thanh tịnh bình thùy dương liễu, Quán Âm Như Lai cam lộ sai tâm nguyện: Ngài lấy hành dương liễu dịu dàng nhúng vào nước ngọt mát trong cái bình thanh tịnh để rưới tắt cả lửa lòng của chúng sanh. **Đại Nguyện thứ sáu:** Nam Mô Đại Từ Bi năng Hỷ Xả, Quán Âm Như Lai thường hành bình đẳng nguyện: Thương xót người đói và sẵn lòng tha thứ, Ngài không phân biệt kẻ oán người thân, tất cả Ngài đều coi như nhau. **Đại Nguyện thứ bảy:** Nam Mô trú dạ tuần vô tổn hại, Quán Âm Như Lai thệ diệt tam đồ nguyện: Đêm ngày đi khắp đó đây để cứu giúp chúng sanh ra khỏi các sự tổn hại, Ngài nguyện cứu vớt chúng sanh ra khỏi ba đường ác địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. **Đại Nguyện thứ tám:** Nam Mô vọng Nam nham cầu lễ bái, Quán Âm Như Lai, già tảo giải thoát nguyện: Nếu ai quay về núi hướng Nam mà hết lòng cầu nguyện thì dầu có bị gông cùm xiềng xích cũng được thoát khỏi. **Đại Nguyện thứ chín:** Nam Mô tạo pháp thuyền du khổ hải, Quán Âm Như Lai độ tận chúng sanh nguyện: Dùng phép tu hành để làm chiếc thuyền, Ngài đi cùng khắp trong biển khổ để độ hết chúng sanh. **Đại Nguyện thứ mười:** Nam Mô tiền tràng phan, hậu bảo cái, Quán Âm Như Lai tiếp dẫn Tây Phương nguyện: Nếu ai cầu nguyện và tu hành theo Ngài chỉ dẫn, khi rời bỏ xác thân này thì sẽ có phước dài đi trước, tràng lọng quý giá theo sau, để rước về Tây Phương. **Đại Nguyện thứ mười một:** Nam Mô Vô Lượng Thọ Phật cảnh giới, Quán Âm Như Lai Di Đà thọ ký nguyện: Ở cảnh giới của Đức Vô Lượng Thọ, tức Đức A Di Đà, Ngài

đã được cho biết trước là về sau Ngài sẽ thay thế Đức Phật A Di Đà ở ngôi vị đó. *Đại Nguyện thứ mười hai*: Nam Mô đon nghiêm thân vô tỷ trãi, Quán Âm Như Lai quá tu thập nhị nguyện: Được thân hình nghiêm trang không ai so sánh được với Ngài, ấy là kết quả của sự tu theo mười hai nguyện lớn này.

The Strength of Avalokitesvara's Twelve Great Vows

The Bodhisattva Avalokitesvara has, since the time without beginning, been a Buddha with the name of True Dharma Light. While residing in the Land of Eternal Stillness, because of Her boundless concern and compassion, She also appears in all lands and realms. Standing beside Amitabha Buddha, She also manifests Herself everywhere, as Buddha, Bodhisattva, Arhat, Pratyeka Buddha, or takes the form of various beings along the Six Paths in the Dharma Realm of the ten directions. She accomplishes whatever deeds are of benefit to sentient beings and takes whatever form is necessary to rescue them and teach them the Dharma. Like Buddhas, Bodhisattvas are very numerous. Among the creations of the mythological imagination of the Buddhism of Faith, Avalokitesvara is the most outstanding. By the power of his magic, and by his infinite care and skill in his “salvation of all those who are suffering.” A Sanskrit term for “Lord who Looks Down.” A Bodhisattva who stands on the left side of Amitabha Buddha. This is the most important Bodhisattva in Mahayana Buddhism. He is the embodiment of compassion (karuna), which along with wisdom (prajna) is one of the two main characteristics of the awakened mind of a Buddha. His name literally means “the Lord who Look Down,” implying that he views the sufferings and afflictions of sentient beings with compassion. He figures prominently in many Mahayana sutras, e.g., several Perfection of Wisdom sutras, the Sukhavati-Vyuha, in which he is said to be one of the Bodhisattvas in the Pure Land of Amitabha, and the Saddharma-Pundarika, which has an entire chapter in which he is the main figure. In this sutra, he is described as the savior of beings in trouble. It is said that by merely remembering his name with devotion one can be saved in times of distress. In early East Asian Buddhist depictions, up to the early Sung Dynasty, he is portrayed as a male, but since at least the tenth century the image of a

female in a white robe (Pai-I-Kuan-Yin) has predominated in East Asia. In Tibet Avalokitesvara Spyan ras gzigs dbang phyug is viewed as the country's patron deity, one of physical emanations is the Dalai Lamas incarnational line. Furthermore, he is one of the eight great Bodhisattvas in Mahayana traditional Buddhism, and one whose activities involve the active practice of compassion in saving sentient beings. The mantra of "Om Mani Pad mi Hum" is directly associated with Avalokitesvara Bodhisattva. In Tibetan Buddhism, Avalokitesvara Bodhisattva is considered to be the main patron Bodhisattva, and the Dalai Lama is viewed as his incarnate manifestation. According to Eitel in *The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms*, Avalokitesvara is one who contemplates the world's sounds, originally represented as a male, the images are now generally those of a female figure. The meaning of the term is in doubt. Kuan-Yin is one of the triad of Amitabha, is represented on his left, and is also represented as crowned with Amida; but there are as many as thirty-two different forms of Kuan-Yin, sometimes with a bird, a vase, a willow wand, a pearl, a thousand eyes and hands, etc. and when as bestower of children, carrying a child. The island of P'u-T'o (Potala) is the chief center of Kuan-Yin worship, where she is the protector of all in distress, especially of those who go to sea. Chapter 25 of the Lotus Sutras devoted to Kuan-Yin, and is the principal scriptures of the cult. Kuan-Yin is sometimes confounded (bị lầm lẫn) with Amitabha and Maitreya. According to other Buddhist sources, Avalokitesvara Bodhisattva is one of the four greatest important Bodhisattvas in Mahayana Buddhism. He is a Bodhisattva of Great Compassion and Observer of the Sounds of the World. He is also known as the Contemplator of Self-Mastery. He is the disciple and future successor of Amitabha Buddha in the Western Pure Land. Avalokitesvara Bodhisattva also has various titles such as: Kuan-Yin, Kuan-Yin Bodhisattva, Regarder or Observer of the world's sounds or cries (sounds that enlighten the world), the Sovereign Beholder of the world, the Sovereign Beholder, not associated with sounds or cries, One Thousand Hands and Eyes Bodhisattva, and so on. World Voice-Seeing Bodhisattva, one of the great bodhisattvas of the Mahayana Buddhism. Avalokitesvara contemplates the sound of the world. She can manifest herself in any conceivable form to bring help wherever it is needed.

Bodhisattva of compassion and deep listening. Also called Kuan Shi Yin, the Bodhisattva of compassion. One of the three Pure Land Sages (Buddhas and Bodhisattvas). The others being Buddha Amitabha and Bodhisattva Mahasthamaprapta. Among Buddhism mythological works, works on Avalokitesvara Bodhisattva are the most outstanding. By the power of his magic, and by his infinite care and skill he affords safety to those who are anxious. The word Avalokitesvara is a compound of the word "ishvara" means "Lord or Sovereign," and of "avalokita" which means he who looks down with compassion, i.e., on beings suffering in this world. According to Edward Conze in *Buddhism: Its Essence and Development*, Avalokitesvara personifies compassion. The texts and images suggest that in India one may distinguish three stages in his development. At first, he is a member of a trinity, consisting of Amitayus, Avalokitesvara and Mahasthamaprapta. This Trinity has many counterparts in Iranian religion, i.e., in the Mithras cult and Zervanism, a Persian religion which recognized Infinite Time (Zervan Akarana=Amita-ayus) as the fundamental principle. Assimilated by Buddhism, Avalokitesvara becomes a great Bodhisattva, so great that he is nearly as perfect as a Buddha. He possesses a great miraculous power to help in all kinds of dangers and difficulties. In the second stage, Avalokitesvara acquires a number of cosmic functions and features. He hold the world in his hand, he is immensely big, 800,000 myriads of miles, each of the pores of his skin conceals a world system. He is the Lord and Sovereign of the world. From his eyes come the sun and the moon, from his mouth the winds, from his feet the earth. In all these respects, Avalokitesvara resembles the Hindu God, Brahma. Finally, in the third stage, at a time when the magical elements of Buddhism come to the fore, he becomes a great magician who owes his power to his mantras, and he adopts many of the characteristics of Siva. This is the Tantric Avalokitesvara. Avalokitesvara, the "Bodhisattva who Looks Down" on us with compassion, is one of the most popular Mahayana Bodhisattvas. Revered as the embodiment of compassion, he is frequently depicted with eleven heads and 1,000 arms, all of which are used in his dispensation of aid. Avalokitesvara is an attendant of the Buddha Amitabha, who rules over Sukhavati, the Pure Land of the West. Amitabha is one of the most important of the many Buddhas who

resides in the different Buddha fields of Mahayana Buddhism. Avalokitesvara finds many ways to help, not least by assuming a variety of forms, including those of a disciple, a monk, a god or a Tara. According to Tibetan Buddhism, Tara, an important female bodhisattva in Indo-Tibetan Buddhism, was born from a teardrop of his compassion, and the Dalai Lamas are sometimes said to be successive reincarnations of Avalokitesvara. The cult of Avalokitesvara has inspired some of the most beautiful works of religious art in Asian Buddhism. In the 10th century, Chinese Buddhists started painting images of Avalokitesvara Bodhisattva with ten arms. Four of these ten arms hold the sun, moon, a mace and a trident; and the remaining six are in the distinctive gesture (mudra) of giving, banishing fear and offering. According to Chinese Mahayana Buddhism, Bodhisattva Avalokitesvara is often depicted with one thousand hands, each hand containing its own eye, to indicate the vows and powers of the Bodhisattva to see all those suffering in the world and reach into the world and pull them out of their suffering. The texts and the images suggest that in India one may distinguish three stages in his development. At first, he is a member of a Trinity, consisting of Amitayus, Avalokitesvara and Mahasthama-prapta (the one who has attained great strength). This Trinity has many counterparts in Iranian religion, i.e., in the Mithras cult in Zervanism, a Persian religion which recognized Infinite Time (Zervan Akarana=Amitayus) as the fundamental principle. Assimilated by Buddhism, Avalokitesvara becomes a great Bodhisattva, so great that he is nearly as perfect as a Buddha. He possesses a great miraculous power to help in all kinds of dangers and difficulties. In the second stage, Avalokitesvara acquires a number of cosmic functions and features. He “holds the world in his hand,” he is immensely big-- “800,000 myriads of miles”-- “each of the pores of his skin conceals a world system.” He is the Lord and Sovereign of the world. From his eyes come the sun and the moon, from his mouth the winds, from his feet the earth. In all these respects Avalokitesvara resembles the Hindu God, Brahma. Finally, in the third stage, at a time when the magical elements of Buddhism come to the fore, he becomes a great magician who owes his power to his mantras, and he adopts many of the characteristics of Shiva. This is the Tantric Avalokitesvara.

Bodhisattva Avalokitesvara can be described as a single moon in the sky appears in ten thousand rivers and lakes. From the oceans to the tiniest

dewdrops, wherever there is limpid water, the moon appears. However, if the water is turbid or muddy, the image of the moon will be blurred or hidden. Our Mind-Nature is similar to the water. If sentient beings concentrate singlemindedly on the Bodhisattva Avalokitesvara, She employs all kinds of expedients, favorable and unfavorable, hidden or overt, to bring them benefits. If, on the other hand, the cultivator is not utterly sincere and singleminded in his recitation, his mind-water will be turbid and it will be difficult for him to obtain a response. Moreover, Bodhisattva Avalokitesvara's methods are boundless and all-encompassing. She preaches every kind of method to teach and transform sentient beings in accordance with their individual capacities and nature, without insisting on any particular Dharma method. Therefore, Her approach is called "Universal Door." Besides, she also has twelve specific vows to save sentient beings. ***The First Great Vow:*** Namó, the Greatly Enlightened, well known for great spiritual freedom, the Avalokitesvara Tathagata's vow of immense propagation. ***The Second Great Vow:*** Namó, single-minded in liberation, Avalokitesvara Tathagata's vow to often dwell in Southern Ocean. ***The Third Great Vow:*** Namó, the dweller of Saha World, the Underworld, Avalokitesvara Tathagata's vow to follow the prayer sounds of sentient beings to alleviate pains and sufferings. ***The Fourth Great Vow:*** Namó, the destroyer of evil spirits and demons, Avalokitesvara Tathagata's vow to eliminate dangers. ***The Fifth Great Vow:*** Namó, the holy water bottle and willow branch, Avalokitesvara Tathagata's vow to provide comfort and purification of sentient beings' minds with sweet holy water. ***The Sixth Great Vow:*** Namó, the greatly compassionate and forgiving Avalokitesvara Tathagata's vow often to carry out conducts with complete fairness and equality. ***The Seventh Great Vow:*** Namó, in all times without abandonment, Avalokitesvara Tathagata's vow to try to eliminate the three realm. ***The Eighth Great Vow:*** Namó, Potala Mountain, essential to worship, Avalokitesvara Tathagata's vow to break from the bondage of shackles and chains to find liberation. ***The Ninth Great Vow:*** Namó, the creator of the dharma-vessel traveling the ocean of sufferings, Avalokitesvara Tathagata's vow to rescue and aid all sentient beings. ***The Tenth Great Vow:*** Namó, the holder of flags and parasols, Avalokitesvara Tathagata's vow to protect and deliver sentient beings to the Western Pure Land. ***The eleventh Great Vow:*** Namó, the world of the Infinite Life Buddha, Avalokitesvara Tathagata's vow to have Amitabha Buddha give the prophecy of Buddhahood. ***The Twelfth Great Vow:*** Namó, the incomparable adorning body in the three worlds, Avalokitesvara Tathagata's vow to complete the twelve vows to rescue sentient beings.

Chương Năm Mười
Chapter Fifty

Sức Mạnh Của Đức Sư Thập Nhị Nguyên

Theo Kinh Dược Sư, Đức Phật bảo ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát rằng ở phương Đông cách cõi Ta Bà hơn mười căn đà sa cõi Phật, có một thế giới tên là Tịnh Lưu Ly. Đức giáo chủ cõi ấy hiệu là Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai, Ứng Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Viên Mãn, Thiên Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Khi còn tu hạnh Bồ Tát, Đức Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai có phát mười hai nguyện lớn, khiến cho chúng hữu tình cầu chi được nấy. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã khẳng định với Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi rằng: “Dầu ta có nói đến măn một kiếp hay hơn một kiếp cũng không thể nào nói cho hết được. Tuy nhiên, ta có thể nói ngay rằng cõi Phật kia không có đàn bà, không có đường dữ và cả đến tiếng khổ cũng không.” Kinh Dược Sư cũng nhấn mạnh về những công đức của Đức Dược Sư Như Lai và khuyên chúng sanh hãy tin tưởng vị Phật này để được vãng sanh Thiên đường Đông Độ; tuy nhiên, kinh không phủ nhận Tây phương Cực Lạc. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật bảo Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát trong Kinh Dược Sư như sau: “Có những kẻ không nhận thức lẽ thiện ác, chỉ một bề tham lam mà không hề biết bố thí và phước báo của bố thí là gì. Ngu muội, vô trí, thiếu cả đức tin. Đồn chứa tài sản vàng ngọc cho nhiều, nỗ lực mà ôm giữ. Thấy người xin đến, lòng họ không vui. Giả sử bất đắc dĩ phải bố thí thì họ cảm thấy thật tiếc rẻ như đang cắt thịt mình vậy. Lại còn những kẻ tham xan (tham lam keo kiệt), đồn chứa tài sản mà đối với bản thân họ, họ còn không hưởng dụng, huống chi có thể đem cho cha mẹ, vợ con, tôi tớ, người làm hay kẻ đến xin. Những kẻ ấy, sinh mạng kết thúc ở đây thì sanh trong thế giới ngạ quỷ hay súc sanh. Nhưng xưa kia, khi ở trong loài người, từng được thoáng nghe danh hiệu của Đức Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai, nên ngày nay dù ở trong ác đạo, vẫn thoáng nhớ danh hiệu của Đức Như Lai ấy, và ngay khi nhớ thì chết ở ác đạo mà sanh lại làm người, được sự nhớ đời trước nên sợ nỗi khổ ác đạo mà không ham dục lạc, thích bố thí và ca tụng người bố thí. Có gì cũng không tiếc. Dần dần tiếp theo, đầu, mắt, tay chân, máu thịt, và những bộ phận khác của cơ thể, còn có thể đem cho người đến xin, huống là

những thứ tiền tài sản vật khác. Những người đáng lý phải lăn trôi trong tam ác đạo địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh, nhưng có cơ may được nghe tên Ngài. Có kẻ dù thọ giới pháp Như Lai mà lại phá giới pháp ấy. Có kẻ không phá giới pháp mà phá quy tắc. Có kẻ đối với giới pháp và quy tắc tuy không phá hoại, nhưng lại phá hoại chánh kiến. Có kẻ không phá hoại chánh kiến mà phế bỏ đa văn, nên đối với ý nghĩa sâu xa của Kinh Phật nói không thể lý giải được. Có kẻ tuy đa văn mà thượng mạn, vì thượng mạn che mờ tâm trí nên luôn cho mình là phải, người là trái, ghét chê cả chánh pháp, làm bè đảng với tà ma. Những kẻ u mê như vậy tự mình đã làm theo tà kiến, lại làm cho vô số người khác rơi xuống hố lớn nguy hiểm. Những kẻ ấy đáng lý phải lăn trôi trong tam ác đạo, địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh, nhưng nếu được nghe danh hiệu của Đức Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai, thì bỏ ngay tánh ác, tu các pháp lành, và sẽ không sa vào các đường dữ. Giả sử có kẻ vẫn không thể bỏ ngay tánh ác hay tu ngay các pháp lành mà phải sa vào ác đạo đi nữa, thì nhờ uy lực của Đức Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai mà làm cho họ thoáng nghe được danh hiệu của Ngài, sinh mạng kết thúc ở ác đạo, sanh lại trong cõi người, được chánh kiến, tinh tấn, và ý thích khéo điều luyện, nên thoát ly gia đình, đi đến phi gia đình, ở trong pháp Như Lai mà thọ giới, giữ giới, không có phạm giới mà lại chánh kiến, đa văn, lý giải nghĩa lý cực kỳ sâu xa mà lại viễn ly thượng mạn, không chê chánh pháp, không làm bạn ma, dần dần tu hành các hạnh Bồ Tát và đầy đủ một cách mau chóng. Có những kẻ tham lẫn ganh ghét, ca tụng bản thân, công kích kẻ khác, nên sẽ sa vào ba đường dữ, chịu đựng khổ sở khốc liệt trong vô số ngàn năm, rồi sinh mạng kết thúc ở đó mà tái sanh làm trâu bò, lừa ngựa, lạc đà, thường bị đánh đập, đói khát hành hạ, lại luôn mang nặng, chở nhiều. Nếu được làm người thì sanh trong gia đình hèn hạ, làm tội tở, bị người sai sử, thường không có tự do. Nhưng nếu xưa kia khi còn làm người, từng nghe danh hiệu của Đức Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai, thì do nhân lành ấy mà nay nhớ lại, chí tâm quy-y, nhờ thần lực của Phật mà thoát hết khổ sở, giác quan tinh nhuệ, trí tuệ đa văn, thường cầu thắng pháp, thường gặp thiện hữu, dứt hẳn lưới ma, đập vỡ vô minh, làm khô cạn sông phiền não, giải thoát hết thủy sinh lão bệnh tử, lo buồn khổ não. Có những kẻ thích chống đối, ly gián, đấu tranh, kiện tụng, gây bực tức và rối loạn cho bản thân và người khác. Dem cả thân thể, lời nói, và ý nghĩ mà tạo ra và làm tăng trưởng đủ thứ ác nghiệp. Gây mãi cho nhau

những sự bất lợi để mưu hại lẫn nhau. Nguyên cớ bái lạy thần rừng núi, cây cỏ, mô mả; giết sinh vật lấy máu huyết mà cúng tế dạ xoa, la sát; viết tên người mình oán, làm hình ảnh của người ấy, đem chú thuật tàn ác mà thư, ếm, phú chú, dùng thuốc độc, chú quỷ khởi thi, dùng mọi cách làm đứt sinh mạng người khác, hay làm chết thân họ. Tuy nhiên, nếu những nạn nhân ấy nghe được danh hiệu của Đức Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai thì mọi việc dữ trên không cách nào hại được. Lại cùng kẻ kia (người muốn hại người khác), tất cả đôi bên đều khởi dậy từ tâm đối với nhau, làm lợi ích an lạc mà không còn ý thức thương tổn hay tâm lý ghét giận. Đôi bên cùng vui vẻ. Ai cũng cảm thấy bằng lòng với những gì mình có, không ai muốn lấn lướt ai mà chỉ làm lợi ích cho nhau mà thôi. Có những người trong tứ chúng Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Ưu Bà Tắc, Ưu Bà Di, và những thiện nam thiện nữ khác, có đức tin thuần tịnh, nếu ai có khả năng thọ trì bát quan trai giới trong một năm hay ba tháng. Rồi đem thiện căn này nguyện sanh về cõi Tây Phương Cực Lạc, trụ xứ của Đức Phật Vô Lượng Thọ, để được nghe Chánh Pháp của Ngài, nhưng chưa quyết định. Nếu nghe danh hiệu của Đức Thế Tôn Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai, thì đến khi sinh mạng kết thúc, có tám vị đại Bồ Tát, danh hiệu Văn Thù Sư Lợi, Quán Thế Âm, Đại Thế Chí, Vô Tận Ý, Bảo Đàn Hoa, Dược Vương, Dược Thượng, và Di Lạc Bồ Tát. Tám vị đại Bồ Tát này lướt không gian đến tiếp dẫn cho người ấy. Tức thì người ấy tự nhiên hóa sanh trong hoa sen bằng các thứ ngọc và đủ mọi màu xen lẫn với nhau. Họ có thể nhờ vậy mà được sanh lên cõi trời. Tuy sinh lên cõi trời, nhưng thiện căn xưa cũng chưa cùng tận, và không còn sinh lại tại các đường dữ nữa. Khi thọ mệnh trên cõi trời chấm dứt thì họ sinh lại làm người. Bằng cách hoặc sanh làm chuyển luân vương, ngự trị tứ châu, uy đức tự tại, khiến cho vô lượng trăm ngàn chúng sanh trụ vào thập thiện nghiệp. Hoặc sinh vào dòng sát đế lợi, bà la môn, cư sĩ, nhiều tiền bạc ngọc ngà châu báu, kho bồ đầy tràn, thân hình tướng mạo đẹp đẽ trang nghiêm, bà con bạn bè đầy đủ, trí tuệ thông minh, sức lực mạnh mẽ như đại lực sĩ. Nếu là phụ nữ mà được nghe danh hiệu của Đức Thế Tôn Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai, nhất tâm thọ trì, thì về sau không còn chịu lại thân thể phụ nữ nữa.

Theo Kinh Dược Sư, Đức Phật bảo ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát rằng ở phương Đông cách cõi Ta Bà hơn mười căn đà sa cõi Phật, có một thế giới tên là Tịnh Lưu Ly. Đức giáo chủ cõi ấy hiệu là Dược Sư

Luu Ly Quang Như Lai, Ứng Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Viên Mãn, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Khi còn tu hạnh Bồ Tát, Đức Dược Sư Lưu Ly Quang Như Lai có phát mười hai nguyện lớn, khiến cho chúng hữu tình cầu chi được nấy. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã khẳng định với Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi rằng: “Dầu ta có nói đến măn một kiếp hay hơn một kiếp cũng không thể nào nói cho hết được. Tuy nhiên, ta có thể nói ngay rằng cõi Phật kia không có đàn bà, không có đường dữ và cả đến tiếng khổ cũng không.” **Đại Nguyện thứ nhất:** Nguyện đời sau, khi chứng được đạo Chánh Đẳng Chánh Giác, thân có hào quang sáng suốt, rực rỡ chiếu khắp vô lượng, vô số, vô biên thế giới, để soi sáng giác ngộ cho mọi chúng sanh, khiến cho tất cả chúng hữu tình đều có đủ ba mươi hai tướng đại trượng phu, cùng tám chục món tùy hình trang nghiêm như thân của ta vậy. **Đại Nguyện thứ hai:** Nguyện đời sau, khi được đạo Bồ Đề, thân ta như ngọc lưu ly, trong ngoài sáng suốt, tinh sạch hoàn toàn, không có chút nhơ bợn, ánh quang minh chói lọi khắp nơi, công đức cao vòi vọi và an trú giữa tầng lưới dệt bằng tia sáng, tỏ hơn vầng nhật nguyệt. Chúng sanh trong cõi u minh đều nhờ ánh sáng ấy mà tâm trí được mở mang và tùy ý muốn đi đến chỗ nào để làm các sự nghiệp gì cũng đều được cả. **Đại Nguyện thứ ba:** Nguyện đời sau, khi được đạo Bồ Đề, dùng trí huệ phương tiện vô lượng vô biên độ cho chúng hữu tình, khiến ai nấy đều có đủ các vật dụng, chớ không ai phải chịu sự thiếu thốn. **Đại Nguyện thứ tư:** Nguyện đời sau khi được đạo Bồ Đề, nếu có chúng hữu tình tu theo tà đạo, thì ta khiến họ quay về an trú trong đạo Bồ Đề, hoặc có những người tu theo hạnh Thanh Văn, Độc Giác thì ta cũng lấy phép Đại Thừa mà dạy bảo họ. **Đại Nguyện thứ năm:** Nguyện đời sau khi được đạo Bồ Đề, nếu có chúng hữu tình nhiều vô lượng, vô biên ở trong giáo pháp của ta mà tu hành theo hạnh thanh tịnh, thì ta khiến cho tất cả đều giữ được pháp giới hoàn toàn đầy đủ cả tam tụ tịnh giới. Giả sử có người nào bị tội hủy phạm giới pháp mà khi đã nghe được danh hiệu ta thì trở lại được thanh tịnh, khỏi sa vào đường ác. **Đại Nguyện thứ sáu:** Nguyện đời sau khi chứng được đạo Bồ Đề, nếu có chúng hữu tình nào thân hình hèn hạ, các căn không đủ, xấu xa, khờ khạo, tai điếc, mắt đui, nói năng ngọng nghịu, tay chân tật nguyên, lác hủi, điên cuồng, chịu tất cả những bệnh khổ ấy mà khi đã nghe danh hiệu ta liền được thân hình đoan chánh, tâm tánh khôn ngoan, các căn đầy đủ,

không còn những bệnh khổ ấy nữa. ***Đại Nguyện thứ bảy:*** Nguyện đời sau, khi được chứng đạo Bồ Đề, nếu có chúng sanh nào bị những chứng bệnh hiểm nghèo không ai cứu chữa, không ai để nương nhờ, không gặp thầy, không gặp thuốc, không bà con, không nhà cửa, chịu nhiều nỗi nghèo hèn khốn khổ, mà hễ danh hiệu ta đã nghe lọt vào tai một lần thì tất cả bệnh hoạn khổ não đều tiêu trừ, thân tâm an lạc, gia quyến sum vầy, của cải sung túc, cho đến chứng được đạo quả Vô Thượng Bồ Đề. ***Đại Nguyện thứ tám:*** Nguyện đời sau khi ta chứng được đạo quả Bồ Đề, nếu có những phụ nữ nào bị trăm điều hèn hạ khổ sở của thân gái làm cho buồn rầu, bức tức, sanh tâm nhàm chán, muốn bỏ thân ấy mà hễ nghe danh hiệu ta rồi thì tất cả đều được chuyển thân gái thành thân trai, có đủ hình tướng trượng phu, cho đến chứng được đạo quả Vô Thượng Bồ Đề. ***Đại Nguyện thứ chín:*** Nguyện đời sau khi ta chứng được đạo quả Bồ Đề thì khiến cho chúng sanh hữu tình ra khỏi vòng lưới ma nghiệp, được giải thoát tất cả sự ràng buộc của ngoại đạo. Nếu có những kẻ sa vào rừng ác kiến, ta nhiếp dẫn họ trở về với chánh kiến và dần dần khiến họ tu tập theo các hạnh Bồ Tát được mau chứng đạo Chánh Đẳng Bồ Đề. ***Đại Nguyện thứ mười:*** Nguyện đời sau khi ta chứng được đạo quả Bồ Đề, nếu có chúng hữu tình nào mà pháp luật nhà vua gia tội phải bị xiềng xích, đánh đập, hoặc bị giam giữ trong chốn lao tù, hoặc bị chém giết, hoặc bị nhiều tai nạn nhục nhã, thân tâm chịu những nỗi khổ, buồn rầu, bức rứt, hễ nghe đến danh hiệu ta thì nhờ sức oai thần phước đức của ta đều được giải thoát tất cả những nỗi ưu khổ ấy. ***Đại Nguyện thứ mười một:*** Nguyện đời sau khi ta được chứng đạo Bồ Đề, nếu có chúng hữu tình nào bị sự đói khát hoành hành, đến nỗi vì tìm miếng ăn phải tạo các nghiệp dữ, mà hễ nghe danh hiệu ta rồi chuyên niệm thọ trì thì trước hết ta dùng các món ăn uống ngon lạ ban bố cho thân họ được no đủ và sau ta mới đem pháp vị nhiệm mầu kiến lập cho họ cái cảnh giới an lạc hoàn toàn. ***Đại nguyện thứ mười hai:*** Nguyện đời sau khi ta chứng được đạo Bồ Đề, nếu có chúng hữu tình nào nghèo đến nỗi không có áo che thân bị muỗi mòng cắn đốt, nóng lạnh dãi dầu, ngày đêm khổ bức, hễ nghe đến danh hiệu ta mà chuyên niệm thọ trì thì ta khiến cho được như ý muốn: Nào các thứ y phục tốt đẹp, nào tất cả các bảo vật trang nghiêm, nào tràng hoa, phấn sáp bát ngát mùi thơm và trống nhạc cùng những điệu ca múa, tùy tâm muốn thưởng thức món nào cũng được thỏa mãn cả.

The Strength of Bhaisajya-Guru's Twelve Vows

According to The Medicine Buddha Sutra, the Buddha said to Manjusri Bodhisattva: “East of this world, past countless Buddha-lands, more numerous than the grains of sand in ten Ganges Rivers, there exists a world called Pure Lapis Lazuli. The Buddha of that world is called the Medicine Buddha Lapis Lazuli Radiance Tathagata, Arhat, the Perfectly Enlightened, Perfect in Mind and Deed, Well Gone, Knower of the World, Unsurpassed Being, Tamer of Passions, Teacher of Gods and Men, Buddha, World Honoured One. When the World Honoured Medicine Buddha was treading the Bodhisattva path, he solemnly made Twelve Great Vows to grant sentient beings whatever they desired. Sakyamuni Buddha confirmed Manjusri Bodhisattva: “I cannot possibly describe them all, not even if I were to speak for an eon or more. However, this Buddha-land is utterly pure. You will find no temptations, no Evil Paths nor even cries of suffering there.” The Medicine Buddha Sutra also stresses on the merits and virtues of Bhaisaya-Guru and encourages sentient beings to have faith in this Buddha so that they can be reborn in the Eastern Paradise; however, the sutra never denies the Western Paradise. Sakyamuni Buddha told Manjusri in the Medicine Buddha Sutra as follows: “There are living beings who don’t distinguish good from evil, who indulge in greed and stinginess, and who know nothing of giving or its rewards. They are stupid, ignorant, and lack the foundation of faith. They accumulate much wealth and many treasures and ardently guard them. When they see a beggar coming, they feel displeased. When they have to practice an act of charity that does not benefit themselves, they feel as though they were cutting a piece of flesh from their body, and they suffer deep and painful regret. There are other innumerable avaricious and miserly living beings who hoard money and necessities that they don’t use even for themselves, how much less for their parents, wives, or servants, or for beggars! At the end of their lives, such beings will be reborn among the hungry ghosts or animals. If they heard the name of that Buddha, Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, in their former human existence, and they recall that Tathagata’s name for the briefest moment while they are in the evil destinies, they will

immediately be reborn in the human realm. Moreover, they will remember their past lives and will dread the sufferings of the evil destinies. They will not delight in worldly pleasures, but will rejoice in giving and praise others who give. They will not begrudge giving whatever they have. Gradually, to those who come to beg, they will be able to give away their own head, eyes, hands, and even their entire body, to say nothing of their money and property! These beings will drift endlessly in the realms of hells, ghosts or animal, but they have a chance to hear His name. There are beings who, although they study under the Tathagata, nonetheless violate the precepts. Others, although they do not violate the precepts, nonetheless, transgress the rules and regulations. Others, although they do not violate the precepts or rules and regulations, nonetheless destroy their own proper views, nonetheless neglect learning, so they are unable to understand the profound meaning of the Sutras that the Buddha speaks. Others, although they are learned, nonetheless give rise to overweening pride. Shadowed by overweening pride, they justify themselves and disparage others, slander the Proper Dharma, and join the retinue of demons. Such fools act on their misguided views and further, cause immeasurable millions of beings to fall into pits of great danger. These beings will drift endlessly in the realms of the hells, hungry ghosts, and animals. But if they hear the name of Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, they will be able to renounce their evil practices and cultivate wholesome Dharmas, and thereby avoid falling into the evil destinies. If those who have fallen into the evil destinies because they could not renounce their evil practices and cultivate wholesome Dharmas, by the awesome power of the past vows of that Tathagata, get to hear his name for only a moment, then after they pass out of that existence, they will be reborn again as human beings. They will hold proper views and will be ever vigorous. Their minds will be regulated and joyful, enabling them to renounce their families and leave the householder's life. They will take up and maintain study of the Tathagata's Dharma without any violation. They will understand profound meanings and yet be free from overweening pride. They will not slander the Proper Dharma and will never join the ranks of demons. They will progressively cultivate the practices of Bodhisattvas and will soon bring them to perfection. There are sentient beings who harbor

stinginess, greed and jealousy, who praise themselves and disparage others, they will fall into the three evil destinies for countless thousands of years where they will undergo intense suffering. After undergoing intense suffering, at the end of their lives they will be reborn in the world as oxen, horses, camels, and donkeys that are constantly beaten, afflicted by thirst and hunger, and made to carry heavy burdens along the roads. Or they may be reborn among lowly people, as slaves or servants who are always ordered around by others and who never for a moment have freedom. If such beings, in their former lives as humans, heard the name of the World Honored One, Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, and by this good cause are able to remember it and sincerely take refuge with that Buddha, then, by means of the Buddha's spiritual power, they will be liberated from all sufferings. They will be endowed with keen faculties, and they will be wise and erudite (learn broadly). They will always seek the supreme Dharmas and encounter good friends. They will eternally sever the nets of demons and smash the shell of ignorance. They will dry up the river of afflictions and be liberated from birth, old age, sickness, death, anxiety, grief, suffering, and vexation (depression). There are beings who delight in perversity and engage in legal dispute, bringing troubles to others as well as themselves. In their actions, speech, and thoughts, they create and increase evil karma. They are never willing to benefit or forgive others, they scheme to harm one another instead. They pray and bow to the spirits of the mountains, forests, trees, and graves. They kill living beings in order to make sacrifices of blood and flesh to the Yaksa and Raksasa ghosts. They write down the names of their enemies and make images of them, and then they bewitch those names and images with evil mantras. They summon paralysis ghosts, or command corpse-raising ghosts to kill or injure their enemies. However, if the victims hear the name of Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, then all those evil things will lose their power to do harm. The evildoers will become kind to one another. They will attain benefit, peace, and happiness and no longer cherish thoughts of malice, affliction, or enmity. Everyone will rejoice and feel content with what they have. Instead of encroaching upon each other, they seek to benefit one another. There are people among the fourfold assembly of Bhikshus, Bhikshunis, Upasakas, and

Upasikas, as well as other good men and women of pure faith, who accept and uphold the eight precepts either for one year or for three months, practicing and studying them. With these good roots, they may vow to be reborn in the Western Land of Ultimate Bliss where the Buddha of Limitless Life dwells, to hear the Proper Dharmas, but their resolve may not be firm. However, if they hear the name of the World Honored One, Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, then as the end of their lives draws near, before them will appear eight great Bodhisattvas, whose names are: Manjusri, Avalokitesvara (the one who observes the sounds of the world), Great Strength Bodhisattva, Inexhaustible Intention Bodhisattva, Jewelled Udumbara Flower, Medicine King, Medicine Superior, and Maitreya Bodhisattva. Those eight great Bodhisattvas will appear in space to show them the way, and they will naturally be born by transformation in that land, amid precious flowers. Or they may be born in the Heavens due to this cause. Although reborn in the heavens, their original good roots will not be exhausted and so they will not fall into the evil destinies again. When their life in the heavens ends, they will be born among people again. They may be wheel-turning kings, reigning over the four continents with awesome virtue and ease, bringing uncountable hundreds of thousands of living beings to abide in the practice of the ten good deeds. Or they may be born as ksatriyas, Brahmans, laymen, or sons of honorable families. They will be wealthy, with storehouses filled to overflowing. Handsome in appearance, they will be surrounded by a great retinue of relatives. They will be intelligent and wise, courageous and valiant, like great and awesome knights. If a woman hears the name of the World Honored One, Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, and sincerely cherishes it, in the future she will never be born as a female.

According to The Medicine Buddha Sutra, the Buddha said to Manjusri Bodhisattva: "East of this world, past countless Buddha-lands, more numerous than the grains of sand in ten Ganges Rivers, there exists a world called Pure Lapis Lazuli. The Buddha of that world is called the Medicine Buddha Lapis Lazuli Radiance Tathagata, Arhat, the Perfectly Enlightened, Perfect in Mind and Deed, Well Gone, Knower of the World, Unsurpassed Being, Tamer of Passions, Teacher of Gods and Men, Buddha, World Honoured One. When the World

Honoured Medicine Buddha was treading the Bodhisattva path, he solemnly made Twelve Great Vows to grant sentient beings whatever they desired. Sakyamuni Buddha confirmed Manjusri Bodhisattva: “I cannot possibly describe them all, not even if I were to speak for an eon or more. However, this Buddha-land is utterly pure. You will find no temptations, no Evil Paths nor even cries of suffering there.” ***The First great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme, Perfect Enlightenment, my brilliant rays will radiate to all beings or to shine upon all beings with the light from my body, illuminating infinite, countless boundless realms. This body will be adorned with the Thirty-Two Marks of Greatness and Eighty Auspicious Characteristics. Furthermore, I will enable all sentient beings to become just like me. ***The Second Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, my body, inside and out, will radiate far and wide the clarity and flawless purity of lapis lazuli. This body will be adorned with superlative virtues and dwell peacefully in the midst of a web of light more magnificent than the sun or moon. The light will awaken the minds of all beings dwelling in darkness, enabling them to engage in their pursuits according to their wishes. ***The Third Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, I will, with infinite wisdom and skillful means, provide all sentient beings with an inexhaustible quantity of goods to meet their material needs. They will never want for anything. ***The Fourth Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, I will set all who follow heretical ways upon the path to Enlightenment. Likewise, I will set those who follow the Sravaka and Pratyeka-Buddha ways onto the Mahayana path. ***The Fifth Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, I will help all the countless sentient beings who cultivate the path of morality in accordance with my Dharma to observe the rules of conduct (Precepts) to perfection, in conformity with the Three Root Precepts. Even those guilty of disparaging or violating the Precepts will regain their purity upon hearing my name, and avoid descending upon the Evil Paths. ***The Sixth Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, sentient beings with imperfect bodies, whose senses are deficient, who are ugly, stupid, blind, deaf, mute, crippled,

hunchbacked, leprous, insane or suffering from various other illnesses, will, upon hearing my name, acquire well-formed bodies, endowed with intelligence, with all senses intact. They will be free of illness and suffering. ***The Seventh Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, sentient beings afflicted with various illnesses, with no one to help them, nowhere to turn, no physicians, no medicine, no family, no home, who are destitute and miserable, will, as soon as my name passes through their ears, be relieved of all their illnesses. With mind and body peaceful and contented, they will enjoy home, family and property in abundance and eventually realize Unsurpassed Supreme Enlightenment. ***The Eighth Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, those women who are extremely disgusted with ‘hundred afflictions that befall women’ and wish abandon their female form, will, upon hearing my name, all be reborn as men. They will be endowed with noble features and eventually realize Unsurpassed Supreme Enlightenment. ***The Ninth Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, I will help all sentient beings escape from the demons’ net and free themselves from the bonds of heretical paths. Should they be caught in the thicket of wrong views, I will lead them to correct views, gradually inducing them to cultivate the practices of Bodhisattvas and swiftly realize Supreme, Perfect Enlightenment. ***The Tenth Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, those sentient beings who are shackled, beaten, imprisoned, condemned to death or otherwise subjected to countless miseries and humiliations by royal decree, and who are suffering in body and mind from this oppression, need only hear my name to be freed from all these afflictions, thanks to the awesome power of my merits and virtues. ***The Eleventh Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, if sentient beings who are tormented by hunger and thirst, to the point of creating evil karma in their attempts to survive, should succeed in hearing my name, recite it singlemindedly and hold fast to it, I will first satisfy them with most exquisite food and drink. Ultimately, it is through the flavor of the Dharma that I will establish them in the realm of peace and happiness. ***The Twelfth Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment,

if sentient beings who are utterly destitute, lacking clothes to protect them from mosquitos and flies, heat and cold, and are suffering day and night, should hear my name, recite it singlemindedly and hold fast to it, their wishes will be fulfilled. They will immediately receive all manner of exquisite clothing, precious adornments, flower garlands and incense powder, and will enjoy music and entertainment to their heart's content.

Chương Năm Mười Một
Chapter Fifty-One

Sức Mạnh Của Sự Nhẫn Nhục

Tổng Quan Về Nhẫn Nhục: Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Theo Phật giáo, nếu không có khả năng nhẫn nhục và chịu đựng thì không thể nào tu đạo được. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Nếu chúng ta muốn tu các pháp môn Thiên Định, Niệm Phật hay Niệm Hồng Danh Đức Quán Thế Âm, vân vân, chỉ cần có lòng nhẫn nhục là mình sẽ thành tựu. Nếu không có lòng nhẫn nhục thì pháp môn nào chúng ta cũng chẳng thể tu tập được. Nếu thiếu lòng nhẫn nại thì luôn luôn cảm thấy thế này là không đúng, thế kia là không phải, việc gì cũng không vừa ý; như vậy thì còn tu hành gì được nữa. Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhẫn về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta.

Nhẫn nhục là nhẫn thọ những gì không như ý. Thuật ngữ Bắc Phạn “Kshanti” thường được dịch là “sự kiên nhẫn,” hay “sự cam chịu,” hay “sự khiêm tốn,” khi nó là một trong lục độ ba la mật. Nhưng khi nó xuất hiện trong sự nối kết với pháp bất sinh thì nên dịch là “sự chấp nhận,” hay “sự nhận chịu,” hay “sự quy phục.” “Ksanti” chỉ “thái độ nhẫn nhục,” hay “an nhẫn,” một trong lục ba La Mật. Trong Phật giáo Đại Thừa, nhẫn là ba la mật thứ ba mà một vị Bồ Tát phải tu tập trên

đường đi đến Phật quả. “Ksanti” có nghĩa là nhẫn nại chịu đựng. Nhẫn là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Nhẫn nhục cũng là một trong những đức tánh rất cần thiết của người tu Phật. Kiên nhẫn là một trạng thái tĩnh lặng cùng với nghị lực nội tại giúp chúng ta có những hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Đức Phật thường dạy tứ chúng rằng: “Nếu các ông chà xác hai mảnh cây vào nhau để lấy lửa, nhưng trước khi có lửa, các ông đã ngừng để làm việc khác, sau đó dù có cọ tiếp rồi lại ngừng giữa chừng thì cũng hoài công phí sức. Người tu cũng vậy, nếu chỉ tu vào những ngày an cư kiết hạ hay những ngày cuối tuần, còn những ngày khác thì không tu, chẳng bao giờ có thể đạt được kết quả lâu dài. Theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, “Kshanti” có nghĩa ngược với Jnana. Kshanti không phải là cái biết chắc chắn như Jnana, vì trong Kshanti sự nghi ngờ chưa được hoàn toàn nhổ bật gốc rễ.

Nhẫn nhục phải được tu tập trong mọi hoàn cảnh. Thứ nhất là tu tập nhẫn nhục hoàn cảnh ngang trái. Nhẫn nại là pháp tối yếu. Chúng ta phải nhẫn được những việc khó nhẫn. Thí dụ như chúng ta không thích bị chửi rủa, nhưng có ai đó mắng chửi chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ nhẫn nhịn. Tuy chúng ta không thích bị đánh đập, nhưng hễ có ai đó đánh đập chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ chịu đựng. Không ai trong chúng ta muốn chết vì mạng sống quý báu vô cùng. Tuy nhiên, có ai muốn giết chúng ta, chúng ta hãy xem như người ấy giải thoát nghiệp chướng đời này cho chúng ta. Người ấy đích thực là thiện tri thức của mình. Thứ nhì, nhẫn nhục vì muốn kiên trì đạo lý. Người tu thiền phải ngồi cho tới khi đại định. Người tu niệm Phật phải nhớ lúc nào cũng chỉ niệm một câu “Nam Mô A Di Đà Phật”, không được ngừng nghỉ. Dù nắng hay dù mưa cũng niệm một câu này mà thôi. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhẫn ý nhẫn. Nhẫn nhục đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh được gọi là “Bất Khởi Pháp Nhẫn”. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trở dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các

sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhãn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo.

Trong tất cả chúng ta ai cũng biết đối nghịch lại với Nhẫn Nhục là Nóng Giận và Sân Hận, và quả báo mang lại do Nhẫn Nhục Năng Lực. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ điều này! Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Voi xuất trận nhẫn chịu cung tên như thế nào, ta đây thường nhẫn chịu mọi điều phỉ báng như thế ấy. Thật vậy, đời rất lắm người phá giới thường ghét kẻ tu hành (320). Luyện được voi để đem dự hội, luyện được voi để cho vua cỡi là giỏi, nhưng nếu luyện được lòng nhẫn trước sự chê bai, mới là người có tài điều luyện hơn cả mọi người (321).” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 15, có một vị sa môn hỏi Phật, “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.” “Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong mười phương, từ vô thủy vẫn đến hôm nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất.”

Những Loại Nhẫn Khác Nhau: Theo Phật giáo, có ba loại nhẫn nhục. *Thứ nhất là không bực tức đối với người làm tổn hại mình:* Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tủi thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ. *Thứ nhì là chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực:* Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và

nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. *Thứ ba là chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp:* Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiêu mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhưn quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngăn ngừa kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài.

Lại có năm loại nhẫn nhục; đây là năm giai đoạn nhẫn nhục của một vị Bồ Tát. *Thứ nhất là phục nhẫn hay điều phục nhẫn:* Với loại nhẫn này hành giả có thể nhận chìm tham, sân, si, nhưng hạt giống dục vọng và phiền não vẫn chưa dứt hẳn. Đây là điều kiện tu hành của các bậc Bồ Tát Biệt Giáo, tam hiền thập trụ, thập hành, và thập hồi hướng. *Thứ nhì là tín nhẫn:* Kiên trì đức tin từ Hoan Hỷ địa, Ly Cấu địa, đến Phát Quang địa, hành giả thuần khiết tin tưởng hể nhân lành thì quả lành. *Thứ ba là thuận nhẫn:* Tùy thuận nhẫn từ Diễm Huệ địa, đến Cực Nan Thắng địa và Hiện Tiền địa, giai đoạn tu trì khiến cho hành giả có được đức nhẫn nhục của Phật và Bồ Tát (từ tứ địa đến lục địa). *Thứ tư là vô sanh nhẫn:* Vô sanh nhẫn từ Viễn Hành địa đến Bất Động địa và Thiện Huệ địa, giai đoạn tu đức nhẫn khiến hành giả nhập cái lý các pháp đều vô sinh (từ thất địa đến cửu địa). *Thứ năm là tịch diệt nhẫn:* Tịch diệt nhẫn của hạng Pháp Vân địa hay Diệu Giác, giai đoạn hành giả dứt tuyệt mọi mê hoặc để đạt tới niết bàn tịch diệt.

Bên cạnh đó còn có lục nhẫn, bát nhẫn và thập nhẫn. *Lục Nhẫn:* Sáu loại nhẫn bao gồm tín nhẫn, pháp nhẫn, tu nhẫn, chánh nhẫn, vô cấu nhẫn, và nhất thiết trí nhẫn. *Thứ nhất là tín nhẫn:* Tín nhẫn là sự kiên trì an trụ trong niềm tin và niệm hồng danh Phật A Di Đà, hoặc giả tin nơi chân lý và đạt được tín nhẫn. Theo Thiên Thai, Biệt Giáo có nghĩa là niềm tin không bị đảo lộn của Bồ Tát rằng chư pháp là không thật. *Thứ nhì là pháp nhẫn:* Pháp nhẫn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật

sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp nhãn cũng có nghĩa là sự nhãn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài. *Thứ ba là tu nhãn*: Tu nhãn là giai đoạn Bồ Tát tu tập thập hồi hương và Trung Quán thấy rằng chư pháp, sự lý đều dung hòa nên sanh tu nhãn. *Thứ tư là chánh nhãn*: Chánh Nhãn là sự nhãn nhục trong mọi hoàn cảnh. *Thứ năm là vô cấu nhãn*: Vô Cấu Nhãn là sự nhãn nhục của một vị Bồ Tát sắp thành Phật. Bồ Tát trong giai đoạn “vô cấu nhãn” là giai đoạn chót của Bồ Tát. *Thứ sáu là nhất thiết trí nhãn*: Nhất thiết trí nhãn là sự nhãn nhục của một vị Phật.

Bát Nhãn: Bát nhãn hay tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. Bát nhãn bao gồm bốn pháp nhãn trong cõi Dục Giới và bốn loại nhãn trong cõi Vô Sắc Giới. *Như vậy, trong mỗi cõi Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới đều có khổ nhãn, tập pháp nhãn, diệt pháp nhãn và đạo pháp nhãn*. *Khổ pháp nhãn* là một trong tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Tập pháp nhãn* là một trong tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Diệt pháp nhãn* là một trong tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Đạo pháp nhãn* là con đường được dùng để loại trừ hết thấy phiền não trong cõi dục giới. Như đã đề cập ở trên, cũng có bốn loại nhãn trong cõi sắc giới và vô sắc giới (trong hai cõi sắc giới và vô sắc giới thì Bốn Pháp Nhãn được gọi là Tứ Loại Nhãn). Còn có tám loại Nhãn Nhục đi đôi với Tám loại Trí (tám loại nhãn và tám loại trí). Thứ nhất là khổ pháp nhãn đi với khổ pháp trí. Thứ nhì là khổ loại nhãn đi với khổ loại trí. Thứ ba là tập pháp nhãn đi với tập pháp trí. Thứ tư là tập loại nhãn đi với tập loại trí. Thứ năm là diệt pháp nhãn đi với diệt pháp trí. Thứ sáu là diệt loại nhãn đi với diệt loại trí. Thứ bảy là đạo Pháp nhãn đi với đạo Pháp trí. Thứ tám là đạo loại nhãn đi với đạo loại trí.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 29, có mười loại nhãn: Chư Bồ Tát được mười nhãn này thời được đến nơi vô ngại nhãn địa của tất cả Bồ Tát. Đó là âm thanh nhãn, thuận nhãn, vô sanh pháp nhãn, như huyễn nhãn, như diệm nhãn, như mộng nhãn, như hưởng nhãn, như ảnh nhãn, như hóa nhãn, và như hư không nhãn. Bên cạnh đó, theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh nhãn của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được pháp nhãn vô thượng chẳng do tha ngộ của tất cả chư Phật. *Thứ nhất* là thanh tịnh nhãn an thọ sự mắng nhục, vì thủ hộ các chúng sanh. *Thứ nhì* là thanh tịnh nhãn an thọ dao gậy, vì khéo hộ trì mình và người. *Thứ ba* là thanh tịnh nhãn chẳng sanh giận hại, vì nơi tâm chẳng động. *Thứ tư* là thanh tịnh nhãn chẳng chê trách kẻ ty tiện, vì người trên hay rộng lượng. *Thứ năm* là thanh tịnh nhãn có ai về nương đều cứu độ, vì xả bỏ thân mạng mình. *Thứ sáu* là thanh tịnh nhãn xa lìa ngã mạn, vì chẳng khinh kẻ chưa học. *Thứ bảy* là thanh tịnh nhãn bị tàn hại hủy báng chẳng sân hận, vì quán sát như huyễn. *Thứ tám* là thanh tịnh nhãn bị hại không báo oán, vì chẳng thấy mình và người. *Thứ chín* là thanh tịnh nhãn chẳng theo phiền não, vì xa lìa tất cả cảnh giới. *Thứ mười* là thanh tịnh nhãn tùy thuận chơn thiệt trí của Bồ Tát biết tất cả các pháp vô sanh, vì chẳng do người dạy mà được nhập cảnh giới như thiết trí.

Kham Nhẫn Và Điều Hòa: Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Nhẫn nhục là nhẫn thọ những gì không như ý. “Ksanti” thường được hiểu là “Nhẫn nhục,” nhưng nó thực sự ngụ ý là chịu đựng những việc sỉ nhục một cách nhẫn nại, hay đúng hơn là chịu đựng với lòng bình thản. Hay như Đức Khổng Tử nói: “Người quân tử không buồn khi công việc hay tài năng của mình không được người khác biết đến.” Không người Phật tử nào lại cảm thấy tổn thương khi mình không được tán dương đầy đủ; không, ngay cả khi họ bị bỏ lơ một cách bất công. Họ cũng tiếp tục một cách nhẫn nại trong mọi nghịch cảnh. Đây là sự khảo nghiệm. Nếu mình có thể chịu được thử thách thì có thể vượt qua được cửa ải. Nếu không chịu được thì mình không qua được cửa ải. Ai trong chúng ta cũng đều biết nhẫn nhục sẽ đưa chúng ta qua bờ bên kia, nhưng khi cảnh giới khó nhẫn tới thì chúng ta chẳng nhẫn được. Rồi thì lửa vô minh nổi lên đốt cháy hết bao nhiêu công đức mà chúng ta đã vun bồi tự bấy lâu nay.

Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kèm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ

ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vắng lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tĩnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy giá trị của việc thực hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau.

Pháp Nhãn: Pháp nhãn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật

chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp Nhẫn là sự nhẫn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài. Pháp Môn Nhẫn Nhục là một trong sáu pháp Ba La Mật, nhẫn nhục vô cùng quan trọng. Nếu chúng ta tu tập toàn thiện pháp môn nhẫn nhục, chúng ta sẽ chắc chắn hoàn thành đạo quả. Thực tập pháp môn nhẫn nhục, chúng ta chẳng những không nóng tánh mà còn kham nhẫn mọi việc.

Vô Sinh Khởi Pháp Nhẫn: Vô sinh khởi pháp nhẫn hay bất khởi pháp nhẫn là nhẫn đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh khởi. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trở dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhẫn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo.

Nhẫn Nhục Ba La Mật: Nhẫn nhục đôi khi cũng được gọi là nhẫn nại, nhưng nhẫn nhục thì đúng nghĩa hơn. Vì rằng nó không chỉ là sự kiên nhẫn chịu những bệnh hoạn của xác thịt, mà nó là cảm giác về sự vô nghĩa, vô giới hạn, và xấu ác. Nói cách khác, nhẫn nhục là nín chịu mọi sự mắng nhục của các loài hữu tình, cũng như những nóng lạnh của thời tiết. Nhẫn nhục Ba la mật được dùng để diệt trừ nóng giận và sân hận. Nhẫn nhục Ba la mật là Ba La Mật thứ ba trong Lục Ba La Mật. Nhẫn nhục Ba La Mật là nhẫn nhục những gì khó nhẫn, nhẫn sự mạ lỵ mà không hề oán hận. Nhẫn nhục Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta có thể xa rời được sân hận, ngã mạn cống cao, nịnh hót, và ngu xuẩn, và cũng nhờ nhẫn nhục Ba la mật mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng chúng sanh với những tật xấu kể trên. Có những vị Bồ Tát xuất gia, sống đời không nhà, trở thành Tỳ Kheo, sống trong rừng núi cô tịch... Dầu bị kẻ xấu ác đánh đập hay trách mắng họ cũng chịu đựng một cách nhẫn nhục. Dù bị thù địch cản hại họ cũng nhẫn nhịn chứ không sợ hãi và tâm của họ lúc nào cũng bình thản và không bị xao động. Trong khi tu tập nhẫn nhục, Bồ

Tát nhẫn chịu không giận dữ trước các lời phê bình, chỉ trích và hăm dọa của các Tỳ Kheo kiêu mạn như trong Kinh Kim Cang, Đức Phật đã bảo ông Tu Bồ Đề: “Này Tu Bồ Đề! Như Lai nói nhẫn nhục ba la mật không phải là nhẫn nhục ba la mật. Vì cớ sao? Này Tu Bồ Đề như thuở xưa, Ta bị vua Ca Lợi cắt đứt thân thể, khi ấy Ta không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Vì cớ sao? Ta thuở xa xưa, thân thể bị cắt ra từng phần, nếu còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì Ta sẽ sanh tâm sân hận. Này Tu Bồ Đề! Lại nhớ thuở quá khứ năm trăm đời, Ta làm tiên nhân nhẫn nhục, vào lúc ấy Ta cũng không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Thế nên, Tu Bồ Đề! Bồ Tát nên liả tất cả tướng mà phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, chẳng nên trụ sắc sanh tâm, chẳng nên trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, nên sanh tâm không chỗ trụ. Nếu tâm có trụ ắt là không phải trụ. Thế nên Như Lai nói tâm Bồ Tát nên không trụ sắc mà bố thí. Này Tu Bồ Đề! Bồ Tát vì lợi ích của tất cả chúng sanh nên như thế mà bố thí. Như Lai nói tất cả các tướng tức không phải tướng. Lại nói tất cả chúng sanh tức không phải chúng sanh.”

The Strength of Endurance

An Overview of Endurance: Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. If we do not have the ability to endure, we cannot cultivate the Way. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become angry about something and we reproach others or when we blame others for our own wrongs.” It does not really matter whether you sit in meditation or recite the Buddha’s name or recite the name of Bodhisattva Kuan-Shi-Yin, we need to have patience before we can succeed. If we lack patience, then we will never be able to cultivate any Dharma-door

successfully. If we do not have patience we always feel that everything is wrong and bad. Nothing ever suits us. In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances.

Patience means patiently endure the things that do not turn out the way you wish them to. The Sanskrit term “Kshanti” generally translated “patience,” or “resignation,” or “humility,” when it is one of the six Paramitas. But when it occurs in connection with the dharma that is unborn, it would be rather translated “acceptance,” or “recognition,” or “submission.” The term “Ksanti” is used for an “attitude of forbearance,” one of the six paramitas. In Mahayana it is the third of the “perfection” that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. Endurance is an especially important quality in Buddhism. Patience is one of the most necessary attributes of a Buddhist practitioner. Patience is inner calm and strength that enables us to act clearly in any difficult situation. The Buddha always teaches his disciples: “If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results. According to the Abhidharmakosa, “Kshanti” is used in a way contrasted to Jnana. Kshanti is not knowledge of certainty which Jnana is, for in Kshanti doubt has not yet been entirely uprooted.

Endurance must be cultivated in all circumstances. First, endurance in adverse circumstances. Patience is of utmost importance. We must endure the things that we ordinarily find unendurable. For instance, maybe we do not want to put up with a scolding, but if someone scold us, we should be happy about it. Perhaps we do not want to be beaten, but if someone beats us, we should be even happier. Perhaps we do not wish to die, because life is very precious. However, if someone wants to kill us, we should think thus: “This death can deliver us from the

karmic obstacles of this life. He is truly our wise teacher.” Second, endurance in the religious state. Zen practitioner should sit in meditation until obtaining great samadhi. A person who cultivates the Dharma-door of reciting of the Buddha’s name, he should be constantly mindful of the phrase “Namo Amitabha Buddha,” and never stop reciting it. Rain or shine, he should always recite the same phrase. We can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempt, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. If we want to accomplish the Bodhisattvahood, we should always be forbearing in both the body and the mind. Realization of the Dharma of non-appearance is called “Anutpattikadharmakshanti”. Calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains “Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism.

Among us, we all know that the opposite of Patience is Anger and Hatred, and the reward from Patience is Power. Devout Buddhist should always remember this! In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “As an elephant in the battlefield endures the arrows shot from a bow, I shall withstand abuse in the same manner. Truly, most common people are undisciplined (who are jealous of the disciplined) (Dharmapada 320). To lead a tamed elephant in battle is good. To tame an elephant for the king to ride it better. He who tames himself to endure harsh words patiently is the best among men (Dharmapada 321).” According to the Sutra in Forty-Two Sections, Chapter 15, a Sramana asked the Buddha: “What is the greatest strength? What is the utmost brilliance?” The Buddha said: “Patience under insult is the greatest strength because those who are patient do not harbor hatred and they are increasingly peaceful and settled. Those who are patient are without evil and will certainly be honored among people. To put an end to the mind’s defilements so that it is pure and untainted is the utmost brilliance. When there is nothing in any of the ten directions

throughout existence, from before the formation of heaven and earth, until this very day, that you do not see, know or hear, when all-wisdom is obtained (achieved), that can be called brilliance.”

Different Kinds of Ksanti: According to Buddhism, there are three kinds of endurance: *First, not being upset with those who harm us:* This type of patience enables us to be clear-minded and calm no matter how others treat us. We usually blame the other person and become agitated when we receive harm. Sometimes our agitation takes the form of self-pity and depression, and we usually complain about how badly others treat us. Other times, it becomes anger and we retaliate by harming the other person. We should always remember that if we want other people to forgive our shortcomings, other people do wish us to be tolerant too, and not to take what they say and do to heart when their emotions get out of control. *Second, transcending problems and pain with a positive attitude:* The patience to transcend problems enables us to transform painful situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. Rather than becoming depressed or angry when we're plagued with difficulties, we'll learn from these experiences and face them with courage. *Third, enduring difficulties encountered in Dharma practice:* Enduring difficulties makes us more compassionate toward those in similar situations. Our pride is deflated, our understanding of cause and effect increases, and we won't be lazy to help someone in need. Patience is a necessary quality when practicing Dharma. Sometimes it's difficult to understand the teachings of the Buddha, to control our minds, or to discipline ourselves. Patience helps us overcome this and to wrestle with our unruly minds. Rather than expecting instant results from practicing briefly, we'll have the patience to cultivate our minds continuously in a long period of time.

Also there are five kinds of Tolerance. These are five stages of Bodhisattva-ksanti, patience or endurance. *The first kind of endurance is "self-control" or conquering tolerance:* With this tolerance, the cultivator is able to drown all greed, hatred and ignorance. The causes of passion and illusion controlled but not finally cut off, the condition of the Differentiated Bodhisattvas, ten stages, ten practices, and ten dedications. *Second, faith Tolerance from the stage of Joy, to the Land of Purity and the Land of Radiance:* The cultivator purely believes that good deeds will result good consequences. *Third, natural tolerance*

from the Blazing Land to the Land of Extremely Difficult to conquer: This tolerance using the pure Buddha-like intrinsic and natural that only Bodhisattvas have or the patience progress towards the end of mortality. *Fourth, no-thought tolerance from the Far-Reaching Land to the Immovable Land and the Land of Good Thoughts:* This is tolerance as vast and wide as the open sky or patience for full apprehension of the truth of no rebirth. *Fifth, maha-nirvana tolerance:* Also called Nirvana Tolerance, or the patience nirvana, the tolerance in the last stage of Dharmamegha or the Land of Dharma Clouds. This is the tolerance of Buddha, everything is peaceful and tranquil or the patience that leads to complete nirvana.

Besides, there are also six kinds of endurance, eight kinds of endurance and ten kinds of endurance. *Six types of endurance:* Six kinds of endurance include faith patience or faith-endurance, ability to bear external hardships, ability to bear endurance during practicing, right patience or patience in any circumstances, undefiled endurance, and Omniscient endurance. *The first kind of endurance is faith patience:* Faith endurance means to abide patiently in the faith and repeat the name of Amitabha or to believe in the Truth and attain the patient faith. According to the T'ien-T'ai sect, the differentiated teaching means the unperturbed faith of the Bodhisattva that all dharma is unreal. *The second kind of endurance is dharmashanti:* Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Dharmakshanti also means patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships. *The third kind of endurance is ability to bear patience in practice:* Ability to bear endurance during practicing is stage during which Bodhisattvas who practice the ten kinds of dedication and meditation of the mean, have patience in all things for they see that all things, phenomena and noumena, harmonize. *The fourth kind of endurance is right patience:* Right patience or patience in any circumstances. *The fifth kind of endurance is undefiled patience:* Undefiled endurance means the endurance of "Buddha-To-Be" stage of Bodhisattvas. The stage of undefiled endurance means the final stage of a Bodhisattva.

The sixth kind of endurance is omniscient patience: Omniscient endurance is the patience of a Buddha.

Eight ksanti or eight kinds of patience: The eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. Eight endurances include the four axioms or truth in the sense of desire. *So, in three spheres of Desire, form and formlessness, each has endurance or patience of suffering, endurance or patience of the cause of suffering, endurance or patience of the elimination of suffering, and endurance or patience of cultivation of the Path of elimination of suffering.* *Endurance or patience of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of the cause of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of the elimination of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of cultivation of the Path of elimination of suffering* in the realm sense desire is the path to eliminate all kinds of afflictions. As mentioned above, there are four same kinds of endurance in the realm of form and formless. There are also eight kinds of patience that accompany with eight kinds of wisdom. First, patience with dharmas of suffering which goes along with wisdom concerning dharmas of suffering. Second, patience with kinds of suffering which goes along with wisdom concerning kinds of suffering. Third, patience with dharmas of accumulation which goes along with wisdom concerning dharmas of accumulation. Fourth, patience with kinds of accumulation which goes along with wisdom concerning kinds of accumulation. Fifth, patience with dharmas of extinction which goes along with wisdom concerning dharmas of extinction. Sixth, patience with kinds of extinction which goes along

with wisdom concerning kinds of extinction. Seventh, patience with dharmas of the way which goes along with wisdom concerning dharmas of the way. Eighth, patience with kinds of the way which goes along with wisdom concerning kinds of the way.

According to The Flower Adornment Sutra (The Flower Adornment Sutra, Chapter 29), there are ten kinds of acceptance: Enlightening Beings who attain these ten acceptances will manage to arrive at the stage of unhindered acceptance. They are acceptance of the voice of the teaching, conformative acceptance, acceptance of the nonorigination of all things, acceptance of illusoriness, acceptance of being miragelike, acceptance of being dreamlike, acceptance of being echolike, acceptance of being like a reflection, acceptance of being fanthomlike, and acceptance of being spacelike. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure tolerance of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain all Buddhas' supreme tolerance of truth, understanding without depending on another. *First*, pure tolerance calmly enduring slander and vilification, to protect sentient beings. *Second*, pure tolerance calmly enduring weapons, to protect self and others. *Third*, pure tolerance not arousing anger and viciousness, the mind being unshakable. *Fourth*, pure tolerance not attacking the low, being magnanimous when above. *Fifth*, pure tolerance saving all who come for refuge, giving up one's own life. *Sixth*, pure tolerance free from conceit, not slighting the uncultivated. *Seventh*, pure tolerance not becoming angered at injury, because of observation of illusoriness. *Eighth*, pure tolerance not revenging offenses, because of not seeing self and other. *Ninth*, pure tolerance not following afflictions, being detached from all objects. *Tenth*, pure tolerance knowing all things have no origin, in accord with the true knowledge of Enlightening Beings, entering the realm of universal knowledge without depending on the instruction of another.

Endurance and Moderation: Endurance and moderation are the foundation, the beginning of our practice. Patience means patiently endure the things that do not turn out the way you wish them to. Ksanti is generally understood to mean "patience," but it really means patiently, or rather with equanimity, to go through deeds of humiliation. Or as Confucius says, "The superior man would cherish no ill-feeling

even when his work or merit is not recognized by others.” No Buddhist devotees would feel humiliated when they were not fully appreciated, no, even when they were unjustly ignored. They would also go on patiently under all unfavorable conditions. This is a test. If you pass, then you have jumped over the hurdle. If you fail, then you have not made it over the hurdle. Although we all know that patience can take us to the other shore, when we meet a difficult situation, we cannot be patient. Then the fire of ignorance blazes up and burns away all the merit and virtue we accumulated over the years.

To start we simply follow the practice and schedule set up by ourself or in a retreat or monastery. Those who practice Buddhist teachings should limit themselves in regard to food, robes, and living quarters, to bring them down to bare essentials, to cut away infatuation. These practices are the basis for concentration. Constant mindfulness in all postures and activities will make the mind calm and clear. But this calm is not the end point of practice. Tranquil states give the mind a temporary rest, as eating will temporarily remove hunger, but that is not all there is to life. We must use the calm mind to see things in a new light, the light of wisdom. When the mind becomes firm in this wisdom, we will not adhere to worldly standards of good and bad and will not be swayed by external conditions. With wisdom, dung can be used for fertilizer, all our experiences become sources of insight. Normally, we want praise and dislike criticism, but, seen with a clear mind, we see them as equally empty. Thus, we can let go of all these things and find peace. During the period of meditation, we should be mindful on our breathing. If we have uncomfortable feelings in the chest, just take some deep breaths. If the mind wanders, just hold our breath and let the mind go where it will, it will not go anywhere. You can change postures after an appropriate time, but do not let restlessness or feelings of discomfort bother us. Sometimes it is good just to sit on them. We feel hot, legs are painful, we are unable to concentrate, just contemplate all things in the light of impermanence, unsatisfactoriness and no-self, and just continue to sit still. The feelings will get more and more intense and then hit a breaking point, after which we will be calm and cool. Do not worry about enlightenment. When growing a tree, we plant it, fertilize it, keep the bugs away and if these things are done properly, the tree will naturally grow. How

quickly it grows, however, is something beyond our control. At first, endurance and persistence are necessary, but after a time, faith and certainty arise. Then we see the value of practice and want to do it, at the same time, we want to avoid socializing and be by ourselves in quiet places for practicing meditation. Being aware of whatever we do, peace and calmness will follow naturally.

Dharmakshanti: Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships. Dharma door of patience (Dharma gate of Patience) is among the six paramitas, the Dharma door of patience is very important. If we cultivate the Dharma door of patience to perfection, we will surely reach an accomplishment. To practice the Dharma door of patience, one must not only be hot tempered, but one should also endure everything.

Realization of the Dharma of Non-Appearance: Realization of the dharma of non-appearance (Anutpattikadharmakshanti (skt) or calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains “Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism.

Ksanti-Paramita: Ksanti-paramita or Patience-paramita or humility is sometimes rendered patience, but humility is more to the point. Rather than merely enduring all sorts of ills of the body, it is the feeling of unworthiness, limitlessness, and sinfulness. In other words, humility or patience, or forbearance under insult of other beings as well hot and cold weather. Tolerance Paramita is used to destroy anger and hatred. Endurance-paramita, or forbearance paramita, patience paramita, or ksanti-paramita is the third of the six paramitas. It means to bear insult and distress without resentment. It is also a gate of

Dharma-illumination; for with it, we abandon all anger, arrogance, flattery, and foolery, and we teach and guide living beings who have such vices. There are Bodhisattvas who have left home to become Bhiksus and dwell deep in the forest or in mountain caves. Evil people may strike or rebuke them, the Bodhisattvas must endure patiently. When evil beasts bite them, they must also be patient and not become frightened, their minds must always remain calm and unperturbed. In cultivating patience, Bodhisattvas calmly endure the abuse, criticism and threat from proud monks. They endure all this without getting angry. They are able to bear all this because they seek the Buddha Way as in Vajraccedika Prajna Paramita Sutra, the Buddha told Subhuti: “Subhuti, the Tathagata speaks of the perfection of patience which is not but is called the perfection of patience. Why? Because Subhuti, in a past, when my body was mutilated by Kaliraja, I had at that time no notion of an ego, no notion of a personality, no notion of a being and a life, I would have been stirred by feelings of anger and hatred. Subhuti, I also remember that in the past, during my former five hundred lives, I was a Ksanti and held no conception of an ego, no conception of a personality, no conception of a being and a life. Therefore, Subhuti, Bodhisattvas should forsake all conceptions of form and resolve to develop the Supreme Enlightenment Mind. Their minds should not abide in form, sound, smell, taste, touch and dharma. Their minds should always abide nowhere. If mind abides somewhere it should be in falsehood. This is why the Buddha says Bodhisattvas’ minds should not abide in form when practicing charity. Subhuti, all Bodhisattvas should thus make offering for the welfare of all living beings. The Tathagata speaks of forms which are not forms and of living beings who are not living beings.”

Chương Năm Mười Hai
Chapter Fifty-Two

Sức Mạnh Của Lòng Từ

Từ vô lượng tâm là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với toàn thể chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. “Từ” phải có lòng bi đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Từ vô lượng tâm là tâm đem lại niềm vui sướng cho chúng sanh. Ở đây vị Tỳ Kheo với tâm đầy lòng từ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm từ, quảng đại, vô biên, không hận, không sân. Từ vô lượng tâm còn có nghĩa là tâm ao ước mong muốn phúc lợi và hạnh phúc của chúng sanh. Tâm này giúp đoạn trừ sân hận. Nỗi khổ của chúng sanh vô lượng thì lòng từ cũng phải là vô lượng. Muốn thành tựu tâm từ này, Bồ Tát phải dùng đủ phương tiện để làm lợi lạc cho chúng sanh, trong khi hóa độ phải tùy cơ và tùy thời. Tùy cơ là quan sát trình độ căn bản của chúng sanh như thế nào rồi tùy theo đó mà chỉ dạy. Cũng giống như thầy thuốc phải theo bệnh mà cho thuốc. Tùy thời là phải thích ứng với thời đại, với giai đoạn mà hóa độ. Nếu không thích nghi với hoàn cảnh và không cập nhật đúng với yêu cầu của chúng sanh, thì dù cho phương pháp hay nhất cũng không mang lại kết quả tốt. Trong Kinh Tâm Địa Quán, Đức Phật đã dạy về bốn thứ không tùy cơ là nói không phải chỗ, nói không phải thời, nói không phải căn cơ, và nói không phải pháp.

Tu tập trong Phật giáo là con đường thấm nhuần từ bi. Phương pháp thiền tập về tự phân tích, tự kiểm, tự khám phá không bao giờ nên hiểu là chúng ta phải ngưng cảm thông với những người khác. Đi theo con đường tu tập thiền định không phải là tự cô lập trong một cái lồng hay một cái buồng, mà là tự do cởi mở trong quan hệ với mọi người. Con đường tự nhận thức bao giờ cũng đem lại kết quả tạo nên một đường lối đối xử khác với mọi người, một đường lối thấm nhuần từ

bi, thương yêu và cảm thông với mọi sanh linh. Lòng từ, một trong những đức tính chủ yếu của Phật giáo. Lòng từ thiện vô tư đối với tất cả mọi người. Thực tập lòng từ nhằm chiến thắng hận thù, trước là với người thân rồi sau với ngay cả người đứng, và sau cùng là hướng lòng từ đến với ngay cả kẻ thù, vì tâm từ là lòng ước muốn tất cả chúng sanh đều được an vui hạnh phúc. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hận thù không chấm dứt được hận thù; chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù mà thôi.” Thật vậy, lòng bi mẫn và lòng từ ái là những thứ cực kỳ quan trọng đối với con người, vì dẫu rằng có những cố gắng tự cung tự túc, nhưng con người vẫn cần có nhau. Không ai là một hòn đảo riêng biệt cả. Một hòn đảo biệt lập ngoài biển khơi có thể tự tồn một mình, nhưng con người không thể sống một mình. Chúng ta cần lẫn nhau, và chúng ta phải xem nhau như những người bạn hay những người giúp đỡ hỗ trợ lẫn nhau. Mọi người, theo thuyết luân hồi, thật ra đều là anh em với nhau, đúng nghĩa là những thành viên trong một đại gia đình, vì qua nhiều vòng liên hồi liên tục, không có một người nam hay một người nữ nào trong quá khứ đã không từng là cha mẹ hay anh chị em của chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải tập thương yêu nhau, kính trọng nhau, che chở cho nhau, và chia sẻ với người khác những gì mình có.

Lòng Từ là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn trong Phật giáo. Tu tập thiền định là tự tập loại trừ lòng ganh ghét, thù hận và vị kỷ, để phát triển lòng từ bi lân mẫn đến với mọi loài. Chúng ta có thân xác và đời sống của riêng mình, nhưng chúng ta vẫn có thể sống hài hòa và giúp đỡ người khác trong khả năng có được của mình. Trong đạo Phật, lòng từ là lòng yêu thương rộng lớn đối với chúng sanh mọi loài, còn gọi là từ vô lượng tâm. Từ vô lượng tâm là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với toàn thể chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Hành giả tu thiền phải cẩn thận canh phòng cái gọi là ‘tình yêu thương dưới hình thức yêu thương xác thịt’, đó chỉ là cái vui của thế gian mà thôi. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. “Từ” phải có lòng bi đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Tuy nhiên,

lòng từ không phải là một đặc tính bẩm sinh. Nếu chúng ta muốn phát triển lòng từ chúng ta phải bỏ nhiều thời gian hơn để thực hành. Ngồi thiền tự nó không mang lại cho chúng ta cái gọi là “lòng từ.” Muốn được lòng từ, chúng ta phải đưa nó vào hành động trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Trong những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, chúng ta phải phát triển sự cảm thông và gần gũi với người khác bằng cách suy niệm về những khổ đau của họ. Chẳng hạn như khi gặp ai đang khổ đau phiền não thì chúng ta hết lòng an ủi hoặc giúp đỡ họ về vật chất nếu cần.

Lòng từ vô lượng tương ứng với nỗi khổ vô lượng của chúng sanh. Thật vậy, nỗi khổ của chúng sanh vô lượng thì lòng từ cũng phải là vô lượng. Muốn thành tựu tâm từ này, hành giả tu thiền phải dùng đủ phương tiện để làm lợi lạc cho chúng sanh, trong khi hóa độ phải tùy cơ và tùy thời. Tùy cơ là quan sát trình độ căn bản của chúng sanh như thế nào rồi tùy theo đó mà chỉ dạy. Cũng giống như thầy thuốc phải theo bệnh mà cho thuốc. Tùy thời là phải thích ứng với thời đại, với giai đoạn mà hóa độ. Nếu không thích nghi với hoàn cảnh và không cập nhật đúng với yêu cầu của chúng sanh, thì dù cho phương pháp hay nhất cũng không mang lại kết quả tốt. Trong Kinh Tâm Địa Quán, Đức Phật đã dạy về bốn thứ không tùy cơ là nói không phải chỗ, nói không phải thời, nói không phải căn cơ, và nói không phải pháp. Thiền định trên Tâm Từ là tu tập làm sao có được cái tâm đem lại niềm vui sướng cho chúng sanh: Ở đây hành giả với tâm đầy lòng từ trải rộng khắp nơi, trên, dưới, ngang, hết thủy phương xứ, cùng khắp vô biên giới, vị ấy luôn an trú biến mãn với tâm từ, quảng đại, vô biên, không hạn, không sân. Từ vô lượng tâm còn có nghĩa là tâm ao ước mong muốn phúc lợi và hạnh phúc của chúng sanh. Sức mạnh của “Lòng Từ” là Hạnh Phúc Thế Gian, nhưng cũng là Năng Lực cho sự tu tập Thiền Định: Tâm từ có sức mạnh đem lại hạnh phúc thế tục cho chúng ta trong kiếp này. Không có tâm từ, con người trên thế giới này sẽ đương đầu với vô vàn vấn đề như hận, thù, ganh ghét, đố kỵ, kiêu ngạo, vân vân. Phật tử nên phát triển tâm từ, nên ấp ủ yêu thương chúng sanh hơn chính mình. Thương yêu nên được ban phát một cách vô điều kiện, bất vụ lợi và bình đẳng giữa thân sơ, bạn thù.

Theo Kinh Duy Ma Cật, Phẩm Quán Chúng Sanh, khi Ngài Văn Thù Sư Lợi đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cật, ngài có hỏi: “Bồ Tát quán sát phải thực hành lòng từ như thế nào?” Ông Duy Ma Cật đáp:

Bồ Tát quán sát như thế rồi phải tự nghĩ rằng: Phải vì chúng sanh nói pháp như trên, đó là lòng từ chân thật. Phải thực hành lòng từ tịch diệt, bởi vì không sanh. Phải thực hành lòng từ không nóng bức, bởi vì không có phiền não. Phải thực hành lòng từ bình đẳng, bởi ba đời như nhau. Phải thực hành lòng từ không đua tranh, bởi vì không có khởi. Phải thực hành lòng từ không hai, bởi trong ngoài (căn trần) không hiệp. Phải thực hành lòng từ không hoại, bởi hoàn toàn không còn. Phải thực hành lòng từ kiên cố, bởi lòng không hủy hoại. Phải thực hành lòng từ thanh tịnh, bởi tánh các pháp trong sạch. Phải thực hành lòng từ vô biên, bởi như hư không. Phải thực hành lòng từ của A la hán, vì phá các giặc kiết sử. Phải thực hành lòng từ Bồ Tát, vì an vui chúng sanh. Phải thực hành lòng từ của Như Lai, vì đặng tướng như như. Phải thực hành lòng từ của Phật, vì giác ngộ chúng sanh. Phải thực hành lòng từ tự nhiên, vì không nhưn đau mà đặng. Phải thực hành lòng từ Bồ Đề, vì chỉ có một vị. Phải thực hành lòng từ vô đẳng, vì đoạn các ái kiến. Phải thực hành lòng từ đại bi dẫn dắt cho pháp Đại Thừa. Phải thực hành lòng từ không nhằm mỗi, quán không, vô ngã. Phải thực hành lòng từ pháp thí không có luyến tiếc. Phải thực hành lòng từ từ giới để hóa độ người phá giới. Phải thực hành lòng từ nhẫn nhục để ủng hộ người và mình. Phải thực hành lòng từ tinh tấn để gánh vác chúng sanh. Phải thực hành lòng từ thiền định không thọ mùi thiền. Phải thực hành lòng từ trí tuệ, đều biết đúng nhịp. Phải thực hành lòng từ phương tiện, thị hiện tất cả. Phải thực hành lòng từ không ẩn dấu, lòng ngay trong sạch. Phải thực hành lòng từ thâm tâm, không có hạnh xen tạp. Phải thực hành lòng từ không phỉnh dối, không có lừa gạt. Phải thực hành lòng từ an vui, làm cho tất cả được sự an vui của Phật. Lòng từ của Bồ Tát là như thế đó.

Trong kinh Từ Bi, đức Phật dạy: Tâm Từ là chất liệu giải độc hữu hiệu nhất để tiêu trừ lòng sân hận nơi chính mình, mà cũng là phương thuốc trị liệu rất công hiệu nhằm giải trừ tâm sân hận của những ai nóng nảy phiền giận mình. Trong kinh Từ Bi, Đức Phật nhắc nhở tứ chúng những phương thức tu tập nhằm phát triển ‘Tâm Từ’ một cách có hiệu quả như sau: Người khôn khéo mưu tìm lợi ích cho mình và có ước nguyện thành đạt trạng thái vắng lặng nên có hành động như thế này: Người ấy phải có khả năng, phải chánh trực, hoàn toàn chánh trực, phải biết lắng nghe, và phải khiêm tốn. Tri túc cho người thiện tín dễ dàng hộ trì, ít bị ràng buộc, không nhiều nhu cầu, thu thúc lục căn,

kín đáo, tế nhị, không luyến ái gia đình. Người ấy không nên vi phạm lỗi lầm nhỏ bé nào mà bậc thiện trí có thể khiển trách. Ước mong tất cả chúng được an vui và châu toàn! Ước mong tất cả đều có tâm hoàn toàn trong sạch. Bất luận chúng sanh ấy như thế nào: yếu đuối hay khỏe mạnh, cao lớn mập mạp hay tầm vóc bình thường, lùn thấp bé nhỏ, hữu tình hay vô tình, những chúng sanh ở gần hay những chúng sanh ở xa, những chúng sanh đã ra đời hoặc những chúng sanh chưa ra đời. Ước mong tất cả chúng sanh, không loại trừ bất luận ai, đều có tâm an lành hạnh phúc. Không ai làm cho ai thất vọng, không ai khinh bỉ ai, dẫu người thế nào hoặc ở nơi đâu. Trong cơn giận dữ hay lúc oán hờn, không nên mong điều bất hạnh đến với người khác. Cũng như từ mẫu hết lòng bảo vệ đứa con duy nhất, dẫu nguy hiểm đến tánh mạng, cùng thế ấy người kia trau dồi tâm Từ vô lượng vô biên, rải khắp mọi chúng sanh. Hãy để những tư tưởng từ ái vô biên bao trùm toàn thể thế gian, bên trên, phía dưới, bốn phương tám hướng, không để cho điều gì làm trở ngại, không mảy may nóng giận, không chút hiềm thù. Dẫu người ấy đi, đứng, nằm, ngồi, giây phút nào còn thức, đều nên phát triển tâm niệm. Đó là hạnh phúc cao thượng nhất. Không để rơi vào những lầm lạc, đức hạnh trong sạch và viên mãn giác ngộ, người ấy lánh xa mọi hình thức ái dục. Đúng thật vậy, người ấy không còn trở lại vào bào thai.

Theo Kinh Từ Thiện, Đức Phật dạy:

“Mong mọi loài chúng sanh được hạnh phúc yên ổn,
 Ước mong tâm trí chúng sanh được vui vẻ an lạc.
 Bất cứ chúng sanh nào, dù loài mạnh hay yếu
 Dù dài, ngắn hay vừa, dù lớn hay nhỏ
 Loài hữu hình hay vô hình, dù ở xa hay gần
 Loài được sinh, hay loài chưa sinh,
 Mong mọi loài đều hạnh phúc.
 Giống như một bà mẹ che chở cho đức con độc nhất,
 Dẫu hiểm nguy đến tánh mạng,
 Cũng vậy đối với mọi loài.
 Hãy tu tập từ tâm thấm nhuần khắp nơi
 Trên dưới và ngang, không ngăn ngại
 Không sân hận, không thù địch.
 Hãy tu tập từ tâm.”

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hận thù không chấm dứt được hận thù; chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù mà thôi.” Thật vậy, lòng bi mẫn và lòng từ ái là những thứ cực kỳ quan trọng đối với con người, vì dẫu rằng có những cố gắng tự cung tự túc, nhưng con người vẫn cần có nhau. Không ai là một hòn đảo riêng biệt cả. Một hòn đảo biệt lập ngoài biển khơi có thể tự tồn một mình, nhưng con người không thể sống một mình. Chúng ta cần lẫn nhau, và chúng ta phải xem nhau như những người bạn hay những người giúp đỡ hỗ trợ lẫn nhau. Mọi người, theo thuyết luân hồi, thật ra đều là anh em với nhau, đúng nghĩa là những thành viên trong một đại gia đình, vì qua nhiều vòng liên hồi liên tục, không có một người nam hay một người nữ nào trong quá khứ đã không từng là cha mẹ hay anh chị em của chúng ta. Vì vậy, chúng ta phải tập thương yêu nhau, kính trọng nhau, che chở cho nhau, và chia sẻ với người khác những gì mình có.

The Strength of Loving Kindness

Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to bring them joy and happiness. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. Immeasurable Love, a mind of great kindness, or infinite loving-kindness. Boundless kindness (tenderness), or bestowing of joy or happiness. Here, a monk, with a heart filled with loving-kindness. Thus he stays, spreading the thought of loving-kindness above, below, and across, everywhere, always with a heart filled with loving-kindness, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. The loving-kindness is also the wish for the welfare and happiness of all living beings. It helps to eliminate ill-will. To respond to immeasurable human sufferings, we should have immeasurable loving kindness. To accomplish the heart of immeasurable loving kindness, the Bodhisattvas have developed their immeasurable loving kindness by

using all means to save mankind. They act so according to two factors, specific case and specific time. Specific case, like the physician who gives a prescription according to the specific disease, the Bodhisattva shows us how to put an end to our sufferings. Specific time means the teachings must always be relevant to the era, period and situation of the sufferers and their needs. The Contemplation of the Mind Sutra teaches that we must avoid four opportune cases: What we say is not at the right place, what we say is not in the right time, what we say is not relevant to the spiritual level of the subject, and what we say is not the right Buddhist Dharma.

Cultivation practices in Buddhism is a way imbued with compassion and loving-kindness. The Zen method of self-analysis, self-reflection, and self-discovery should never be taken to imply that we are to shut ourselves off from communion with our fellow men. To follow the way of Zen is not to become isolated in a cage or cell, but to become free and open in our relations with our fellow beings. The search for self-realization always has its counterpart the development of a new way of relating to others, a way imbued with compassion, love and sympathy with all that live. Kindness, benevolence, one of the principal Buddhist virtues. Maitri is a benevolence toward all beings that is free from attachment. Maitri can be developed gradually through meditation, first toward persons who are close to us, then to others, and at last to those who are indifferent and ill-disposed to us, for the mind of loving-kindness is the wish for the welfare and happiness of all beings. In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: "Hatred does not cease by hatred, hatred ceases only by love." In fact, compassion and loving-kindness are the utmost importance for human beings, for despite our strivings towards self-sufficiency, it remains a fact that people need one another. No man is an island at all. An island can exist alone in the sea, but a man cannot live alone. We need each other, and we must come to regard one another as friends and helpers whom we can look toward for mutual support. All men, as the doctrine of rebirth implies, are really brothers to each other, literally members of the big family, for in the repeated round of rebirth there is not one man or woman who has not at some time in the past been our father or mother, our sister or brother. Therefore we must learn to love each other, to respect each other, to protect each other, and to give to the

other what we would have for ourselves. Loving kindness is the greatest love in Buddhism. To practice Zen is to train oneself to eliminate hatred, anger, and selfishness and to develop loving-kindness toward all. We have our physical bodies and our own lives, but still we can live in harmony with each other and help each other to the best of our ability. In Buddhism, loving kindness is the greatest love toward all sentient beings. Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to bring them joy and happiness. Zen practitioners should be on permanent guard against the so-called 'carnal love disguised as loving-kindness', it is only one of the human joys. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. However, loving-kindness is not an inborn characteristic. If we really want to develop our loving-kindness, we have to devote more time to practice. Sitting in meditation alone cannot bring us the so-called "loving-kindness." In order to achieve the loving-kindness, we must put loving-kindness in actions in our daily life. In our daily activities, we must develop empathy and closeness to others by reflecting on their sufferings. For example, when we know someone suffering, we should try our best to console them by kind words or to help them with our worldly possessions if needed.

The greatest love that responds to immeasurable human sufferings. As a matter of fact, in order to respond to immeasurable human sufferings, we should have immeasurable loving kindness. To accomplish the heart of immeasurable loving kindness, Zen practitioners have developed their immeasurable loving kindness by using all means to save mankind. They act so according to two factors, specific case and specific time. Specific case, like the physician who gives a prescription according to the specific disease, the Bodhisattva shows us how to put an end to our sufferings. Specific time means the teachings must always be relevant to the era, period and situation of the sufferers and their needs. The Contemplation of the Mind Sutra

teaches that we must avoid four opportune cases: What we say is not at the right place, what we say is not in the right time, what we say is not relevant to the spiritual level of the subject, and what we say is not the right Buddhist Dharma. Meditation on the “Loving-kindness” is cultivating to attain a mind that bestows joy or happiness: Immeasurable Love, a mind of great kindness, or infinite loving-kindness. Boundless kindness (tenderness), or bestowing of joy or happiness. Here, a Zen practitioner, with a heart filled with loving-kindness. Thus he stays, spreading the thought of loving-kindness above, below, and across, everywhere, always with a heart filled with loving-kindness, abundant, magnified, unbounded, without hatred or ill-will. The loving-kindness is also the wish for the welfare and happiness of all living beings. It helps to eliminate ill-will. The powers of Loving-kindness is the Temporal Happiness and the Energy for Meditation Practices: Love has the power of bestowing temporal happiness upon us in this lifetime. Without love, people in this world will encounter a lot of problems (anger, hatred, jealousy, envy, arrogance, etc). A Buddhist should develop love for all sentient beings and to cherish others more than oneself. Love should be given equally to everyone including relatives or strangers, friends or foes, given without any conditions, without self-interests or attachment.

According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Seventh, Contemplating at Living Being, when Manjusri called on to enquire Vimalakirti’s illness, Manjusri asked Vimalakirti: “When a Bodhisattva meditates, how should he practise kindness (maitri)? Vimalakirti replied: When a Bodhisattva has made this meditation, he should think that: Ought to teach living beings to meditate in the same manner; this is true kindness. Should practise causeless (nirvanic) kindness which prevents creativeness. Should practice unheated kindness which puts an end to klesa (troubles and causes of trouble). Should practice impartial kindness which covers all the three periods of time (which means that it is eternal involving past, future and present). Should practice passionless kindness which wipes out disputation. Should practice non-dual kindness which is beyond sense organs within and sense data without. Should practice indestructible kindness which eradicates all corruptibility. Should practice stable kindness which is a characteristic of the undying self-mind. Should practice pure and clean

kindness which is spotless like Dharmata. Should practice boundless kindness which is all-pervasive like space. Should practice the kindness of the arhat stage which destroys all bondage. Should practice the Bodhisattva kindness which gives comfort to living beings. Should practice the Tathagata kindness which leads to the state of thatness. Should practice the Buddha kindness which enlightens all living beings. Should practice spontaneous kindness which is causeless. Should practice Bodhi kindness which is one flavour (i.e. uniform and unmixed wisdom). Should practice unsurpassed kindness which cuts off all desires. Should practice merciful kindness which leads to the Mahayana (path). Should practice untiring kindness because of deep insight into the void and non-existent ego. Should practice Dharma-bestowing (dana) kindness which is free from regret and repentance. Should practice precepts (sila) upholding kindness to convert those who have broken the Ten Commandments. Should practice patient (ksanti) kindness which protects both the self and others. Should practice Zealous (virya) kindness to liberate all living beings. Should practice serene (dhyana) kindness which is unaffected by the five senses. Should practice wise (prajna) kindness which is always timely. Should practice expedient (upaya) kindness to appear at all times for converting living beings. Should practice unhidden kindness because of the purity and cleanness of the straightforward mind. Should practice profound minded kindness which is free from discrimination. Should practice undeceptive kindness which is faultless. Should practice joyful kindness which bestows the Buddha joy (in nirvana). "Such are the specialities of Bodhisattva kindness".

In the Metta Sutta, the Buddha taught: Loving-kindness is the best antidote for anger in ourselves. It is also the best medicine for those who are angry with us. In the Metta Sutta, the Buddha reminded His disciples methods of development of the mind of loving-kindness as follows: He who skilled in his good and who wishes to attain that state of calm should act as follows: he should be efficient, upright, perfectly upright, obedient and humble. He who is contented, easily supportable (fulfilled), with duties, of Right Livelihood, controlled in senses, discreet, not impudent, not be greedily attached to families. He should not commit any slight wrong such that other wise men might censure him. May all beings be happy and secure! May their heart be

wholesome! Whatsoever living beings there be: feeble or strong, long, stout or medium, short, small or large, seen or unseen, those dwelling far or near, those who are born and those who are to be born. May all beings, without exception, be happy minded! Let none deceive another nor despise any person whatsoever in any place. In anger or ill-will, let him not wish any harm to another. Just as a mother would protect her only child at the risk of her own life, even so let him cultivate a boundless heart towards all beings. Let his thoughts of boundless love pervade the whole world above, below and across, without any obstruction, without any hatred, without any enemy. Whether he walks, stands, lies down or sits, as long as he is awake, he should develop this mindfulness. This, they say, is the highest conduct here. Not falling into error, virtuous and endowed with insight, he discards attachment to sense-desires. Of a truth, he does not come again for conception in a womb.

According to the Meitra Sutta, the Buddha taught:

“May all beings be happy and secure
 May their mind be contented.
 Whatever beings there may be,
 Feeble or strong, long, great or medium,
 Small or large, seen or unseen,
 Those dwelling far or near,
 Those who are born, and
 Those who are yet to be born.
 May all beings, without exception, be happy...
 Just as a mother would protect her only child
 Even at the risk of her own life,
 Even so, let one cultivate
 Boundless heart towards all beings.
 Let one’s thoughts of boundless love
 Pervade the whole world,
 Above, below and across,
 Without any obstruction,
 Any hatred or any enmity.”

In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Hatred does not cease by hatred, hatred ceases only by love.” In fact, compassion and loving-kindness are the utmost importance for human beings, for

despite our strivings towards self-sufficiency, it remains a fact that people need one another. No man is an island at all. An island can exist alone in the sea, but a man cannot live alone. We need each other, and we must come to regard one another as friends and helpers whom we can look toward for mutual support. All men, as the doctrine of rebirth implies, are really brothers to each other, literally members of the big family, for in the repeated round of rebirth there is not one man or woman who has not at some time in the past been our father or mother, our sister or brother. Therefore we must learn to love each other, to respect each other, to protect each other, and to give to the other what we would have for ourselves.

Chương Năm Mười Ba
Chapter Fifty-Three

Sức Mạnh Của Lòng Từ Bi & Sự Nhẫn Nhục

Sơ Lược Về Lòng Từ: Trong đạo Phật, lòng từ hay lòng yêu thương là một trong những tình cảm lớn nhất đối với chúng sanh mọi loài, còn gọi là từ vô lượng tâm. Từ vô lượng tâm là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với toàn thể chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. “Từ” phải có lòng bi đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Tuy nhiên, lòng từ không phải là một đặc tính bẩm sinh. Nếu chúng ta muốn phát triển lòng từ chúng ta phải bỏ nhiều thời gian hơn để thực hành. Ngồi thiền tự nó không mang lại cho chúng ta cái gọi là “lòng từ.” Muốn được lòng từ, chúng ta phải đưa nó vào hành động trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Trong những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, chúng ta phải phát triển sự cảm thông và gần gũi với người khác bằng cách suy niệm về những khổ đau của họ. Chẳng hạn như khi gặp ai đang khổ đau phiền não thì chúng ta hết lòng an ủi hoặc giúp đỡ họ về vật chất nếu cần. Lòng Từ có sức mạnh đem lại hạnh phúc thế tục cho chúng ta trong kiếp này. Không có tâm từ, con người trên thế giới này sẽ đương đầu với vô vàn vấn đề như hận, thù, ganh ghét, đố kỵ, kiêu ngạo, vyan vyan. Phật tử nên phát triển tâm từ, nên ấp ủ yêu thương chúng sanh hơn chính mình. Thương yêu nên được ban phát một cách vô điều kiện, bất vụ lợi và bình đẳng giữa thân sơ, bạn thù. Bên cạnh đó, lòng Từ đem lại công đức mãnh liệt. Lòng Từ sẽ tạo được lòng kính trọng nơi tha nhân. Lòng Từ giúp ta vượt qua chấp thủ và chướng ngại. Lòng Từ giúp ta cảm thấy dễ chịu. Lòng Từ là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà thiện căn lướt thắng mọi hoàn cảnh trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta.

Theo Kinh Duy Ma Cát, Phẩm Quán Chúng Sanh, khi Ngài Văn Thù Sư Lợi đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cát, ngài có hỏi: “Bồ Tát

quán sát phải thực hành lòng từ như thế nào?” Ông Duy Ma Cật đáp: Bồ Tát quán sát như thế rồi phải tự nghĩ rằng mình phải vì chúng sanh nói pháp như trên, đó là lòng từ chân thật. Bồ Tát phải thực hành lòng từ tịch diệt, bởi vì không sanh. Bồ Tát phải thực hành lòng từ không nóng bức, bởi không có phiền não. Bồ Tát phải thực hành lòng từ bình đẳng, bởi ba đời như nhau. Bồ Tát phải thực hành lòng từ không đua tranh, bởi không có khởi. Bồ Tát phải thực hành lòng từ không hai, bởi trong ngoài (căn trần) không hiệp. Bồ Tát phải thực hành lòng từ không hoại, bởi hoàn toàn không còn. Bồ Tát phải thực hành lòng từ kiên cố, bởi lòng không hủy hoại. Bồ Tát phải thực hành lòng từ thanh tịnh, bởi tánh các pháp trong sạch. Bồ Tát phải thực hành lòng từ vô biên, bởi như hư không. Bồ Tát phải thực hành lòng từ của A la hán, vì phá các giặc kiết sử. Bồ Tát phải thực hành lòng từ của Bồ Tát, vì an vui chúng sanh. Bồ Tát phải thực hành lòng từ của Như Lai, vì đặng tướng như như. Bồ Tát phải thực hành lòng từ của Phật, vì giác ngộ chúng sanh. Bồ Tát phải thực hành lòng từ tự nhiên, vì không nhưn đầu mà đặng. Bồ Tát phải thực hành lòng từ Bồ Đề, vì chỉ có một vị. Bồ Tát phải thực hành lòng từ vô đẳng, vì đoạn các ái kiến. Bồ Tát phải thực hành lòng yêu thương đại bi dẫn dạy cho pháp Đại Thừa. Bồ Tát phải thực hành lòng từ không nhằm mỗi, quán không, vô ngã. Bồ Tát phải thực hành lòng từ pháp thí không có luyến tiếc. Bồ Tát phải thực hành lòng từ trì giới để hóa độ người phá giới. Bồ Tát phải thực hành lòng từ nhẫn nhục để ủng hộ người và mình. Bồ Tát phải thực hành lòng từ tinh tấn để gánh vác chúng sanh. Bồ Tát phải thực hành lòng từ thiền định không thọ mùi thiền. Bồ Tát phải thực hành lòng từ trí tuệ, đều biết đúng nhịp. Bồ Tát phải thực hành lòng từ phương tiện, thị hiện tất cả. Bồ Tát phải thực hành lòng từ không ẩn dấu, lòng ngay trong sạch. Bồ Tát phải thực hành lòng từ trong thâm tâm, không có hạnh xen tạp. Bồ Tát phải thực hành lòng từ không phỉnh dối, không có lừa gạt. Bồ Tát phải thực hành lòng từ an vui, làm cho tất cả được sự an vui của Phật. Lòng từ của Bồ Tát là như thế đó.

Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: “lòng từ là phương cách duy nhất để xóa bỏ hận thù. Hận thù không thể đánh bại được hận thù. Lòng từ trên thế gian này không tình thương nào hơn tình cha mẹ thương con. Nếu có người, vai bên trái cõng cha, vai bên mặt cõng mẹ, đi giáp núi Tu Di trăm ngàn vòng, máu chảy đầy chân, cũng còn chưa thể báo đền được tình thương và công ơn sanh dưỡng.” Phật tử chân

thuần nên luôn nhớ rằng lòng từ và lòng bi mẫn là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà thiện căn lướt thắng và cũng từ đó mà chúng ta không làm tổn hại chúng sanh. Cũng trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “An trụ trong căn nhà Từ Bi ấy chính là một nơi kiên cố nhất, nơi bảo vệ cho thân tâm ta được an toàn trước mọi kẻ thù phiến não và sân hận. Nơi đó ta sẽ có sự an lạc.” Thế nên, Phật tử chơn thuần nên luôn xem từ bi lớn làm nhà, nhu hòa nhẫn nhục làm y áo, và các pháp không làm tòa.

Sơ Lược Về Nhẫn Nhục: Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Theo Phật giáo, nếu không có khả năng nhẫn nhục và chịu đựng thì không thể nào tu đạo được. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Nếu chúng ta muốn tu các pháp môn Thiền Định, Niệm Phật hay Niệm Hồng Danh Đức Quán Thế Âm, vân vân, chỉ cần có lòng nhẫn nhục là mình sẽ thành tựu. Nếu không có lòng nhẫn nhục thì pháp môn nào chúng ta cũng chẳng thể tu tập được. Nếu thiếu lòng nhẫn nại thì luôn luôn cảm thấy thế này là không đúng, thế kia là không phải, việc gì cũng không vừa ý; như vậy thì còn tu hành gì được nữa. Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhẫn về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta.

Hành giả tu Phật nên luôn nhẫn nhục những hoàn cảnh ngang trái vì nhẫn nhục là pháp tối yếu trên bước đường tu tập. Chúng ta phải nhẫn được những việc khó nhẫn. Thí dụ như chúng ta không thích bị chửi rủa, nhưng có ai đó mắng chửi chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ nhẫn

nhìn. Tuy chúng ta không thích bị đánh đập, nhưng hễ có ai đó đánh đập chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ chịu đựng. Không ai trong chúng ta muốn chết vì mạng sống quý báu vô cùng. Tuy nhiên, có ai muốn giết chúng ta, chúng ta hãy xem như người ấy giải thoát nghiệp chướng đời này cho chúng ta. Người ấy đích thực là thiện tri thức của mình.

Hành giả tu Phật nhẫn nhục vì muốn kiên trì đạo lý. Người tu thiền phải ngồi cho tới khi đại định. Người tu niệm Phật phải nhớ lúc nào cũng chỉ niệm một câu “Nam Mô A Di Đà Phật”, không được ngừng nghỉ. Dù nắng hay dù mưa cũng niệm một câu này mà thôi. Thái độ nhẫn nhục hay an nhẫn là một trong lục ba La Mật. Trong Phật giáo Đại Thừa, nhẫn là ba la mật thứ ba mà một vị Bồ Tát phải tu tập trên đường đi đến Phật quả. Nhẫn nhục là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Nhẫn nhục là một trong những đức tánh của người tu Phật. Kiên nhẫn là một trạng thái tĩnh lặng cùng với nghị lực nội tại giúp chúng ta có những hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Đức Phật thường dạy tứ chúng rằng: “Nếu các ông chà xát hai mảnh cây vào nhau để lấy lửa, nhưng trước khi có lửa, các ông đã ngừng để làm việc khác, sau đó dù có cọ tiếp rồi lại ngừng giữa chừng thì cũng hoài công phí sức. Người tu cũng vậy, nếu chỉ tu vào những ngày an cư kiết hạ hay những ngày cuối tuần, còn những ngày khác thì không tu, chẳng bao giờ có thể đạt được kết quả lâu dài.

Theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, nhẫn nhục có nghĩa ngược với trí tuệ. Nhẫn nhục không phải là cái biết chắc chắn như trí tuệ, vì trong nhẫn nhục sự nghi ngờ chưa được hoàn toàn nhổ bật gốc rễ. Hành giả tu Phật nên luôn không bức tức đối với người làm tổn hại mình. Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tử thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ. Hành giả tu Phật nên luôn cố gắng chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực. Tâm kiên nhẫn trước

những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. Hành giả tu Phật nên luôn cố gắng chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp. Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiêu mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhưn quả và sẽ không còn trầy lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngắn ngủi kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh nhẫn của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được pháp nhẫn vô thượng chẳng do tha ngộ của tất cả chư Phật. Thứ nhất là Thanh tịnh nhẫn an thọ sự mắng nhục, vì thủ hộ các chúng sanh. Thứ nhì là Thanh tịnh nhẫn an thọ dao gậy, vì khéo hộ trì mình và người. Thứ ba là Thanh tịnh nhẫn chẳng sanh giận hại, vì nơi tâm chẳng động. Thứ tư là Thanh tịnh nhẫn chẳng chê trách kẻ ty tiện, vì người trên hay rộng lượng. Thứ năm là Thanh tịnh nhẫn có ai về nương đều cứu độ, vì xả bỏ thân mạng mình. Thứ sáu là Thanh tịnh nhẫn xa lìa ngã mạn, vì chẳng khinh kẻ chưa học. Thứ bảy là Thanh tịnh nhẫn bị tàn hại hủy báng chẳng sân hận, vì quán sát như huyễn. Thứ tám là Thanh tịnh nhẫn bị hại không báo oán, vì chẳng thấy mình và người. Thứ chín là Thanh tịnh nhẫn chẳng theo phiến não, vì xa lìa tất cả cảnh giới. Thứ mười là Thanh tịnh nhẫn tùy thuận chơn thiệt trí của Bồ Tát biết tất cả các pháp vô sanh, vì chẳng do người dạy mà được nhập cảnh giới nhưt thiết trí. Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Voi xuất trận nhẫn chịu cung tên như thế nào, ta đây thường nhẫn chịu mọi điều phỉ báng như thế ấy. Thật vậy, đời rất lắm người phá giới thường ghét kẻ tu hành (320). Luyện được voi để đem dự hội, luyện được voi để cho vua cỡi là giỏi, nhưng nếu luyện được lòng ẩn nhẫn trước sự chê bai, mới là người có tài điều luyện hơn cả mọi người (321). Thật vậy, nhẫn nại

chịu đựng là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Đức Phật thường dạy tứ chúng rằng: “Nếu các ông chà xác hai mảnh cây vào nhau để lấy lửa, nhưng trước khi có lửa, các ông đã ngừng để làm việc khác, sau đó dù có cọ tiếp rồi lại ngừng giữa chừng thì cũng hoài công phí sức. Người tu cũng vậy, nếu chỉ tu vào những ngày an cư kiết hạ hay những ngày cuối tuần, còn những ngày khác thì không tu, chẳng bao giờ có thể đạt được kết quả lâu dài.

Trong Phật giáo, đức Phật lại dạy thêm nhấn nhục Ba la mật là Ba La Mật thứ ba trong Lục Ba La Mật. Nhấn nhục Ba La Mật là nhấn nhục những gì khó nhẫn, nhẫn sự mạ lỵ mà không hề oán hận. Nhấn nhục Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta có thể xa rời được sân hận, ngã mạn cống cao, nịnh hót, và ngu xuẩn, và cũng nhờ nhấn nhục Ba la mật mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng chúng sanh với những tật xấu kể trên. Có những vị Bồ Tát xuất gia, sống đời không nhà, trở thành Tỳ Kheo, sống trong rừng núi cô tịch... Dầu bị kẻ xấu ác đánh đập hay trách mắng họ cũng chịu đựng một cách nhấn nhục. Dù bị thú dữ cắn hại họ cũng nhẫn nhịn chứ không sợ hãi và tâm của họ lúc nào cũng bình thản và không bị xao động. Trong khi tu tập nhấn nhục, Bồ Tát nhấn chịu không giận dữ trước các lời phê bình, chỉ trích và hăm dọa của các Tỳ Kheo kiêu mạn như trong Kinh Kim Cang, Đức Phật đã bảo ông Tu Bồ Đề: “Này Tu Bồ Đề! Như Lai nói nhấn nhục ba la mật không phải là nhấn nhục ba la mật. Vì cớ sao? Này Tu Bồ Đề như thuở xưa, Ta bị vua Ca Lợi cắt đứt thân thể, khi ấy Ta không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Vì cớ sao? Ta thuở xa xưa, thân thể bị cắt ra từng phần, nếu còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì Ta sẽ sanh tâm sân hận. Này Tu Bồ Đề! Lại nhớ thuở quá khứ năm trăm đời, Ta làm tiên nhân nhấn nhục, vào lúc ấy Ta cũng không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Thế nên, Tu Bồ Đề! Bồ Tát nên liả tất cả tướng mà phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, chẳng nên trụ sắc sanh tâm, chẳng nên trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, nên sanh tâm không chỗ trụ. Nếu tâm có trụ ắt là không phải trụ. Thế nên Như Lai nói tâm Bồ Tát nên không trụ sắc mà bố thí. Này Tu Bồ Đề! Bồ Tát vì lợi ích của tất cả chúng sanh nên như thế mà bố thí. Như Lai nói tất cả các tướng tức không phải tướng. Lại nói tất cả chúng sanh tức không phải chúng sanh.”

Vai Trò Của Lòng Từ Và Nhẫn Nhục Trên Đường Tu Tập: Tình thương yêu vì đồng cảm nỗi khổ, nên muốn đem lại niềm vui cho người khác, như tình mẹ thương con. Lòng “Từ” là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà thiện căn lướt thắng mọi hoàn cảnh trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Trong đạo Phật, lòng từ là lòng yêu thương rộng lớn đối với chúng sanh mọi loài, còn gọi là từ vô lượng tâm. Từ vô lượng tâm là lòng thương yêu vô cùng rộng lớn đối với toàn thể chúng sanh mọi loài, và gây tạo cho chúng sanh cái vui chân thật. Cái vui của thế gian chỉ là cái vui giả tạm, vui không lâu bền, cái vui ấy bị phiền não chi phối; khi tham sân si được thỏa mãn thì vui; khi chúng không được thỏa mãn thì buồn. Muốn có cái vui chân thật, cái vui vĩnh viễn thì trước tiên chúng ta phải nhổ hết khổ đau do phiền não gây ra. Lòng từ và nhẫn nhục đóng một vai trò rất quan trọng trong tu tập. “Từ” phải có lòng bi và nhẫn nhục đi kèm. Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sanh đừng gây nhân khổ, từ để chỉ phương pháp cứu khổ ban vui. Trong khi đó, nhẫn nhục giúp hành giả kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Tuy nhiên, lòng từ và sự kiên nhẫn không phải là những đặc tính bẩm sinh. Nếu chúng ta muốn phát triển lòng từ và sự nhẫn nhục, chúng ta phải bỏ nhiều thời gian hơn để thực hành. Hành giả nên luôn nhớ rằng hiền lành tử tế và nhẫn nhục không có nghĩa là thụ động. Hiền lành tử tế trong đạo Phật có nghĩa là từ bi lân mẫn, và từ bi lân mẫn không có nghĩa là cho phép người khác chà đạp hay tiêu diệt mình. Chúng ta phải tử tế với mọi người, nhưng chúng ta cũng phải bảo vệ chính chúng ta và nhiều người khác. Nếu cần giam giữ một người vì người ấy nguy hiểm, thì phải giam. Nhưng chúng ta phải làm việc này với tâm từ bi. Động lực là ngăn ngừa người ấy tiếp tục phá hoại và nuôi dưỡng lòng sân hận. Ngồi thiền tự nó không mang lại cho chúng ta cái gọi là “lòng từ.” Muốn được lòng từ, chúng ta phải đưa nó vào hành động trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Trong những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, chúng ta phải phát triển sự cảm thông và gần gũi với người khác bằng cách suy niệm về những khổ đau của họ. Chẳng hạn như khi gặp ai đang khổ đau phiền não thì chúng ta hết lòng an ủi hoặc giúp đỡ họ về vật chất nếu cần. Về phần nhẫn nhục, chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh

hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhẫn ý nhẫn.

Thật vậy, lòng từ thiện và sự nhẫn nhục là hai đức tính chủ yếu của Phật giáo, cơ sở trạng thái tinh thần của Bồ Tát là lòng từ thiện và sự nhẫn nhục với mọi người. Lòng từ và sự nhẫn nhục là kết quả của việc thông hiểu trong chư pháp không có cái tôi, như thái độ của chư Thanh văn, Duyên giác, Bồ Tát vào buổi đầu tiến tu. Lòng từ thiện và sự nhẫn nhục, trong đó không có dấu vết của sự phân biệt và sự chi phối, đặc trưng của chư Phật. Từ bi và sự nhẫn nhục là một trong những cửa ngõ quan trọng đi đến đại giác, vì nhờ đó mà thiện căn lướt thắng và cũng từ đó mà chúng ta không làm tổn hại chúng sanh. Đối với người tu Phật, tọa thiền chẳng những mang lại cho chúng ta cái gọi là sự nhẫn nhục mà nó còn giúp cho hành giả chúng ta có được trạng thái tĩnh lặng và nghị lực nội tại để có được hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác.

The Strength of Loving-Kindness & Endurance

A Summary of Loving-Kindness: In Buddhism, loveing-kindness is one of the greatest emotions toward all sentient beings. Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to ring them joy and happiness. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. However, loving-kindness is not an inborn characterictic. If we really want to develop our loving-kindness, we have to devote more time to practice. Sitting in meditation alone cannot bring us the so-called “loving-kindness.” In order to achieve the loving-kindness, we must put loving-kindness in actions in our daily life. In our daily activities, we must develop

empathy and closeness to others by reflecting on their sufferings. For example, when we know someone suffering, we should try our best to console them by kind words or to help them with our worldly possessions if needed. Loving-kindness has the power of bestowing temporal happiness upon us in this lifetime. Without love, people in this world will encounter a lot of problems (anger, hatred, jealousy, envy, arrogance, etc). A Buddhist should develop love for all sentient beings and to cherish others more than oneself. Love should be given equally to everyone including relatives or strangers, friends or foes, given without any conditions, without self-interests or attachment. Besides, loving kindness or love will help us gain strong meritorious power. When we offer loving kindness to other people, we will gain their love and respect at the same time. Loving kindness helps us overcome all kinds of graspings of wealth, and other hindrances. Loving kindness help us experience more physical comfort. Loving-kindness (benevolence) is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, good roots prevail in all situations in our daily life.

According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Seventh, Contemplating at Living Being, when Manjusri called on to enquire Vimalakirti's illness, Manjusri asked Vimalakirti: "When Bodhisattvas meditate, how should they practise kindness (maitri)? Vimalakirti replied: When Bodhisattvas have made this meditation, they should think that they ought to teach living beings to meditate in the same manner; this is true kindness. Bodhisattvas should practise causeless (nirvanic) kindness which prevents creativeness. Bodhisattvas should practice unheated kindness which puts an end to klesa (troubles and causes of trouble). Bodhisattvas should practice impartial kindness which covers all the three periods of time (which means that it is eternal involving past, future and present). Bodhisattvas should practice passionless kindness which wipes out disputation. Bodhisattvas should practice non-dual kindness which is beyond sense organs within and sense data without. Bodhisattvas should practice indestructible kindness which eradicates all corruptibility. Bodhisattvas should practice stable kindness which is a characteristic of the undying self-mind. Bodhisattvas should practice stable kindness which is a characteristic of the undying self-mind. Bodhisattvas should practice pure and clean

kindness which is spotless like Dharmata. Bodhisattvas should practice boundless kindness which is all-pervasive like space. Should practice the kindness of the arhat stage which destroys all bondage. Bodhisattvas should practice the Bodhisattva kindness which gives comfort to living beings. Bodhisattvas should practice the Tathagata kindness which leads to the state of thatness. Should practice the Tathagata kindness which leads to the state of thatness. Bodhisattvas should practice the Buddha kindness which enlightens all living beings. Should practice spontaneous kindness which is causeless. Bodhisattvas should practice Bodhi kindness which is one flavour (i.e. uniform and unmixed wisdom). Bodhisattvas should practice unsurpassed kindness which cuts off all desires. Bodhisattvas should practice merciful kindness which leads to the Mahayana (path). Bodhisattvas should practice untiring kindness because of deep insight into the void and non-existent ego. Bodhisattvas should practice Dharma-bestowing (dana) kindness which is free from regret and repentance. Should practice Dharma-bestowing (dana) kindness which is free from regret and repentance. Bodhisattvas should practice precepts (sila) upholding kindness to convert those who have broken the commandments. Bodhisattvas should practice patient (ksanti) kindness which protects both the self and others. Bodhisattvas should practice Zealous (virya) kindness to liberate all living beings. Bodhisattvas should practice serene (dhyana) kindness which is unaffected by the five senses. Bodhisattvas should practice wise (prajna) kindness which is always timely. Bodhisattvas should practice expedient (upaya) kindness to appear at all times for converting living beings. Bodhisattvas should practice unhidden kindness because of the purity and cleanness of the straightforward mind. Bodhisattvas should practice profound minded kindness which is free from discrimination. Bodhisattvas should practice undeceptive kindness which is faultless. Bodhisattvas should practice joyful kindness which bestows the Buddha joy (in nirvana). “Such are the specialities of Bodhisattva kindness”.

In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Loving-kindness is the only way to destroy hatred. Hatred cannot be defeated with more hatred. There is no greater love in this world than the love of the mother and father. If a person, carrying father on the left shoulder and mother on the right shoulder, were to walk around the Sumeru

Mountain hundreds of thousands of times, with blood covering both feet, it would still not be enough to repay the love and hardship of child rearing.” Devout Buddhists should always remember that loving-kindness (benevolence) and compassion are some of the most important entrances to the great enlightenment; for with it good roots prevail in all situations in life, also with it we do not kill or harm living beings. Also in the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “To dwell in the house of Compassion is the safest, for it protects our minds and bodies from the enemies of hatred and afflictions. It allows us to have peace and contentment.” Thus, sincere Buddhists should always consider great pity and compassion their room, gentleness and patience the robes, and the emptiness of all phenomena the seat.

A Summary of Endurance: Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. If we do not have the ability to endure, we cannot cultivate the Way. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become angry about something and we reproach others or when we blame others for our own wrongs.” It does not really matter whether you sit in meditation or recite the Buddha’s name or recite the name of Bodhisattva Kuan-Shi-Yin, we need to have patience before we can succeed. If we lack patience, then we will never be able to cultivate any Dharma-door successfully. If we do not have patience we always feel that everything is wrong and bad. Nothing ever suits us. In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances.

Buddhist practitioners should always endure in adverse circumstances because endurance is an essential dharma on the path of cultivation. Patience is of utmost importance. We must endure the things that we ordinarily find unendurable. For instance, maybe we do not want to put up with a scolding, but if someone scold us, we should be happy about it. Perhaps we do not want to be beaten, but if someone beats us, we should be even happier. Perhaps we do not wish to die, because life is very precious. However, if someone wants to kill us, we should think thus: “This death can deliver us from the karmic obstacles of this life. He is truly our wise teacher.”

Buddhist practitioners endure in the religious state. Zen practitioner should sit in meditation until obtaining great samadhi. A person who cultivates the Dharma-door of reciting the Buddha’s name, he should be constantly mindful of the phrase “Namo Amitabha Buddha,” and never stop reciting it. Rain or shine, he should always recite the same phrase. An attitude of forbearance is one of the six paramitas. In Mahayana it is the third of the “perfection” that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. Endurance is an especially important quality in Buddhism. Patience is one of the most attributes of a Buddhist practitioner. Patience is inner calm and strength that enables us to act clearly in any difficult situation. The Buddha always teaches his disciples: “If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results.

According to the Abhidharmakosa Sastra, endurance is used in a way contrasted to Jnana. Kshanti is not knowledge of certainty which Jnana is, for in Kshanti doubt has not yet been entirely uprooted. Buddhist practitioners should always not being upset with those who harm us. This type of patience enables us to be clear-minded and calm no matter how others treat us. We usually blame the other person and become agitated when we receive harm. Sometimes our agitation takes the form of self-pity and depression, and we usually complain about how badly others treat us. Other times, it becomes anger and we retaliate by harming the other person. We should always remember that if we want other people to forgive our shortcomings, other people

do wish us to be tolerant too, and not to take what they say and do to heart when their emotions get out of control. Buddhist practitioners should always try to transcend problems and pain with a positive attitude. The patience to transcend problems enables us to transform painful situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. Rather than becoming depressed or angry when we're plagued with difficulties, we'll learn from these experiences and face them with courage. Buddhist practitioners should always try to endure difficulties encountered in Dharma practice. Enduring difficulties makes us more compassionate toward those in similar situations. Our pride is deflated, our understanding of cause and effect increases, and we won't be lazy to help someone in need. Patience is a necessary quality when practicing Dharma. Sometimes it's difficult to understand the teachings of the Buddha, to control our minds, or to discipline ourselves. Patience helps us overcome this and to wrestle with our unruly minds. Rather than expecting instant results from practicing briefly, we'll have the patience to cultivate our minds continuously in a long period of time.

According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure tolerance of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain all Buddhas' supreme tolerance of truth, understanding without depending on another. First, Pure tolerance calmly enduring slander and vilification, to protect sentient beings. Second, Pure tolerance calmly enduring weapons, to protect self and others. Third, Pure tolerance not arousing anger and viciousness, the mind being unshakable. Fourth, Pure tolerance not attacking the low, being magnanimous when above. Fifth, Pure tolerance saving all who come for refuge, giving up one's own life. Sixth, Pure tolerance free from conceit, not slighting the uncultivated. Seventh, Pure tolerance not becoming angered at injury, because of observation of illusoriness. Eighth, Pure tolerance not revenging offenses, because of not seeing self and other. Ninth, Pure tolerance not following afflictions, being detached from all objects. Tenth, Pure tolerance knowing all things have no origin, in accord with the true knowledge of Enlightening Beings, entering the realm of universal knowledge without depending on the instruction of another. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: As an elephant in the battlefield

endures the arrows shot from a bow, I shall withstand abuse in the same manner. Truly, most common people are undisciplined (who are jealous of the disciplined) (Dharmapada 320). To lead a tamed elephant in battle is good. To tame an elephant for the king to ride it better. He who tames himself to endure harsh words patiently is the best among men (Dharmapada 321). In fact, endurance is an especially important quality in Buddhism. The Buddha always teaches his disciples: “If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results.

In Buddhism, the Buddha also taught about Endurance-paramita, or forbearance paramita, patience paramita, or ksanti-paramita which is the third of the six paramitas. It means to bear insult and distress without resentment, It is also a gate of Dharma-illumination; for with it, we abandon all anger, arrogance, flattery, and foolery, and we teach and guide living beings who have such vices. There are Bodhisattvas who have left home to become Bhiksus and dwell deep in the forest or in mountain caves. Evil people may strike or rebuke them, the Bodhisattvas must endure patiently. When evil beasts bite them, they must also be patient and not become frightened, their minds must always remain calm and unperturbed. In cultivating patience, Bodhisattvas calmly endure the abuse, criticism and threat from proud monks. They endure all this without getting angry. They are able to bear all this because they seek the Buddha Way as in Vajraccedika Prajna Paramita Sutra, the Buddha told Subhuti: “Subhuti, the Tathagata speaks of the perfection of patience which is not but is called the perfection of patience. Why? Because Subhuti, in a past, when my body was mutilated by Kaliraja, I had at that time no notion of an ego, no notion of a personality, no notion of a being and a life, I would have been stirred by feelings of anger and hatred. Subhuti, I also remember that in the past, during my former five hundred lives, I was a Ksanti and held no conception of an ego, no conception of a personality, no conception of a being and a life. Therefore, Subhuti, Bodhisattvas should forsake all conceptions of form and resolve to develop the Supreme Enlightenment Mind. Their minds should not abide in form,

sound, smell, taste, touch and dharma. Their minds should always abide nowhere. If mind abides somewhere it should be in falsehood. This is why the Buddha says Bodhisattvas' minds should not abide in form when practicing charity. Subhuti, all Bodhisattvas should thus make offering for the welfare of all living beings. The Tathagata speaks of forms which are not forms and of living beings who are not living beings.”

Roles of Loving-Kindness and Endurance on the Path of Cultivation: Loving-kindness (benevolence) is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, good roots prevail in all situations in our daily life. In Buddhism, loving kindness is the greatest love toward all sentient beings. Immeasurable loving kindness is the greatest love dedicated to all sentient beings, together with the desire to bring them joy and happiness. Human joy is totally impermanent; it is governed by misery, that is, when our passions such as greed, anger, and ignorance are satisfied, we feel pleased; but when they are not satisfied, we feel sad. To have a permanent joy, we must first sever all sufferings. Loving-kindness and endurance play an extremely important role in cultivation. Loving kindness generally goes together with pity whose role is to help the subjects sever his sufferings, while the role of loving kindness is to save sentient beings from sufferings and to bring them joy. Whereas, the patience helps practitioners transcend problems enables us to transform painful situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. However, loving-kindness and endurance are not inborn characteristics. If we really want to develop our loving-kindness and endurance, we have to devote more time to practice. Practitioners should always remember that to be kind and patient do not mean to be passive. To be kind in Buddhism means compassionate, and compassionate does not mean to allow others to walk all over you, to allow yourself to be destroyed. We must be kind to everybody, but we have to protect ourselves and protect others. If we need to lock someone up because he is dangerous, then we have to do that. But we have to do it with compassion. Our motivation is to prevent that person from continuing his course of destruction and from feeding his anger. Sitting in meditation alone cannot bring us the so-called “loving-kindness.” In order to achieve the loving-kindness, we must put loving-

kindness in actions in our daily life. In our daily activities, we must develop empathy and closeness to others by reflecting on their sufferings. For example, when we know someone suffering, we should try our best to console them by kind words or to help them with our worldly possessions if needed. As for endurance, we can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempted, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. If we want to accomplish the Bodhisattvahood, we should always be forebearing in both the body and the mind.

As a matter of fact, loving-kindness and endurance are two principal Buddhist virtues that are the basis of the spiritual attitude of a Bodhisattva. Kindness and endurance resulting from the insight into the egolessness of all dharmas that is proper to Shravakas, Pratyekabuddhas, and Bodhisattvas starting from the lowest stages in their development. The Mahamaitri-karuna (great goodness and compassion) of a Buddha, which is without distinction or condition. Loving-kindness (benevolence) and endurance are some of the most important entrances to the great enlightenment; for with it good roots prevail in all situations in life, also with it we do not kill or harm living beings. For Buddhist practitioners, sitting in meditation not only brings us, practitioners, the so-called endurance; but it also helps practitioners to have inner calm and strength and to act clearly in any difficult situations. We can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempted, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles.

Chương Năm Mươi Bốn
Chapter Fifty-Four

Sức Mạnh Của Tâm

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

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

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

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

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

Sức Mạnh Của Tâm: Còn gọi là Tâm lực, theo quan điểm Phật giáo, tâm của con người có thể ảnh hưởng đến cơ thể một cách sâu đậm. nếu cho phép tâm buông lung với những tư tưởng xấu xa, tâm có thể gây nên những tai họa, lắm khi tổn hại đến tánh mạng. Nhưng ngược lại, một cái tâm thấm nhuần tư tưởng thiện lành có thể chữa lành một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm tập trung vào chánh tư duy và chánh tinh tấn cũng như chánh kiến (sự hiểu biết đúng đắn) thì ảnh hưởng của nó thật sâu rộng vô cùng. Vì vậy mà một cái tâm thanh tịnh và thiện lành sẽ làm cho cuộc sống mạnh khỏe và thư giãn hơn. Tâm là một hiện tượng vi tế và phức tạp đến nỗi không thể tìm ra hai người với cùng một tâm tánh giống nhau. Tư tưởng của con người diễn đạt ra lời nói và hành động. Sự lặp đi lặp lại của lời nói và hành động khởi lên thói quen và cuối cùng thói quen lâu ngày sẽ biến thành tâm tánh. Tâm tánh là kết quả của những hành động được hưởng bởi tâm, và như vậy tâm tánh của mỗi người khác nhau. Như vậy để thấu đạt bản chất thật sự của đời sống chúng ta cần phải khảo sát tường tận những hóc hiểm sâu tận trong tâm chỉ có thể hoàn tất được bằng cách duy nhất là phải nhìn trở lại sâu vào bên trong của chính mình dựa trên giới đức và đạo hạnh của thiên định. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức, là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý, như đau đớn và sung sướng, phiền muộn và hạnh phúc, thiện ác, sống chết, đều không do một nguyên lý ngoại cảnh nào mang đến, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta cũng như những hành động do chính những tư tưởng ấy mang đến. Huấn luyện tâm lực có nghĩa là hướng dẫn tâm chúng ta đi theo thiện đạo và tránh xa ác đạo. Theo giáo thuyết nhà Phật, luyện tâm không có nghĩa là hội nhập với thần linh, cũng không nhằm đạt tới những chứng nghiệm huyền bí, hay tự

thôi miên, mà nhằm thành tựu sự tĩnh lặng và trí tuệ của tâm mình cho mục tiêu duy nhất là thành đạt tâm giải thoát không lay chuyển. Trong một thời gian dài chúng ta luôn nói về sự ô nhiễm của không khí, đất đai và môi trường, còn sự ô nhiễm trong tâm chúng ta thì sao? Chúng ta có nên làm một cái gì đó để tránh cho tâm chúng ta đừng đi sâu hơn vào những con đường ô nhiễm hay không? Vâng, chúng ta nên làm như vậy. Chúng ta nên vừa bảo vệ vừa thanh lọc tâm mình. Đức Phật dạy: “Từ lâu rồi tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nhớ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rửa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi.” Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: “Dẫu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người.

The Strength of Mind

A Mental Development: Buddhism does not encourage practitioners to involve in praying to some supernatural being, but seeing into our true nature and realizing that our true nature is Buddha-nature. To arrive at this insight we must cultivate ourselves, we must practice. How can we discover our true nature if we blindly cling to the scriptures and do not practice for ourselves? If we go to a meditation center and speak with a Zen master, sometimes he may answer our questions with silence. This is the silence of knowledge. It does not mean that the Zen master does not know how to answer; rather it means that he is trying to communicate that there are some things which cannot be explained in words, things which will ever remain in the dark until we discover them through our own experience. This is

one of the three flavors taught by the Buddha. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: "Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha's seal." We, Buddhist followers, should always see this, so that we can practice meditation on a regular basis to purify our body and mind. The exposition of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings is more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana, and on his personal experience of mental development. The word meditation really is no equivalent for the Buddhist term "bhavana" which literally means 'development' or 'culture,' that is development of the mind, culture of the mind, or 'making-the-mind become.' It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation as practiced and experienced by the Buddha is twofold: Concentration of the mind (samatha or samadhi) that is one-pointedness or unification of the mind, and insight (vipassana, skt—vipasyana or vidarsana). Of these two forms, samatha or concentration has the function of calming the mind, and for this reason the word samatha or samadhi, in some contexts, is rendered as calmness, tranquility or quiescence. Calming the mind implies unification or "one-pointedness" of the mind. Unification is brought about by focussing the mind on one salutary object to the exclusion of all others. Meditation begins with concentration. Concentration is a state of undistractedness. What is concentration? What is its marks, requisites and development? Whatever is unification of mind, this is

concentration; the four setting-up of mindfulness are the marks of concentration; the four right efforts are the requisites for concentration; whatever is the exercise, the development, the increase of these very things, this is herein the development of concentration. This statement clearly indicates that three factors of the samadhi group, namely, right effort, right mindfulness, and right concentration function together in support of each other. They comprise real concentration. It must be mentioned that the development of concentration or calm (samath or bhavana) as taught in Buddhism, is not exclusively Buddhist. Practitioners, before the advent of the Buddha, practiced different systems of meditation as they do now. India has always been a land of mysticism, but the Yoga then prevalent in India never went beyond a certain point. Meditation or Mental development, or to meditate upon the implications or disciplines of pain, unreality, impermanence, and the non-ego. Although different in forms and methods in different Buddhist schools, but has the same goal is to concentrate the mind of the cultivators, to calm and to clarify it as one would calm and clarify the surface of a turbulent body of water, so that the bottom of which can be seen. Once the surface of that turbulent water is pacified, one can see it's bottom as when the mind is pacified, one can come to an experience or a state of awakening, liberation or enlightenment. In addition, diligent repetition of practice of meditation, if the cultivator has not yet become one with the "absolute truth," dualistic state of mind and distinction between subject and object disappeared in that person. Zen is also a process of concentration and absorption by which the mind is first tranquilized and brought to one-pointedness, and then awakened. The term "Dhyana" connotes Buddhism and Buddhist things in general, but has special application to the Zen (Ch'an) sects. As a Mahayana buddhist sect, Zen is a religious free of dogmas or creeds whose teachings and disciplines are directed toward self-consummation. For example, the full awakening that Sakyamuni Buddha himself experienced under the Bodhi-tree after strenuous self-discipline. In Vietnam, Zen sects comprise of Lin-Chi, T'ao-Tung, and Ch'u-Lin.

State of Mind: Also called mental intelligence or spirit of mind. Whether something objective is troublesome or not often depends on the state of mind rather than the object itself. If we think that it is

trouble, then it is trouble. If we do not think that it is trouble, then it is not trouble. Everything depends on the mind. For example, sometimes during meditation we are interrupted by outside noises. If we dwell on them and cling to them, they will disturb our meditation, but if we dismiss them from our minds as soon as they arise, then they will not cause a disturbance. If we are always demanding something out of our life, then we will never be content. But if we accept life as it is, then we know contentment. Some people seek happiness through material things; other people can be happy without many material things. Why? Because happiness is also a state of mind, not a quantitative measure of possessions. If we are satisfied with what we are and have now, then we are happy. But if we are not satisfied with what we are and have now, that is where unhappiness dwells. The desire is bottomless, because no matter how much is put into it, it can never be filled up, it always remains empty. According to 'The Three Pillars of Zen', one day Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) entered the hall to teach the assembly: "Suppose I cover my head with my robe and raise my hands in the air. If you see only my hands, you are likely to think there are just two objects. But if I uncover myself, you see that I am also a person, not merely two hands. In the same way, you must realize that to view objects as separated entities is only half the truth... Again, take a circle with a nucleus. Without the nucleus there is no circle, without the circle, no nucleus. You are the nucleus, the circle is the universe. If you exist, the universe exists, and if you disappear, the universe likewise disappears. Everything is related and interdependent. This box on the table has no independent existence. It exists in reference to my eyes, which see it differently from yours and differently again from the next person's. Accordingly, if I were blind, the box would cease to exist for me... All existence is relative, yet each of us creates his own world, each perceives according to the state of his own mind." The Sutra in Forty Two Chapters taught: "Though a person with a state of mind filled with desires dwells in heaven, still that is not enough for him; though a person who has ended desire dwells on the ground, still he is happy."

The Strength of the Mind: The "Force of the Mind" is also called the "power of the mind." In Buddhist point of view, man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and

indulge in unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even cause one's death. But on the other hand, a mind imbued with wholesome thoughts can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and right understanding, the effects it can produce are immense. Thus a mind with pure and wholesome thoughts leads to a healthy and relaxed life. Mind is such a subtle and intricate phenomenon that it is impossible to find two men of the same mind. Man's thoughts are translated into speech and action. Repetition of such speech and action gives rise to habits and finally habits form character. Character is the result of man's mind-directed activities and so the characters of human beings vary. Thus to understand the real nature of life, one has to explore the innermost recesses of one's mind which can only be accomplished by deep self-introspection based on purity of conduct and meditation. The Buddhist point of view is that the mind or consciousness is the core of our existence. Of all forces the force of mind is the most potent. It is the power by itself. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. To train our "force of mind" means to try to guide our minds to follow the wholesome path and to stay away from the unwholesome path. According to Buddhism teachings, training the mind doesn't mean to gain union with any supreme beings, nor to bring about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind and insight for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. For a long long period of time, we all talk about air, land and environment pollution, what about our mind pollution? Should we do something to prevent our minds from wandering far deep into the polluted courses? Yes, we should. We should equally protect and cleanse our mind. The Buddha once taught: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them." Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said:

“Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself.” This is nothing other than “training of your own monkey mind,” or “self-mastery,” or “control your own mind.” It means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery.

Chương Năm Mười Lăm
Chapter Fifty-Five

Sức Mạnh Của Tâm Đại Bi

Từ bi không có nghĩa là chịu đau khổ không cần thiết hay mất sự khôn ngoan bình thường. Thí dụ như bạn hướng dẫn một đoàn người đi thiền hành, di chuyển thật chậm và thật đẹp. Thiền hành tạo ra rất nhiều năng lượng; thiền hành đem lại sự yên tĩnh, vững chãi và bình an cho mọi người. Nhưng nếu bất thành linh trời lại đổ cơn mưa thì bạn đâu có thể cứ tiếp tục đi chậm để cho mọi người phải bị ướt sũng được? Như vậy là không thông minh. Nếu bạn là một người hướng dẫn tốt bạn sẽ chuyển qua thiền chạy (lúp súp). Bạn vẫn duy trì được niềm vui của thiền hành. Bạn vẫn có thể cười và mỉm cười để tỏ ra mình không ngu ngơ trong tu tập. Bạn vẫn có thể giữ chánh niệm khi thực tập thiền chạy dưới cơn mưa. Chúng ta phải thực tập bằng đường lối thông minh. Thiền tập không phải là một hành động ngu ngơ. Thiền tập không phải là nhắm mắt bắt chước người kế bên. Thiền tập là khéo léo và sử dụng trí thông minh của chính mình. Đối với người tu Phật, con người không phải là kẻ thù của chúng ta. Kẻ thù của chúng ta không phải là người khác. Kẻ thù của chúng ta là bạo động, si mê, và bất công trong chính chúng ta và trong người khác. Khi chúng ta trang bị với lòng từ bi và sự hiểu biết, chúng ta không đấu tranh với người khác, nhưng chúng ta chống lại khuynh hướng chiếm đoạt, khống chế và bóc lột. Chúng ta không muốn tiêu diệt người khác, nhưng chúng ta không để cho họ khống chế và bóc lột chúng ta hay người khác. Chúng ta phải tự bảo chúng ta. Chúng ta có trí thông minh, và trí tuệ. Từ bi không có nghĩa là để cho người khác mặc tình bạo động với chính họ và với chúng ta. Từ bi có nghĩa là thông minh. Hành động bất bạo động xuất phát từ tình thương chỉ có thể là một hành động thông minh.

Khi nói tới bi mẫn, vị tha và phúc lợi của người khác, chúng ta không nên lầm tưởng rằng nó có nghĩa là mình phải quên mình hoàn toàn. Lòng bi mẫn vị tha là kết quả của một tâm thức mạnh mẽ, mạnh đến độ con người đó tự thách đố lòng vị kỷ hay lòng chỉ yêu có mình từ đời này qua đời khác. Bi mẫn vị tha hay làm vì người khác là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta không đổ thừa đổ lỗi cho người. Theo Kinh Hoa Nghiêm, ngài Phổ

Hiền Bồ Tát đã khai thị các vị Bồ Tát về tâm đại bi phải quán sát thấy như sau: Thứ nhất là Bồ Tát quán sát thấy các chúng sanh không nơi nương tựa mà khởi tâm đại bi. Thứ nhì là Bồ Tát quán thấy chúng sanh tâm tánh chẳng điều thuận mà khởi đại bi tâm. Thứ ba là Bồ Tát quán thấy chúng sanh nghèo cùng khốn khổ, không có căn lành mà khởi đại bi tâm. Thứ tư là Bồ Tát quán thấy chúng sanh ngủ say trong đêm dài vô minh mà khởi tâm đại bi. Thứ năm là Bồ Tát quán thấy chúng sanh làm những điều ác mà khởi tâm đại bi. Thứ sáu là Bồ Tát quán thấy chúng sanh làm những điều ác mà còn thích lao mình thêm vào trong các sự ràng buộc khác nữa, mà khởi tâm đại bi. Thứ bảy là Bồ Tát quán thấy chúng sanh bị chìm đắm trong biển sanh tử mà khởi đại bi tâm. Thứ tám là Bồ Tát quán thấy chúng sanh bị vương mang tội khổ lâu dài mà khởi tâm đại bi. Thứ chín là Bồ Tát quán thấy chúng sanh không ưa thích pháp lành mà khởi tâm đại bi. Thứ mười là Bồ Tát quán thấy chúng sanh xa mất Phật pháp mà khởi tâm đại bi.

Bên cạnh đó, trường phái Đại Thừa, ngoài việc chấm dứt khổ đau của chính mình, người ta còn nguyện dùng tâm đại bi chấm dứt khổ đau cho chúng sanh mọi loài. Ngoài việc diệt tận phiền não của chính mình, người ta còn nguyện chấm dứt phiền não cho hết thảy chúng sanh. Ngoài việc tu học một pháp môn duy nhất cho sự giác ngộ của chính mình, người ta nguyện sẽ tu học hết thảy các pháp môn, để từ đó người ta có thể giảng dạy lại cho hết thảy chúng sanh một cách thích hợp. Người ta nguyện tu thành Phật chứ không thỏa thích với quả vị A La Hán. Tuy nhiên, chỉ tụng đọc những lời nguyện lớn này không chưa đủ. Mình phải tự xét lấy chính mình. Khi mình nói chúng sanh vô biên thệ nguyện độ. Mình đã có hóa độ ai chưa? Nếu đã có hóa độ rồi, thì hãy tiếp tục hóa độ họ. Tại sao? Vì người ta nói Đức Phật cứu độ hết thảy chúng sanh, nhưng lại nghĩ rằng mình chưa từng hóa độ một chúng sanh nào. Điều này có nghĩa là dù mình có cứu độ nhiều chúng sanh đi nữa cũng đừng luyến chấp vào hình tướng của sự hóa độ chúng sanh ấy. Theo Phật giáo Đại Thừa, bốn lời thệ nguyện rộng lớn, là một phần trong những lời thệ nguyện của Bồ Tát mà người ta thường đọc tụng ba lần sau các buổi tọa thiền trong các Thiền viện. Những lời thệ nguyện này cũng được tụng đọc sau các khóa lễ Phật giáo. *Thứ nhất là Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ*, tức là nguyện cứu độ hết thảy chúng sanh. Theo Lục Tổ Huệ Năng trong Pháp Bảo Đàn Kinh, tự tâm chúng sanh vô biên thệ nguyện độ, tự tâm phiền não vô biên thệ

nguyện đoạn, tự tánh pháp môn vô tận thế nguyện học, tự tánh Vô Thượng Phật đạo thế nguyện thành.” Nầy thiện tri thức! Cả thầy đầu chẳng nói: “Chúng sanh vô biên thế nguyện độ, nói thế ấy, vả lại không phải là Huệ Năng độ.” Nầy thiện tri thức! Chúng sanh trong tâm, chỗ gọi rằng tâm tà mê, tâm cống vọng, tâm bất thiện, tâm tật đố, tâm ác độc, những tâm như thế trọn là chúng sanh, mỗi người nên tự tánh tự độ, ấy gọi là chơn độ. Sao gọi là tự tánh tự độ? Tức là trong tâm những chúng sanh tà kiến, phiền não, ngu si, mê vọng, đem chánh kiến mà độ. Đã có chánh kiến bèn sử dụng trí Bát Nhã đánh phá những chúng sanh ngu si mê vọng, mỗi mỗi tự độ, tà đến thì chánh độ, mê đến thì ngộ độ, ngu đến thì trí độ, ác đến thì thiện độ, độ như thế gọi là chơn độ. *Thứ nhì là Phiền não vô tận thế nguyện đoạn*, nghĩa là nguyện đoạn tận hết thầy phiền não dục vọng. Cũng theo Kinh Pháp Bảo Đàn, lại phiền não vô biên thế nguyện đoạn, đem tự tánh Bát Nhã trí trừ hư vọng tư tưởng tâm ấy vậy. *Thứ ba là Pháp môn vô lượng thế nguyện học*, nghĩa là nguyện học hết vô lượng pháp môn. Cũng theo Kinh Pháp Bảo Đàn, lại pháp môn vô tận thế nguyện học, phải tự thấy tánh của mình, thường hành chánh pháp, ấy gọi là chơn học. *Thứ tư là Phật đạo vô thượng thế nguyện thành*, nghĩa là nguyện chứng thành Phật đạo vô thượng. Cũng theo Kinh Pháp Bảo Đàn, lại vô thượng Phật đạo thế nguyện thành, đã thường hay hạ tâm hành nơi chơn chánh, lia mê, lia giác, thường sanh Bát Nhã trừ chơn trừ vọng, tức thấy được Phật tánh, liền ngay nơi lời nói, liền thành Phật đạo, thường nhớ tu hành, ấy là pháp nguyện lực.

The Strength of Great Compassionate Minds

Being compassion doesn't mean suffering unnecessarily or losing your common sense. Suppose you are leading a group of people doing walking meditation, moving slowly and beautifully. The walking meditation generates a lot of energy; it embraces everyone with calm, solidity, and peace. But suddenly it begins to rain. Would you continue to walk slowly, letting yourself and everyone else get soaked? That's not intelligent. If you are a good leader of the walking meditation, you will break into a jogging meditation. You still maintain the joy of the walking meditation. You can laugh and smile, and thus you prove that the practice is not stupid. You can also be mindful while running and

avoid getting soaked. We have to practice in an intelligent way. Meditation is not a stupid act. Meditation is not just blindly following whatever the person next to you does. To meditate you have to be skillful and make good use of your intelligence. For Buddhist practitioners, human beings are not our enemy. Our enemy is not the other person. Our enemy is the violence, ignorance, and injustice in us and in the other person. When we are armed with compassion and understanding, we fight not against other people, but against the tendency to invade, to dominate, and to exploit. We don't want to kill others, but we will not let them dominate and exploit us or other people. We have to protect ourselves. We are not stupid. We are very intelligent, and we have insight. Being compassionate does not mean allowing other people to do violence to themselves or to us. Being compassionate means being intelligent. Non-violent action that springs from love can only be intelligent action.

When we talk about compassion, altruism and about others' well-being, we should not misunderstand that this means totally rejecting our own self-interest. Compassion and altruism is a result of a very strong state of mind, so strong that that person is capable of challenging the self-cherishing that loves only the self generation after generation. Compassion and altruism or working for the sake of others is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we do not blame others. According to the Avatamsaka Sutra, Samantabhadra Bodhisattva shed light on why Bodhisattvas developed the compassionate mind as follows: First, Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they do not have any place to lean on to develop great compassion. Second, Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they are not kind and good-natured to develop great compassion. Third, Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they suffer in poverty without wholesome karma to develop great compassion. Fourth, Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they sleep soundly in the long night of binding ignorance to develop great compassion. Fifth, Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they carry out wicked actions to develop great compassion. Sixth, Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they are already bound and tied down but are still fond of other bondage to develop great compassion. Seventh, Bodhisattvas observe

sentient beings and seeing that they are drowning in the ocean of life and death to develop great compassion. Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they are trapped enduring sufferings for an extensive period of time to develop great compassion. Ninth, Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they are not fond of wholesome dharma to develop great compassion. Tenth, Bodhisattvas observe sentient beings and seeing that they are far away and have lost the Buddha Dharma to develop great compassion.

For Mahayana Buddhist schools, besides trying to end one own suffering, one also vows to end the suffering of all living beings. In addition to eliminating one's own afflictions, one vows to end the inexhaustible afflictions of all living beings. In addition to learning only the single Dharma-door necessary for one's own enlightenment, one vows to learn all the Dharma-doors, so that one can teach all living beings appropriately. Rather than being satisfied with reaching the stage of the Arhat, one vows to become a Buddha. However, it is not enough just to recite the vows. You have to return the light and think them over: The vows say that I will save countless number of beings. Have I done so? If I have, it should still be the same as if I had not saved them. Why? It is said that the Thus Come One saves all living beings, and yet not a single living being has been saved. This means that even though you have saved quite a few numbers of living beings, but do not attach to the mark of saving living beings. According to the Mahayana, the four great magnanimous vows, that are part of the Bodhisattva vow as they recited three times successively in a Zen monastery after ending the practice of sitting meditation. These vows are also recited at the end of any Buddhist ceremonies. *First, Vow to save all living beings without limits:* Sentient beings are numberless (countless), I vow to save them all. According to the Sixth Patriarch Hui-Neng Sutra, good knowing advisors, did all of you not just say, "I vow to take across the limitless beings? What does it mean? You should remember that it is not Hui-Neng who takes them across. Good Knowing Advisors, the 'living beings' within your mind are deviant and confused thoughts, deceitful and false thoughts, unwholesome thoughts, jealous thoughts, vicious thoughts: and these thoughts are 'living beings' The self-nature of each one of them must take itself across. That is true crossing over. What is meant by 'the self-nature taking

across?’ It is to take across by means of right views the living beings of deviant views, affliction, and delusion within your own mind. Once you have right views, use Prajna Wisdom to destroy the living beings of delusion, confusion, and falsehood. Each one takes itself across. Enlightenment takes confusion across, wisdom takes delusion across, goodness takes evil across. Such crossing over is a true crossing. *Second, Vow to put an end to all passions and delusions, though innumerable:* Afflictions (annoyances) are inexhaustible (endless), I vow to end (cut) them all. Also according to the Sixth Patriarch Hui-Neng Sutra, ‘I vow to cut off the inexhaustible afflictions.’ That is to use the Prajna Wisdom of your own self-nature to cast out the vain and false thoughts in your mind. *Third, Vow to study and learn all methods and means without end:* Schools and traditions are manifold, I vow to study them all—The teachings of Dharma are boundless, I vow to learn them all. Also according to the Sixth Patriarch Hui-Neng Sutra, ‘I vow to study the immeasurable Dharma-door.’ You must see your own nature and always practice the right Dharma. That is true study. *Fourth, Vow to become perfect in the supreme Buddha-law:* The Buddha-Way (Truth) is supreme (unsurpassed) , I vow to complete (realize) it. Also according to the Sixth Patriarch Hui-Neng Sutra, ‘I vow to realize the supreme Buddha Way,’ and with humble mind to always practice the true and proper. Separate yourself from both confusion and enlightenment, and always give rise to Prajna. When you cast out the true and the false, you see your nature and realize the Buddha-way at the very moment it is spoken of. Always be mindful; cultivate the Dharma that possesses the power of this vow.”

Chương Năm Mười Sáu
Chapter Fifty-Six

Sức Mạnh Của Việc Điều Phục Thân-Khẩu-Ý

Đối với người tu Phật, thân-khẩu-ý là ba nơi quan trọng cần được điều phục trong cuộc sống và cuộc tu của mình. *Nơi thân có ba thứ cần được điều phục hay ba giới về thân:* Thứ nhất là không sát sanh. Chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vùn vùn. Thứ nhì là không trộm cắp. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Thứ ba là không tà dâm. Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa.

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

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

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

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

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

The Strength of Control and Taming Our Body-Mouth-Mind

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

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

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

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

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

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

Chương Năm Mười Bảy
Chapter Fifty-Seven

Sức Mạnh Của Việc Tu Hành

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

Pháp môn tu Đạo thì có đến tám mươi bốn ngàn thứ. Nói về hiểu biết thì thứ nào chúng ta cũng nên hiểu biết, chớ đừng tự hạn hẹp mình trong một thứ mà thôi. Tuy nhiên, nói về tu tập thì chúng ta nên tập trung vào pháp môn nào thích hợp với chúng ta nhất. Tu có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiếu, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh để đưa giáo lý ấy vào sinh hoạt của cuộc sống

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

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

Chúng ta có thể *tu tập bi điền*: Thương xót những người nghèo hay cùng khổ, đây là cơ hội cho bố thí. Chúng ta cũng có thể *tu tập kính điền*: Kính trọng Phật và Hiền Thánh Tăng. Hoặc *học nhân điền*: hay tu tập phước bằng cách cúng dường những người hãy còn đang tu học. Hoặc vô học nhân điền, hay tu tập phước bằng cách cúng dường cho những người đã hoàn thành tu tập. Theo Thập Trụ Tỳ Bà Sa Luận, có hai lối tu hành. Thứ nhất là “*Nan Hành Đạo*”: Nan hành đạo là chúng

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

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

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

Theo các truyền thống Phật giáo, có ba phép tu. Thứ nhất là Pháp Tu Từ Bi. Thứ nhì là Pháp Tu Nhẫn Nhục. Thứ ba là Pháp Tu Pháp Không. Tánh không hay sự không thật của chư pháp. Mọi vật đều tùy

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

Người Phật tử có nên đợi đến già và đã về hưu rồi hẳn tu hay không? Phật tử thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, Phật tử chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Thờ cúng Phật, tổ tiên, và cha mẹ quá vãng đáng được khuyến khích. Tuy nhiên, chữ “*thờ cúng*” tự nó đã không thích đáng theo quan điểm của đạo Phật. Từ “*Bày tỏ lòng tôn kính*” có lẽ thích hợp hơn. Phật tử không nên mù quáng thờ phụng những thứ này đến nỗi quên đi mục tiêu chính của chúng ta là tu hành. Người Phật tử quỳ trước tượng Phật

để tỏ lòng tôn kính đáng mà hình tượng ấy tượng trưng, và hứa sẽ cố gắng đạt được những gì Ngài đã đạt 25 thế kỷ trước, chứ không phải sợ Phật, cũng không tìm cầu ân huệ thế tục từ hình tượng ấy. Thực hành là khía cạnh quan trọng nhất trong đạo Phật. Dem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là “tu hành.” Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: “Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta.” Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn tu vì sau khi hưu trí họ sẽ có nhiều thì giờ trống trải hơn. Những người này có lẽ không hiểu thật nghĩa của chữ “tu” nên họ mới chủ trương đợi đến sau khi hưu trí rồi hẩn tu. Theo đạo Phật, tu là sửa cho cái xấu thành cái tốt, hay là cải thiện thân tâm. Vậy thì khi nào chúng ta có thể đổi cái xấu thành cái tốt hay khi nào chúng ta có thể cải thiện thân tâm chúng ta? Cổ đức có dạy: “Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới thâu cương thì quá trễ; hay đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vãn vãn.” Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trừ trừ hay trì hoãn trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới trôn mới chịu nhả thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hưu trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức.

The Strength of Cultivation

Leading a religious life or cultivation in Buddhism is to put the Buddha's teachings into practice on a continued and regular basis. Cultivation in Buddhism also means to nourish the seeds of Bodhi by practicing and developing precepts, dhyana, and wisdom. Thus, cultivation in Buddhism is not solely practicing Buddha recitation or

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

There are as many as eighty-four thousand Dharma-doors for cultivating the Path. For the sake of understanding, we should be familiar with each one of these Dharma-doors. You should not limit yourself in just a single method of cultivation. However, for the sake of practicing, we should focus on the dharma-door that is the most appropriate for us. "Tu" means correct our characters and obey the Buddha's teachings. "Tu" means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real "Tu" are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, Buddhists, especially lay people, must thoroughly understand the meaning so we can put these teachings in practice in our daily activities. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, "Tu" means to mend your

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

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

certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way.”

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

‘unconditioned’ good roots. Ordinary, impure persons who develop the Bodhi Mind, seek rebirth and constantly practice Buddha Recitation can subdue and destroy afflictions, achieve rebirth and, depending on their level of cultivation, obtain vision of the rudimentary aspects of the Buddha (the thirty-two marks of greatness, for example). Bodhisattvas, naturally, can achieve rebirth and see the subtle, loftier aspects of the Buddha, i.e., the Dharma body. There can be no doubt about this. Thus the Avatamsaka Sutra states: “All the various Buddha lands are equally purely adorned. Because the karmic practices of sentient beings differ, their perceptions of these lands are different.”

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

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

it can no longer wander but remain undisturbed and quiescent. At minimum, this will allow the cultivator to have a meditative mind during the ritual or at least for several minutes of that time. Never forgetting to maintain that recitation. Vowing to gain rebirth.

According to Buddhist traditions, there are three sources of cultivation. The first method is the cultivation of Compassion and pity. The second method is the cultivation of Patience. The third method is the cultivation of emptiness or unreality of all things. Everything is being dependent on something else and having no individual existence apart from other things; hence the illusory nature of all things as being composed of elements and not possessing reality. For lay people, the Buddha always reminded about the three means to cultivate or practice Buddha dharma in their daily activities. *First*, to control one's body for not doing bad deeds. *Second*, to control one's mouth for not speaking vain talk or harsh speech. *Third*, to control one's mind for not wandering with unwholesome karma. For the hearers, there are also three ways of cultivation. These are also three ways of discipline of Sravaka. These three trainings are the three inseparable aspects for any cultivators. The three Universal Characteristics (Existence is universally characterized by impermanence, suffering and not-self). Three methods according to the Mahayana Buddhism. *First, practice on the impermanence*: No realization of the eternal, seeing everything as everchanging and transient. *Second, practice on suffering*: Joyless, through only contemplating misery and not realizing the ultimate nirvana-joy. *Third, practice on non-self*: Non-ego discipline, seeing only the perishing self and not realizing the immortal self. While according to the Theravadan Buddhism, three ways to Enlightenment are "Sila-Samdhi-Prajna". First, keeping the precepts, or training in Moral discipline by avoiding karmically unwholesome activities. Cultivating ethical conduct. Second, mental discipline, or training the mind in Concentration, or practicing concentration of the mind. Third, wisdom or prajna, meaning always acting wisely, or training in Wisdom, the development of prajna through insight into the truth of Buddhism. These are also the three studies or endeavors of the non-outflow, or those who have passionless life and escape from transmiration. In Buddhism, there is no so-called cultivation without discipline, and also there is no Dharma without discipline. Precepts are

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

Should Buddhists wait until getting old and after retirement to cultivate? It is traditional for Buddhists to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists never pray to idols. The worship of the Buddha, ancestors, and deceased parents, are encouraged. However, the word “worship” itself is not appropriate from the Buddhist point of view. The term “Pay homage” should be more appropriate. Buddhists do not blindly worship these objects and forget their main goal is to practice. Buddhists kneel before the image of the Buddha to pay respect to what the image represents, and promise to try to achieve what the Buddha already achieved 25 centuries ago, not to seek worldly favours from the image. Buddhists pay homage to the image not because they are fear of the Buddha, nor do they supplicate for worldly gain. The most important aspect in Buddhism is to put into practice the teaching given by the Buddha. The Buddha always reminded his disciples that Buddhists should not depend on others, not even on the Buddha himself, for their salvation. During the Buddha’s time, so many disciples admired the beauty of the Buddha, so the Buddha also reminded his disciples saying: “You cannot see the Buddha by watching the physical body. Those who see my teaching see me.” Some people believe that they should wait until after their retirement to cultivate because after retirement they will have more free time. Those people may not understand the real meaning of the word “cultivation”, that is the reason why they want to wait until after retirement to cultivate. According to Buddhism, cultivation means to turn bad things into good things, or to improve your body and mind. So, when can we turn bad things into good things, or when can we improve

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

Chương Năm Mươi Tám
Chapter Fifty-Eight

Sức Mạnh Của Sự Lắng Nghe

Trong Phật Giáo, nghe có nghĩa là nghe chánh pháp từ người khác. Điều này có nghĩa là chúng ta nghe từ bên ngoài. Những gì chúng ta nghe cho chúng ta thức ăn cho tư duy và hướng dẫn chúng ta trong việc thành hình những quan điểm riêng của mình. Vì vậy, chúng ta cần lắng nghe, nhưng chỉ nghe những gì liên quan đến chánh kiến, và nên tránh những lời nói bất thiện của người khác, vì nó ngăn cản tư duy chân chánh của chính mình. Theo truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, có ba cách đạt được trí huệ: Thứ nhất là Văn Huệ, loại trí huệ đạt được văn huệ qua đọc nghe và những lời giáo huấn. Thứ nhì là Tư huệ, loại trí huệ đạt được tư huệ qua suy tư. Tư huệ còn có nghĩa là Trí huệ mở ra do tư duy về chân lý trung đạo. Trí huệ đạt được do công phu tu tập thiền định và giáo lý nhà Phật. Thứ ba là Tu huệ, loại trí huệ đạt được tu huệ qua tu hành phát triển tâm linh. Tu có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiều, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lành dữ.

Nói tóm lại, trong ba thứ Văn-Tư-Tu thì Văn hay nghe đứng hàng đầu, là sức mạnh trong tu tập không thể nghĩ bàn trong Phật giáo. Công dụng sức mạnh của việc lắng nghe sẽ khiến cho hành giả có cơ sở để biết được phải trái. Vì thế, dầu chưa đạt được giác ngộ và giải thoát, nhưng nếu chịu tu hành thiện pháp cũng được tái sanh làm người hay được sanh lên cõi trời. Theo Lạt Ma Khenchen Thrangu trong “Thực Hành về Thiền Chỉ và Thiền Quán”, sức mạnh của sự lắng nghe hoặc tiếp nhận giáo lý làm phát triển trạng thái ổn định tinh thần (samatha), nó được gọi là tình trạng lắng xuống, hoặc sự dừng nghỉ của tâm. Bình thường tâm chúng ta bị kích động bởi những tư duy, vì vậy chúng ta phải làm ổn định tâm một ít để không bị quá kích động bởi những sự vật bên ngoài. Điều này được làm qua năng lực lắng nghe.

Chúng ta lắng nghe những lời dạy của Đức Phật, những lời chỉ dẫn trong các chú giải, và những sự giải thích của các học giả và các vị thầy. Qua sự lắng nghe, chúng ta hiểu được thiền là gì. Nghe những điều này, chúng ta có khả năng làm tâm lắng xuống và nghiên cứu thế nào để thiền. Marpa nói rằng nghe và trầm tư về những giáo lý giống như đèn pin chiếu sáng bóng tối, bởi vì nếu chúng ta có nguồn ánh sáng này, chúng ta có thể thấy chúng ta đang đi đâu, ở đó để làm gì, và điều gì có thể gây ra nguy hiểm và có hại. Ở Tây Tạng, cũng có lời nói rằng, “Nếu chúng ta đi bộ trong bóng tối mà không có ngọn đèn thì đầu của chúng ta có thể đụng vào cột trụ.” Tương tự, nghe và chiêm nghiệm về giáo lý như ngọn đèn, nó xua đuổi bóng tối và chúng ta thấy điều gì chúng ta phải làm và phải làm nó như thế nào. Điều quan trọng nhất ở đây, nếu chúng ta chỉ nghe Pháp mà không thực hành Pháp, chúng ta cũng như cái muỗng trong nồi canh. Hằng ngày, cái muỗng ở trong nồi canh, nhưng nó không bao giờ biết được vị của canh. Vì thế cho nên chúng ta phải quán sát và hành thiền mỗi ngày. Người Phật tử thuần thành nên nghe và hiểu giáo pháp bằng lý thuyết đạt được qua đọc tụng và học hỏi trước khi đưa những giáo pháp này vào trong tu tập của chính mình.

The Strength of Listening

In Buddhism, hearing means hearing the Good Law from others. This is what we hear from outside. What we hear gives us food for thoughts and guides us forming our views. It is, therefore, necessary to listen, but only that which is conducive to right understanding and to avoid all the harmful and unwholesome utterances of others which prevent straight thinking. According to the Theravadan Buddhism, there are three modes of attaining moral wisdom: First, sutamaya-panna or srutanmayu-prajna or attaining wisdom based on learning. Attaining moral wisdom from reading, hearing and instruction. Second, cintamaya-panna or cintamayi-prajna. Attaining moral wisdom from reflection or attaining wisdom based on thinking. Wisdom from reflection, mental actions or the wisdom of thought, or the wisdom attained by meditating on the principles and doctrines of Buddhism. Third, bhavanamaya-panna or bhavanamayi-prajna. Attaining moral wisdom from practice of abstract meditation (attaining wisdom based

on mental development). “Cultivation” means correct our characters and obey the Buddha’s teachings. “Cultivation” means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real “Cultivation” means to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get insight. For laypeople, “Cultivation” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds).

In short, among the three modes of listening or learning, reflection and cultivation, listening or learning stands on top and is inconceivable in Buddhism. The power derived from listening or learning enables Buddhist practitioners to know right from wrong. Therefore, even though not yet attain enlightenment and emancipation, but if practicing good deeds still can be reborn among men, and or to be born among devas. According to Lama Khenchen Thrangu in “The Practice of Tranquility and Insight”, the power of listening, or hearing, or receiving the teaching. This develops mental stability or samatha, which is called the settling or resting of the mind. Normally one’s mind is distracted by thoughts, so one has to settle the mind a little in order not to be too distracted by external things. This is done through the power of listening. One hears the teachings of the Buddha, the teachings in the commentaries, and explanations given by the scholars and siddhas (Tibetan masters). Through these one understands what meditation is like. Hearing these, one is able to understand settling the mind and learns how to meditate. Marpa said that hearing and contemplating the teachings is like a torch that illuminates the darkness because if one has this source of light, one can see where one is going, what is there, and what might be dangerous and harmful. In Tibet, there is also saying, “If one does not have a lamp and walks in the dark, then one’s head might connect with a pillar.” In the same way hearing and contemplating the teachings is like a lamp, it dispels the darkness and one sees what it is one must do and how one has to do it. The most important thing here, if we listen to the Dharma teaching but don’t practice it, we are like a spoon in a pot of soup. Every day, the spoon is

in the pot but it never knows the taste of the soup. Devout Buddhists should listen and and obtain the theoretical understanding of dharma through reading, studying, and learning before placing them in our own practice.

Chương Năm Mười Chín
Chapter Fifty-Nine

Sự Giác Ngộ Của Đức Phật

Sau những lần thăm viếng ngoại thành, những hình ảnh về già, bệnh và chết luôn ám ảnh Thái tử. Ngài nghĩ rằng vợ đẹp, con ngoan, và ngay cả chính bản thân ngài cũng không tránh được cái vòng già, bệnh và chết này. Kiếp nhân sinh thật là ngắn ngủi và huyền ảo. Vua Tịnh Phạn, cha ngài, đoán biết được những suy nghĩ từ bỏ thế tục của ngài, nên nhà vua đã cố gắng xây cung điện mùa hè để cho ngài hưởng thụ cuộc sống vật chất ca vui hoan lạc. Tuy nhiên, không có thú vui nào có thể làm cho Thái tử hứng thú. Lúc nào Thái tử cũng muốn tìm cho ra những phương cách giải thoát khỏi những thống khổ của kiếp người. Một đêm, Thái tử cùng Xa Nặc rời khỏi hoàng cung. Thái tử đi thẳng đến chuồng ngựa, lên yên ngựa và bắt đầu cuộc hành trình bất thường. Vì thế mà Xa Nặc không còn cách nào lựa chọn, nên phải đi cùng Thái tử. Thái tử cưỡi ngựa đến một chân núi, ngài xuống ngựa, trao hoàng bào, vương miện, và châu báu, và bảo Xa Nặc nên trở về hoàng cung.

Trong khi tìm kiếm sự giác ngộ, Thái tử Tất Đạt Đa Cồ Đàm cùng 5 vị đạo sĩ khổ hạnh tu tập những pháp khổ hạnh nghiêm ngặt với hy vọng đạt được tuệ giác tối cao. Cùng với những người này, Thái tử Cồ Đàm học cách chịu đựng sự tự hành xác, trở nên kiệt sức và suy nhược do bởi đói khát và đau đớn. Thậm chí những hảo tướng trên người của Ngài có từ lúc chào đời hầu như biến mất. Thái tử Tất Đạt Đa Cồ Đàm, người đã từng biết đến những dục lạc tuyệt vời nhất nay đã cảm nhận được sự đối nghịch chính xác của nó. Cuối cùng, Ngài đi đến sự nhận thức rằng người ta không thể đạt được bất cứ điều gì từ sự suy sụp quá mức. Như vị vua trời Đế Thích đã bày tỏ cho Ngài, nếu những sợi dây đàn quá căng chúng sẽ đứt và nếu chúng quá chùng chúng sẽ không khảy được: chỉ khi nào chúng được căng một cách vừa phải thì chúng sẽ phát ra tiếng. Thái tử Cồ Đàm hiểu rằng sự quân bình giống như vậy rất cần thiết với nhân loại và đi đến quyết định chấm dứt cuộc sống khổ hạnh quá mức bằng cách tắm gội và nhận lấy thực phẩm. Quan sát sự thay đổi này, năm người đồng môn của Ngài đều xa lánh

Ngài. Họ cho rằng Ngài đã chịu thất bại, do đó không xứng đáng với họ nữa.

Đức Phật thừa nhận rằng người ta có thể đạt được nhiều điều thiện lành khi sống đời đạo sĩ khổ hạnh giản dị, nhưng Ngài cũng dạy rằng hình thức cực đoan khổ hạnh không dẫn tới con đường giải thoát. Sau 6 năm trải qua nhiều thử thách khác nhau, Thái tử Cồ Đàm quyết định chuẩn bị cho con đường của chính mình: đó là con đường trung đạo, giữa sự buông thả quá mức và sự hành xác quá độ. Bên bờ sông Ni Liên Thiên, Ngài đã nhận lấy thực phẩm cúng dường của người thiếu nữ tên Sujata. Ngài biết rằng sự giác ngộ đã gần kề do bởi đêm trước đó Ngài có năm giấc mơ báo trước. Do đó, Ngài chia phẩm vật cúng dường ra làm 49 phần, mỗi phần cho mỗi ngày mà Ngài biết sẽ dành cho sự suy niệm tiếp theo cái đêm Ngài đạt được đạo quả giác ngộ. Giống như “một con sư tử thức dậy sau giấc ngủ,” Ngài tiến hành thực hiện những gì sau khi Ngài hiểu biết được dưới cội Bồ Đề trong Bồ Đề Đạo Tràng. Quan sát 4 hướng, Ngài ngồi trong tư thế hoa sen dưới cội cây và phát nguyện sẽ không đứng dậy cho đến khi trở thành bậc giác ngộ. Hiếm hoi biết dường nào cho một vị Bồ Tát thành Phật, và một sự kiện lớn lao đột ngột như vậy đã được lan truyền đi những chấn động khắp tất cả các cõi của thế giới.

Sau khi từ bỏ lối tu hành khổ hạnh, Thái tử quyết định thay đổi hoàn toàn lối tu của mình. Ngài bước xuống dòng Ni Liên Thiên, để cho nước mát gột sạch những bụi bặm phủ đầy trên cơ thể của Ngài. Ngài quyết định đi vào lối tu làm thanh tịnh nội tâm, diệt trừ phiền não để mở rộng trí huệ và thông suốt chân lý. Tuy nhiên, do sức cùng lực kiệt, nên khi vừa tắm xong, Thái tử vật ngã xuống cạnh bờ sông. May mắn thay, ngay lúc đó thì một cô gái chăn bò tên Nanda, đang đội bình sữa đi qua, nàng nhận biết Thái tử ngất xỉu vì quá suy nhược nên nàng bèn mở nắp và rót một bát cho Thái tử uống. Thái tử cảm thấy bát sữa vừa dâng của cô gái chăn bò ngọt như nước cam lộ. Uống xong Ngài cảm thấy cơ thể thoải mái và từ từ khôi phục. Sau khi hồi sức, Thái tử vui vẻ đi về phía năm anh em Kiều Trần Như là những người đã cùng tu khổ hạnh với Ngài trong quá khứ, nhưng bị họ tránh né vì nghĩ rằng Thái tử đã bị cô gái đẹp kia mê hoặc rồi. Vì thế Thái tử đành rời khu rừng một mình, lội qua sông Ni Liên và đi về hướng núi Ca Đa. Thái tử ngồi xuống tảng đá dưới tàng cây Bồ đề như một cây dù lớn, Ngài quyết định lưu lại nơi đây, tiếp tục tham thiền cho đến khi đạt

được giác ngộ và giải thoát. Vào lúc đó có một cậu bé cật cổ đi ngang qua, trên vai vác bó củ, cậu bé liền cúng dường cho Thái tử bó củ làm chỗ ngồi cho êm. Thái tử chấp nhận sự cúng dường của cậu bé.

Lúc này, ma vương, chúa của tất cả các loài ma quỷ, cảm thấy rằng Thái tử Cồ Đàm đã vượt ra khỏi quyền lực của mình, nên tập hợp đạo binh ma để trục xuất vị Bồ Tát ra khỏi chỗ ngồi của Ngài dưới gốc cây giác ngộ. Sự chạm trán xảy ra, trong trận chiến này Ma vương đã hoàn toàn bị đánh bại. Đây là một trong những câu chuyện tuyệt vời của truyền thống Phật giáo. Ma vương tấn công vị Bồ Tát với chín loại vũ khí, nhưng không có kết quả: những trận cuồng phong, những tảng đá bay và vô số những cây tên lửa đã biến thành những cánh hoa sen rơi rụng, những cơn bão cát, tro bụi và bùn đất biến thành trầm hương thơm ngát và cuối cùng cái màn tối tăm nhất của sự u mê đã được vị Bồ Tát làm sáng tỏ rực rỡ. Với sự tức giận điên cuồng, Ma vương xoay sang vị Phật tương lai và đòi lấy địa vị của Ngài. Ngài từ tốn đáp lại: “nhà ngươi không tu tập ‘thập độ bố thí’ cũng không từ bỏ thế gian, mà cũng không mưu cầu tri kiến và tuệ giác chân thật. Địa vị này không có ý nghĩa với ngươi. Duy nhất chỉ một mình ta mới đủ tư cách ngồi nơi này.” Trong cơn thịnh nộ, Ma vương phóng cái đĩa sắt cạnh về phía Đức Phật, nhưng nó biến thành một tràng hoa ở trên đầu Ngài. Sau đó Đức Cồ Đàm thách thức Ma vương: “nếu Ma vương tin rằng mình có quyền nắm giữ vị trí của bậc giác ngộ, hãy tự mình đưa ra những bằng chứng về những hành động công đức của mình.” Ma vương xoay qua đồng bọn dưới quyền, bắt chúng đưa ra bằng chứng. Rồi Ma vương yêu cầu Bồ Tát phải trưng ra bằng chứng cho nó. Đức Cồ Đàm đưa bàn tay phải ra, chỉ xuống và nói rằng “Hãy để quả đất to lớn vững chắc này là chứng nhân của ta.” Với lời tuyên bố này, quả địa cầu chấn động quét sạch vũ trụ và tất cả loài ma quỷ bị thổi bay mất. Ngay cả con voi khổng lồ của Ma vương cũng phải phủ phục trước vị Phật tương lai.

Sau khi Đức Phật đánh bại Ma vương, tất cả chư thiên đều tụ tập quanh Ngài, trong khi Ngài vẫn còn chú tâm vào sự giác ngộ. Trong canh một, Bồ Tát trải qua bốn giai đoạn thiền liên tục, hoặc trạng thái tâm an định, thoát khỏi những trói buộc của các ý tưởng tầm thường, Ngài có thể nhớ lại nhiều tiền kiếp, từ đó đạt được tri kiến hoàn thiện của bản thân Ngài. Vào canh hai, Ngài hưởng thiên nhân vào vũ trụ và trông thấy toàn thể thế gian như thể được phản ánh trong một tấm gương không chút tì vết. Ngài trông thấy những kiếp sống bất tận của

những chúng sanh trong vũ trụ mở ra tùy vào giá trị đạo đức về hành động của họ. Một số người may mắn, còn những người khác bất hạnh; một số người xinh đẹp, và những người khác xấu xí, nhưng không một ai có thể cho dừng lại việc xoay chuyển vòng sinh tử bất tận này. Vào canh ba, Đức Cồ Đàm chuyển hướng suy niệm của mình sang bản chất thật của thế gian. Ngài thấy vạn vật lần lượt sanh diệt ra sao và luôn luôn bắt nguồn từ vật khác như thế nào. Hiểu được định luật Nhân Duyên này cuối cùng Ngài tìm được lời giải đáp để bẻ gãy vòng luân hồi sanh tử bất tận. Và với sự hiểu biết này Ngài đạt đến sự toàn hảo. Người ta nói rằng Ngài trở nên vắng lặng giống như một bếp lửa khi đã tàn. Vào canh tư và cũng là canh chót của đêm, khi bình minh sắp ló dạng, sự hiểu biết cao cả nhất của vị Bồ Tát có thể giúp Ngài hoàn toàn dập tắt (nghĩa đen của Niết Bàn) những ngọn lửa tham, sân, si mà trước đó đã trói buộc Ngài vào vòng sanh tử khổ đau. trong khoảnh khắc thành Phật, sự hiểu biết trọn vẹn của Ngài kết tinh thành Tứ Diệu Đế. Mặc dù có nhiều tường thuật về sự kiện đêm thành đạo, tuy có lúc có sự khác biệt về chi tiết, nhưng có một sự đồng nhất về “Tứ Diệu Đế.” Người ta nói Tứ Diệu Đế chứa đựng toàn bộ giáo lý của Đức Phật và là kết quả của Phật giáo, và đến mức mọi người hiểu chúng là dấu chỉ của sự tiến bộ trên con đường đi đến hiểu biết ở đạo Phật là thông hiểu sâu sắc và nhận thức được Tứ Diệu Đế. Chỉ Đức Phật mới có sự hiểu biết trọn vẹn và rõ ràng về ý nghĩa vi tế nhất của chúng, điều này tương đương với sự giác ngộ và Niết Bàn.

Thái tử ngời sáng thóm và nguyện: “Nếu ta không đạt thành giác ngộ và giải thoát, thề quyết không đứng dậy khỏi chỗ này.” Thái tử ngời như thế, lòng như nước lặng, bao nhiêu cám dỗ đều không khuấy phá được Ngài. Lòng của Ngài mỗi lúc một thêm kiên định. Ngài tiến sâu vào cảnh giới thiền định tam muội, đạt đến thanh tịnh vô niệm. Thái tử tiếp tục ngồi kiết già dưới cội Bồ đề, dứt bỏ mọi ràng buộc. Vào một đêm khi sao mai vừa ló dạng trên bầu trời phương đông. Thái tử ngẩng đầu lên nhìn thấy ngôi sao này, lòng hốt nhiên bừng sáng. Ngài đạt được Chánh Đẳng Chánh Giác, triệt ngộ bản tánh, trí tuệ từ bi to lớn. Ngài trở thành người giác ngộ chân lý vũ trụ. Ngài là Phật. Lúc ấy Ngài biết rằng tất cả chúng sanh luân hồi trong lục đạo, chịu nhiều quả báo khác nhau. Phật cũng biết rằng, tất cả chúng sanh đều có đức tánh và trí tuệ Như Lai, đều có cơ hội đạt thành chánh giác, chỉ vì bị vô minh che lấp mà bị chìm đắm trong bể khổ, không thể thoát ra được.

Sau khi Đức Phật đã đạt được chân lý vũ trụ nhân sinh, Ngài còn thiên định thêm 21 ngày nữa dưới cội Bồ đề, sau đó Ngài đạt đến cảnh giới hanh thông vô ngại. Ngài bèn rời chỗ để đi về hướng thành Ca Thi để bắt đầu sự nghiệp truyền đạo cứu độ chúng sanh.

Buddha's Enlightenment

After the visits to the scenes outside the royal palace, images of the old, the sick, and the dead always haunted the mind of the Prince. He thought that even his beautiful wife, his beloved son, and himself could not escape from the cycle of old age, sickness, and death. Human life was so short and illusionary. King Suddhodana, his father, guessed his thinking of renouncing the world; so, the king tried to build a summer palace for him and let him enjoy the material pleasure of singing, dancing, and other entertainment. However, no joys could arouse the interest of the Prince. The Prince always wanted to seek out ways and means of emancipation from the sufferings of life. One night, the Prince and Chandaka left the Royal Palace. The Prince walked out of the summer palace, went straight to the stables, mounted a horse, and started his unusual journey. So, Chandaka had no choice but going along with Him. The Prince rode his horse to the foot of a hill, he dismounted, gave all his precious dress, his crown and jewels, and told Chandaka to return to the royal palace.

In his search for enlightenment, the Prince Siddhartha Gautama joined five ascetics who were practicing the severest austerities in the hope of gaining ultimate insight. In their company Gautama learned to endure the most extreme self-mortification, becoming weak and frail through starvation and pain. Even the magnificent distinguishing marks that had adorned him since birth almost disappeared. Prince Siddhartha Gautama, who had known the greatest pleasure had now experienced its exact opposite. Eventually he came to realize that nothing would be gained from extreme deprivation. As the god Indra demonstrated to him, if the strings of a lute are too tight they will break, and if they are too slack they will not play: only if they are properly strung will music issue forth. Gautama understood that the same balance is necessary with humankind and resolved to end the useless life of extreme asceticism by bathing and receiving food. Observing this change, his

five companions deserted him, believing that he had admitted defeat and was therefore unworthy of them.

The Buddha came to understand that renunciation itself could not bring about the cessation of suffering. He acknowledged that much can be gained from leading the simple life of an ascetic, but also taught that extreme austerities are not conducive to the path of liberation. At the end of six years of varied experiences, Gautama decided to pave his own way: a middle path between the extreme of self-indulgence and self-mortification. On the banks of the river Nairajana, he accepted an offering of rice-milk from a young girl named Sujata. He knew that enlightenment was near because the previous night he had had five premonitory dreams. He therefore divided Sujata's offering into forty-nine mouthfuls, one for each of the days he knew he would spend in contemplation following the night of his enlightenment. "Roused like a lion," he proceeded to what would later become known as the Bodhi Tree, in Bodh-Gaya. After surveying the four cardinal directions, he sat in the lotus position underneath the tree and vowed not to move until he had attained complete and final enlightenment. Rarely does a Bodhisattva become a Buddha, and the onset of such an event sends ripples all throughout the world system.

After abandoning asceticism, the Prince decided to totally change his way of practicing. He walked to Nairanjana River, and let the clear flowing water cleanse the dirt that had accumulated on his body for a long time. He decided to engage in ways to purify his inner heart, exterminate delusions, and expand his wisdom to understand the truth. However, the Prince was physically exhausted from his continuous practice of asceticism. After bathing, he was so weak and feeble that he fainted on the river bank. Fortunately, at that time, a shepherd girl named Nanda, who carried a bucket of cow's milk on her head, passed by. She discovered the Prince and knew his condition was caused by extreme exhaustion. So she poured a bowl of milk for him to drink. Drinking the bowl of milk offered by the shepherd girl, the Prince found it tasted like sweet nectar. He felt more and more comfortable and he gradually recovered. After the Prince revived, he walked towards Kaudinya and other four people who had practiced asceticism with him in the past; however, all of them avoided him because they thought the Prince had been seduced by a beautiful maid. So he left the

forest alone, crossed over Nairanjana River and walked to Gaya Hill. The Prince sat down on a stone seat under the umbrella-like bodhi tree. He decided to stay there to continue to practice meditation until he was able to attain enlightenment and emancipation. At that moment, a boy walked by with a bundle of grass on his shoulder. The boy offered a straw seat made from the grass he cut to the Prince for comfort. The Prince accepted the boy's offering.

At the moment, mara, the demon of all demons, sensed that Gautama was about to escape from his power and gathered his troops to oust the Bodhisattva from his seat beneath the tree of enlightenment. The ensuing confrontation, in which Mara was soundly defeated. This is one of the great stories of the Buddhist tradition. Mara attacked the Bodhisattva with nine elemental weapons, but to no avail: whirlwinds faded away, flying rocks and flaming spears turned into lotus flowers, clouds of sand, ashes and mud were transformed into fragrant sandalwood and, finally, the darkest of darkness was outshone by the Bodhisattva. Enraged, Mara turned to the Buddha-to-be and demanded his seat. Gautama replied: "You have neither practiced the ten perfections, nor renounced the world, nor sought true knowledge and insight. This seat is not meant for you. I alone have the right to it." With a furious rage, Mara flung his razor-edged disc at the Buddha-to-be, but it turned into a garland of flowers above his head. Then Gautama challenged Mara: if the demon believed that he entitled to occupy the seat of enlightenment, let him bring witnesses to his meritorious deeds. Mara turned to his fiendish companions, who submissively gave their testimony. He then asked the Bodhisattva who would bear witness for him. Gautama drew out his right hand, pointed it downward and said: "Let this great solid earth be my witness." With this, a thunderous earthquake swept the universe and all the demons flew away. Even Mara's great elephant, Girimekhala, knelt down before the Buddha-to-be.

After Mara's defeat, the gods gathered around Gautama while he set his mind on enlightenment. In the first watch, the Bodhisattva experienced the four successive stages of meditation, or mental absorptions (dhyana). Freed from the shackles of conditioned thought, he could look upon his many previous existences, thereby gaining complete knowledge of himself. In the second watch of the night, he turned his divine eye to the universe and saw the entire world as though it were reflected in a spotless mirror. He saw the endless lives of many beings of the universe unfold according to the moral value of their deeds (see Karma). Some were fortunate, others miserable; some were beautiful, others ugly; but none cease to turn in the endless cycle of birth and death (see Samsara). In the third watch of the night, Gautama

turned his meditation to the real and essential nature of the world. He saw how everything rises and falls in tandem and how one thing always originates from another. Understanding this causal law of Dependent Origination, he finally beheld the key to breaking the endless cycle of samsara, and with this understanding he reached perfection. It is said that he became tranquil like a fire when its flames have died down. In the fourth and final watch of the night, as dawn broke, the Bodhisattva's great understanding enabled him to completely "blow out" (literal meaning of nirvana) the fires of greed, hatred and delusion that had previously tied him to rebirth and suffering. At the moment of becoming a Buddha, his entire knowledge crystallized into the Four Noble Truths. Although there are many accounts of the Buddha's night of enlightenment, at times varying in detail, there is complete unanimity about the Four Noble Truths. They can be said to contain the entire teaching of the Buddha, and consequently of Buddhism, and the extent to which they are understood is an indication of progress along the path: "to know" in Buddhism is to comprehend and realize the Four Noble Truths. Only a Buddha has complete and final understanding of their subtlest meaning, which is equal to enlightenment and nirvana.

The Prince sat straight under the tree and made a solemn oath: "If I do not succeed in attaining enlightenment and emancipation, I will not rise from this seat." The Prince sat like a rock with a mind unruffled like still water. He was unperturbed by any temptations. The Prince was even more and more steadfast in his resolve. His mind was more peaceful, and he entered into a state of utmost concentration (samadhi), having reached the realm of no-mind and no-thought. The Prince sat in a meditation pose under the Bodhi tree, warding off all worldly attachments. One night, there appeared a bright morning star. The Prince raised his head and discovered the star. He was instantly awakened to his true nature and thus attained supreme enlightenment, with his mind filled with great compassion and wisdom. He had become awakened to the universal truth. He had become the Buddha. The Enlightened One knew that all sentient beings were transmigrating in the six states of existence, each receiving different kinds of retribution. He also knew that all sentient beings possessed the same nature and wisdom as a Buddha, that they could all attain enlightenment, but that they were drowned in the sea of suffering and could not redeem themselves because they were immersed in ignorance. After attaining the truth of life in the universe, and meditating for another 21 days under the Bodhi tree, the Buddha entered into the domain of unimpeded harmony and perfect homogeneity. So he rose from his seat and headed towards Kasi city to begin his preaching career to rescue the masses and benefit the living.

Chương Sáu Mười
Chapter Sixty

Đạo Phật: Dòng Suối Dẫn Đến Giác Ngộ

Giác ngộ, tiếng Phạn là बोध (Bodhi) có nghĩa là giác sát hay giác ngộ. Giác có nghĩa là sự biết và cái có thể biết được. Giác ngộ là nhận biết các chương ngại che lấp trí tuệ hay các hôn ám của vô minh như giấc ngủ (như đang ngủ say chợt tỉnh). Giác ngộ cũng là nhận ra các chương ngại phiền não gây hại cho thiện nghiệp, hay trực ngộ về bản tánh thật của vạn pháp. Theo Phật giáo, giác ngộ chính là đại lộ đưa hành giả đi đến Niết Bàn. Khái niệm về từ Bodhi trong Phạn ngữ không có tương đương trong Việt và Anh ngữ, chỉ có danh từ “Lóa sáng,” “Bình sáng,” hay “Enlightenment” là thích hợp. Một người bản tánh thật sự của vạn hữu là giác ngộ cái hư không hiện tại. Cái hư không mà người ta thấy được trong khoảnh khắc ấy không phải là hư vô, mà là cái không thể nắm bắt được, không thể hiểu được bằng cảm giác hay tư duy vì nó vô hạn và vượt ra ngoài sự tồn tại và không tồn tại. Cái hư không được giác ngộ không phải là một đối tượng cho chủ thể suy gẫm, mà chủ thể phải hòa tan trong đó mới hiểu được nó. Trong Phật giáo thật, ngoài thể nghiệm đại giác ra, không có Phật giáo. Giác Ngộ là kinh nghiệm riêng tư thân thiết nhất của cá nhân, nên không thể nói bằng lời hay tả bằng bút được. Tất cả những gì các Thiền sư có thể làm được để truyền đạt kinh nghiệm ấy cho người khác chỉ là thử khơi gợi lên, hoặc chỉ trở cho thấy. Người nào thấy được là vừa chỉ thấy ngay, người nào không thấy thì càng nương theo đó để suy nghĩ, lập luận càng sai đê. Trong nhà Thiền, giác ngộ để chỉ sự nhận biết trực tiếp bằng trực giác về chân lý. Nghĩa đen của từ này là “thấy tánh,” và người ta nói rằng đây là sự nhận biết chân tánh bằng tuệ giác vượt ra ngoài ngôn ngữ hay khái niệm tư tưởng. Nó tương đồng với từ “satori” (tiếng Nhật: ngộ) trong một vài bài viết về Thiền, nhưng trong vài bài khác thì “Kensho” được diễn tả như là thủy giác (hay sự giác ngộ lúc ban sơ) cần phải được phát triển qua tu tập nhiều hơn nữa, trong khi đó thì từ “satori” liên hệ tới sự giác ngộ của chư Phật và chư Tổ trong Thiền. Giác ngộ còn có nghĩa là “Kiến tánh ngộ đạo” hay nhìn thấy tự tánh chân thật của mình và đồng thời nhìn thấy bản tánh tối thượng của vũ trụ và vạn vật (đây là một cách khác để diễn tả về kinh nghiệm giác

ngộ hay sự tự nhận ra tự tánh, từ đó thấy biết tất cả tự tánh của vạn hữu). Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: “Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, huyền diệu thay!” Nếu là thấy Phật tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dầu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao.

Theo Phật giáo Bắc Tông, có tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân. Kinh Tám Điều Giác Ngộ Của Các Bậc Vĩ Nhân, xét về phương diện hình thức thì kinh văn rất đơn giản. Kinh văn rất cổ, văn thể của kinh thuộc loại kết tập như Kinh Tứ Thập Nhị Chương và Kinh Lục Độ Tập. Tuy nhiên, nội dung của kinh rất sâu sắc nhiệm mầu. Sa môn An Thế Cao, người Parthia, dịch từ Phạn sang Hán vào khoảng năm 150 sau Tây Lịch (đời Hậu Hán) tại Trung Tâm Phật Giáo Lạc Dương. Hòa Thượng Thích Thanh Từ dịch từ Hán sang Việt vào khoảng thập niên 70s. Nguyên văn bản kinh bằng Phạn ngữ không biết còn lưu truyền tới ngày nay hay không. Kinh này thích hợp với cả hai truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy và Đại Thừa. Kỳ thật, từng điều trong tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân trong kinh này có thể được coi như là đề tài thiền quán mà hàng Phật tử chúng ta, đêm lẫn ngày hằng giữ thọ trì, chí thành tụng niệm ghi nhớ, tám điều giác ngộ của các bậc vĩ nhân. Đây là tám Chơn Lý mà chư Phật, chư Bồ Tát và các bậc vĩ nhân đã từng giác ngộ. Sau khi giác ngộ, các vị ấy lại tiến tu vô ngần từ bi đạo hạnh để tăng trưởng trí huệ. Dùng thuyền Pháp Thân thông dong dạo chơi cõi Niết Bàn, chỉ trở vào biển sanh tử theo đại nguyện cứu độ chúng sanh. Các bậc này lại dùng tám Điều Giác Ngộ để khai lối dắt dìu chúng sanh, khiến cho ai nấy đều biết rành sự khổ não của tử sanh sanh tử, để từ đó can đảm xa lìa ngũ dục bợn nhơ mà quyết tâm tu theo Đạo Thánh. Nếu là Phật tử phải nên luôn trì tụng kinh này, hằng đêm thường trì tụng và nghĩ tưởng đến tám điều này trong mỗi niệm, thì bao nhiêu tội lỗi thấy đều tiêu sạch, thông dong tiến vào nẻo Bồ Đề, nhanh chóng giác ngộ, mãi mãi thoát ly sanh tử, và thường trụ nơi an lạc vĩnh cửu. Ai trong chúng ta cũng đều khao khát sâu xa muốn đạt được hạnh phúc và cố sức tránh né khổ đau phiền não; tuy nhiên, những hành vi và cách ứng xử của mình trong cuộc sống hằng ngày chẳng những không mang lại được hạnh phúc, mà ngược lại, chúng chỉ

làm tăng thêm khổ đau phiền não cho chính mình. Tại sao lại như vậy? Phật giáo cho rằng chỉ đơn thuần là chúng ta không giác ngộ chân lý. Phật giáo cho rằng các kinh nghiệm có vẻ như vui sướng trên cõi đời này thực chất đều là những trạng thái đau khổ. Phật tử thuần thành nên thấy rõ vấn đề nằm ở chỗ chúng ta cảm nhận chúng như những trạng thái vui sướng chỉ vì khi so sánh với những kinh nghiệm khổ đau phiền não thì chúng có vẻ như là nhẹ nhàng và thoải mái hơn, thế thôi. Phật tử nên ngày đêm hết lòng đọc tụng và thiền quán về tám điều giác ngộ lớn mà chư Đại Bồ Tát đã khám phá. *Điều Giác Ngộ Thứ Nhất* là giác ngộ rằng cõi thế gian là vô thường, đất nước nguy ngập, bốn đại khổ không, năm ấm không phải ta, luôn sinh luôn diệt thay đổi, hư nguy vô chủ, tâm là nguồn ác, hình là rừng tội bất tịnh, hãy quán sát như thế mà lia dần sanh tử. Đời vô thường quốc độ bở dòn, tứ đại khổ không, năm ấm không phải ta, đời sanh diệt chẳng lâu, giả dối không chủ lý mầu khó tin, tâm là nguồn ác xuất sanh, thân hình rừng tội mà mình chẳng hay, người nào quán sát thế này sẽ lần hồi sanh tử sớm chầy thoát ra. *Điều Giác Ngộ Thứ Hai* là giác ngộ rằng ham muốn nhiều là khổ nhiều. Tất cả những khó khăn trên đời này đều khởi lên từ lòng tham dục. Những ai ít ham muốn thì mới có khả năng thư giãn, thân tâm mới được giải thoát khỏi những hệ lụy của cuộc đời. Tham dục nhiều, khổ thiết thêm nhiều (ham muốn nhiều là khổ nhiều). Nhọc nhằn sanh tử bao nhiêu (tất cả những khổ nhọc trên đời đều do ham muốn mà ra) bởi do tham dục, mà chiêu khổ này. Những ai có ít ham muốn thì thân tâm được giải thoát tự tại (bớt lòng tham dục chẳng gây, thân tâm tự tại vui này ai hơn). *Điều Giác Ngộ Thứ Ba* là giác ngộ rằng tâm chúng sanh không bao giờ biết đủ, chỉ tham cầu nhiều nên tội ác luôn tăng. Trong cuộc sống hằng ngày lúc nào họ cũng mong được ăn ngon, mặc đẹp, trang sức lộng lẫy, nhưng những thứ này chỉ làm mình thỏa mãn trong một thời gian ngắn mà thôi, nhưng sau đó một thời gian chính những thứ đã từng mang lại niềm vui cho mình giờ đây có thể làm cho mình nhàm chán. Cũng như vậy, danh vọng mà chúng ta đang có cũng không khác gì. Ban đầu mình có thể nghĩ rằng mình thật hạnh phúc khi được nổi danh, nhưng sau một thời gian, những gì mình cảm thấy có thể chỉ còn là sự nhàm chán và không thỏa mãn. Bạc Bồ Tát không thế, mà ngược lại tâm luôn biết đủ, luôn thanh bản lạc đạo, luôn lấy trí huệ làm sự nghiệp tu hành. Đắm mê trần mải miết chẳng dừng, một bề cầu được vô chừng, tội kia thêm lớn có ngừng được đâu, những

hàng Bồ Tát hiểu sâu, nhớ câu tri túc chẳng lâu chẳng sớm, cam nghèo giữ đạo là hơn, lâu cao trí huệ chẳng khờn dựng lên. *Điều Giác Ngộ Thứ Tư* là giác ngộ rằng biếng lười là đọa lạc, nên thường phải tu hành tinh tấn để dẹp tất tử ma mà thoát ra ngục ngũ ấm và tam giới. Kẻ biếng lười hạ liệt trầm luân, thường tu tinh tấn vui mừng, dẹp trừ phiền não ác quân nhiều đời, bốn ma hàng phục như chơi. Ngục tù ấm giới thành thối ra ngoài. *Điều Giác Ngộ Thứ Năm* là giác ngộ rằng vì si mê nên phải sinh tử sinh không dứt. Vì thế Bồ Tát luôn học nhiều, nghe nhiều để phát triển trí huệ, thành tựu biện tài. Nhờ vậy mà có thể giáo hóa hết thảy chúng sanh vào cảnh giới hỷ lạc. Ngu si là gốc khổ luân hồi, Bồ Tát thường nhớ không nguôi. Nghe nhiều học rộng chẳng lơi chút nào, vun bồi trí tuệ càng cao, biện tài đầy đủ công lao chóng thành. Đặng đem giáo hóa chúng sanh, Niết bàn an lạc còn lành nào hơn. *Điều Giác Ngộ Thứ Sáu* là giác ngộ rằng nghèo khổ sinh nhiều oán hận giận hờn, từ đó mà ác duyên kết tụ. Bồ Tát bình đẳng bố thí, không phân biệt kẻ oán người thân, chẳng nghĩ đến lỗi xưa, cũng không ghét người đương thời làm ác. Người khổ nghèo lắm kết oán hận, không duyên tạo tác ác đâu sớm. Bồ Tát bố thí, ai hơn kẻ này, lòng không còn thấy kia đây; ít khi nhớ đến buồn gây thối nào. Dù người làm ác biết bao, một lòng thương xót khổ đau cứu giùm. *Điều Giác Ngộ Thứ Bảy* là giác ngộ rằng ngũ dục dẫn đến lỗi vạ. Dù cùng người tục sinh sống mà không nhiễm thói trần tục. Như vị Tỳ Kheo xuất gia, thường chỉ tam y nhất bát, sống thanh bần lạc đạo, giới hạnh thanh cao, bình đẳng và từ bi với tất cả chúng sanh mọi loại. Năm dục gây lầm lỗi ngất trời. Tuy người thế tục ngoài đời; mà lòng không nhiễm vui chơi thế tình, ba y thường nhớ của mình, ngày nào sẽ được ôm bình ngao du. Chí mong lia tục đi tu, đạo gìn trong sạch chẳng lu không mờ. Hạnh lành cao vút kính thờ, thương yêu tất cả không bờ bến đâu. *Điều Giác Ngộ Thứ Tám* là giác ngộ lửa dữ sanh tử gây ra vô lượng khổ não khắp nơi. Bồ Tát phát đại nguyện cứu giúp tất cả chúng sanh mọi loài, cùng chịu khổ với chúng sanh mọi loài, và dẫn dắt chúng sanh đến cảnh giới an lạc. Tử sanh hoai đau khổ vô cùng. Phát tâm đồng mãnh đại hùng, quyết lòng độ hết đồng chung Niết bàn. Thà mình chịu khổ muôn vàn, thay cho tất cả an nhàn thành thối. Mọi người đều được vui tươi, đến bờ giác ngộ rạng ngời hào quang.

Giác ngộ theo Phật giáo Thiền Tông là chúng ta phải nỗ lực tu tập cho đến khi chúng ta nhận thấy được rằng vấn đề trong cuộc sống

không phải ở ngoài chúng ta, chừng đó chúng ta mới thực sự cất bước trên con đường đạo. Chỉ khi nào sự tỉnh thức phát sinh chúng ta mới thấy được sự hài hòa của cuộc sống mà chúng ta chưa bao giờ nhận thấy từ trước. Trong nhà Thiền, giác ngộ không phải là điều mà chúng ta có thể đạt được, nhưng nó là trạng thái thiếu vắng một thứ gì khác. Nên nhớ, trong suốt cuộc đời của chúng ta, chúng ta luôn chạy đông chạy tây để tìm cầu, luôn đeo đuổi mục đích gì đó. Giác ngộ thật sự chính là sự buông bỏ tất cả những thứ đó. Tuy nhiên, nói dễ khó làm. Việc tu tập là việc làm của từng cá nhân chứ không ai làm dùm cho ai được, không có ngoại lệ! Dầu cho chúng ta có đọc thiên kinh vạn quyển trong cả ngàn năm thì việc làm này cũng không đưa chúng ta đến đâu cả. Chúng ta phải tu tập và phải nỗ lực tu tập cho đến cuối cuộc đời của mình. Từ giác ngộ rất quan trọng trong nhà Thiền vì mục đích của việc tu thiền là đạt tới cái được biết như là ‘giác ngộ.’ Giác ngộ là cảnh giới của Thánh Trí Tự Chứng, nghĩa là cái tâm trạng trong đó Thánh Trí tự thể hiện lấy bản tánh nội tại của nó. Sự tự chứng này lập nên chân lý của Thiền, chân lý ấy là giải thoát và an nhiên tự tại. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, Ngộ là toàn thể của Thiền. Thiền bắt đầu từ đó mà chấm dứt cũng ở đó. Bao giờ không có ngộ, bấy giờ không có Thiền. Ngộ là thước đo của Thiền như một tôn túc đã nói. Ngộ không phải là một trạng thái an tĩnh không thôi; nó không phải là sự thanh thản mà là một kinh nghiệm nội tâm không có dấu vết của tri thức phân biệt; phải là sự thức tỉnh nào đó phát khởi từ lãnh vực đối đãi của tâm lý, một sự trở chiều với hình thái bình thường của kinh nghiệm vốn là đặc tính của đời sống thường nhật của chúng ta. Nói cách khác, chân giác ngộ chính là sự thấu triệt hoàn toàn bản thể của tự ngã. Thuật ngữ Đại Thừa gọi là ‘Chuyển Y’ hay quay trở lại, hay lật ngược cái cơ sở của tâm ý, ở đây toàn bộ kiến trúc tâm thức trải qua một cuộc thay đổi toàn diện. Ngộ là kinh nghiệm riêng tư thân thiết nhất của cá nhân, nên không thể nói bằng lời hay tả bằng bút được. Tất cả những gì các Thiền sư có thể làm được để truyền đạt kinh nghiệm ấy cho người khác chỉ là thử khơi gợi lên, hoặc chỉ trở cho thấy. Người nào thấy được là vừa chỉ thấy ngay, người nào không thấy thì càng nương theo đó để suy nghĩ, lập luận càng sai đề.

Trong thuật ngữ Phật giáo Nhật Bản, từ “Satori” dùng để chỉ sự “Giác Ngộ.” Trong tiếng Nhật, nghĩa đen của nó là “biết.” Trong Thiền từ này dùng để chỉ sự hiểu biết bản chất thật sự của vạn hữu

một cách trực tiếp chứ không bằng khái niệm, vì nó vượt lên trên ngôn từ và khái niệm. Nó tương đương với từ “Kiến Tánh” của Hoa ngữ, cả hai đều có nghĩa là chứng nghiệm chân lý, nhưng không được xem như là cứu cánh của con đường, mà sự chứng ngộ này phải được đào sâu hơn nữa bằng thiền tập. Trong Thiền trạng thái ngộ là trạng thái của Phật tâm hay tự nó là tịnh thức. Tuy nhiên, ngược dòng thời gian trở về thời Đức Phật, dưới cội cây Bồ Đề, Thái Tử Tất Đạt Đa đã thành Chánh Đẳng Chánh Giác. Ngài đã giác ngộ những gì? Rất đơn giản, Ngài đã giác ngộ Chân Lý, Chân Lý Vĩnh Cửu. Tứ Diệu Đế và Bát Thánh Đạo là những điều mà Đức Phật đã tìm thấy. Phật tử chân thuần muốn đạt đến cảnh giới an vui hạnh phúc như Đức Phật, không có con đường nào khác hơn con đường tu tập theo đúng những sự thật này. Nghĩa là, chúng ta phải học các sự thật này và phải đi theo con đường mà Đức Phật đã chỉ bày. Như Đức Phật đã nói: “Tất cả những gì Ta làm, các người đều có thể làm được; các người có thể chứng đắc Niết Bàn, đi vào cảnh an vui hạnh phúc khi nào các người bỏ được cái ‘ngã’ sai lầm và diệt hết vô minh trong tâm mình.”

Theo Kinh Sa Môn Quả, Đức Phật dạy về kinh nghiệm giác ngộ như sau: “Với cái tâm an định, trong sạch, linh mẫn, điều chế, xả hết ác nghiệp, nhu thuận, tùy ứng, kiên cố, không nao núng, thầy Tỳ Kheo phát tâm diệt trừ phiền não. Thấy biết đúng như thực: ‘đây là khổ’, ‘đây là nguyên nhân của khổ’, ‘đây là sự diệt khổ’, và ‘đây là con đường diệt khổ.’ Thấy biết đúng như thực: ‘đây là phiền não’, ‘đây là nguyên nhân của phiền não’, ‘đây là sự diệt trừ phiền não’, và ‘đây là con đường đưa tới sự diệt trừ phiền não’. Biết như vậy, thấy như vậy, tâm thấy được giải thoát các phiền não lậu hoặc của dục ái, hữu ái, vô minh, và được trí tuệ giải thoát. Thầy Tỳ Kheo biết: ‘nghiệp tái sanh đã xả trừ, phạm hạnh đã tròn, việc gì phải làm nay đã làm xong, sau kiếp này không còn thọ thân nào khác.’ Tuy nhiên, giáo pháp mà Như Lai chứng ngộ, quả thực thâm diệu, khó hiểu, khó nhận, vắng lặng tuyệt đối, không nằm trong phạm vi lý luận, tế nhị, chỉ có bậc Thánh nhân mới hiểu nổi. Chúng sanh còn luyến ái trong nhục dục ngũ trần. Giáo lý tương quan Duyên Khởi là một đề mục rất khó lãnh hội, và Niết Bàn, là sự chấm dứt mọi hiện tượng phát sinh có điều kiện, sự từ bỏ khát vọng, sự đoạn trừ tham ái, sự không tham ái và sự chấm dứt cũng là một vấn đề không dễ lãnh hội.” Thật rõ rệt rằng ngộ là sự thành tựu chân thực, trạng thái viên mãn của cái tâm bình thường trong

đó mình sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn, bình thản hơn, đầy niềm vui hơn bất cứ thứ gì mình từng thể nghiệm trước đây. Vì vậy ngộ là một trạng thái trong ấy con người hoàn toàn hòa hợp với thực tại bên ngoài và bên trong, một trạng thái trong ấy hành giả hoàn toàn ý thức được nó và nắm được nó một cách trọn vẹn. Hành giả nhận thức được nó, nghĩa là không phải bằng óc não hay bất cứ thành phần nào của cơ thể của hành giả, mà là con người toàn diện. Hành giả nhận thức được nó; không như một đối tượng đằng kia mà hành giả nắm giữ nó bằng tư tưởng, mà nó, bông hoa, con chó, hay con người trong thực tại trọn vẹn của nó hay của hành giả. Kể thức tỉnh thì cởi mở và miễn cảm đối với thế giới, và hành giả có thể cởi mở và miễn cảm vì anh ta không còn chấp trước vào mình như một vật, do đó đã trở thành trống không và sẵn sàng tiếp nhận. Ngộ có nghĩa là “sự thức tỉnh trọn vẹn của toàn thể cá tính đối với thực tại.”

Giác ngộ là một trạng thái tâm hoàn toàn bình thường mặc dầu mục tiêu tối hậu của thiền là thể nghiệm “ngộ.” Ngộ không phải là một trạng thái tâm bất thường; nó không phải là một cơn ngây ngất trong đó thực tại biến mất. Nó không phải là một tâm trạng ngã ái như chúng ta thấy trong vài biểu hiện tôn giáo. Nếu nó là một cái gì, thì nó là một tâm trạng hoàn toàn bình thường. Như Triệu Châu tuyên bố: “Bình thường tâm là Thiên,” chỉ tùy nơi mình điều chỉnh bản lề sao cho cánh cửa có thể mở ra đóng vào được. Ngộ có một ảnh hưởng đặc biệt đối với người thể nghiệm nó. “Tất cả những hoạt động tinh thần của chúng ta từ bây giờ sẽ hoạt động trên một căn bản khác, mà hẳn sẽ thỏa đáng hơn, thanh bình hơn, đầy niềm vui hơn bất cứ thứ gì mình từng thể nghiệm trước đây. Xu hướng của đời sống sẽ thay đổi. Sở hữu được thiền mình thấy có một cái gì tươi trẻ lại. Hoa xuân trông sẽ đẹp hơn, trong suối nước chảy sẽ mát hơn và trong hơn. Giác ngộ là sự tỉnh thức trọn vẹn trước thực tại. Thật là quan trọng phải hiểu rằng trạng thái ngộ không phải là một trạng thái phân ly hay một cơn ngây ngất trong đó mình tin là mình tỉnh thức, trong khi thực ra mình đang say ngủ. Dĩ nhiên, nhà tâm lý học Tây Phương hẳn có khuynh hướng tin rằng ngộ chỉ là một trạng thái chủ quan, một thứ mê man tự gây. Sự tỉnh thức trọn vẹn trước thực tại có nghĩa là đạt được một định hướng có ích lợi viên mãn. Có nghĩa là không liên kết mình với thế giới để thụ nhận, bóc lột, vơ vét, hay theo kiểu mua bán, nhưng một cách sáng tạo, hoạt động. Trong tình trạng phong phú viên mãn không có những

tấm màn ngăn cách “cái tôi.” Đối tượng không còn là đối tượng nữa; nó không chống lại cái tôi, mà theo tôi. Đóa hồng tôi thấy không phải là đối tượng cho tư tưởng tôi, theo cái lối khi tôi nói “tôi thấy đóa hồng” tôi chỉ phát biểu rằng cái đối tượng đóa hồng, nằm dưới phạm trù “hồng”, nhưng theo cái lối rằng “một đóa hồng là một đóa hồng.” Tình trạng phong phú viên mãn đồng thời cũng là tình trạng khách thể tính cao nhất; tôi thấy đối tượng mà không hề bị mối tham lam hay sợ hãi của mình bóp méo. Tôi thấy nó như chính nó, chứ không phải như tôi muốn nó là hay không là như vậy. Trong lối tri giác này không có những bóp méo thiếu mạch lạc. Có sự sống động hoàn toàn, và sự tổng hợp là của chủ thể tính khách thể tính. Tôi thể nghiệm mãnh liệt, thế nhưng đối tượng được để yên là cái nó là. Tôi làm nó sống động, và nó làm tôi sống động. Ngộ chỉ có vẻ thần bí đối với những ai không ý thức được rằng tri giác của người ấy về thế giới thuần túy có tính cách tinh thần, hay thiếu mạch lạc tới mức độ nào. Nếu người ta nhận thức được điều này, người ta cũng nhận thức được một nhận thức khác, một nhận thức mà chúng ta có thể gọi là một nhận thức hoàn toàn thiết thực. Có thể người ta chỉ mới thoáng thấy nó, nhưng người ta có thể tưởng tượng nó là cái gì. Một ngày sư Huyền Giác đi thăm Lục Tổ Huệ Năng. Lần đầu tiên gặp Tổ, sư tay cầm tích trượng vai mang bình bát đi nhiều Tổ ba vòng, đoạn đứng thẳng. Tổ thấy thế bèn nói, “Phàm sa môn có đủ ba ngàn uy nghi tám muôn tế hạnh. Đại Đức người phương nào đến mà sanh đại ngã mạn như vậy?” Huyền Giác thưa, “Sanh tử là việc lớn, vô thường qua nhanh quá.” Tổ bảo, “Sao không ngay nơi đó thể nhận lấy vô sanh, liễu chẳng mau ư?” Huyền Giác thưa: “Thế tức vô sanh, liễu vốn không mau.” Tổ khen, “Đúng thế! Đúng thế!” Lúc đó đại chúng nghe nói đều ngạc nhiên. Sư bèn đầy đủ oai nghi lễ tạ tổ. Chốc lát sau sư xin cáo từ. Tổ bảo, “Trở về quá nhanh!” Huyền Giác thưa, “Vốn tự không động thì đâu có nhanh.” Tổ bảo, “cái gì biết không động?” Huyền Giác thưa, “Ngài tự phân biệt.” Tổ bảo, “Người được ý vô sanh rất sâu.” Huyền Giác thưa, “Vô sanh mà có ý sao?” Tổ bảo, “Không ý, cái gì biết phân biệt?” Huyền Giác thưa, “Phân biệt cũng không phải ý.” Tổ khen, “Lành thay! Lành thay!” Sư ở lại Tào Khê một đêm để hỏi thêm đạo lý. Sáng hôm sau sư trở về Ôn Giang, nơi mà chúng đệ tử đang chờ ông để học đạo. Thời nhơn từ đó gọi sư là “Nhất Túc Giác” hay một đêm giác ngộ.

Buddhism: A Stream of Enlightenment

The term Enlightenment is from the Sanskrit word of “Bodhi” from the root “Bodha” which means knowing, understanding, and illumination. Buddhiboddhavya also means knowing and knowable. To enlighten means to awaken in regard to the real in contrast to the seeming, as to awake from a deep sleep. To enlighten also means to realize, to perceive, or to apprehend illusions which are harmful to good deeds, or the intuitive awareness or cognition of the Dharma-Nature, the realization of ultimate reality. According to Buddhism, enlightenment is the great avenue that leads practitioners to Nirvana. The concept of “Bodhi” in Sanskrit has no equivalent in Vietnamese nor in English, only the word “Lóe sáng,” “Bừng sáng,” “Enlightenment is the most appropriate term for the term Bodhi in Sanskrit. A person awakens the true nature of the all things means he awakens to a oneness of emptiness. The emptiness experienced here here is no nihilistic emptiness; rather it is something unperceivable, unthinkable, unfeelable for it is endless and beyond existence and nonexistence. Emptiness is no object that could be experienced by a subject, a subject itself must dissolve in it (the emptiness) to attain a true enlightenment. In real Buddhism, without this experience, there would be no Buddhism. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily enough when such indication are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail. In Zen, the term “enlightenment” is used for direct apprehension of truth. It literally means “seeing nature,” and is said to be awareness of one’s true nature in an insight that transcends words and conceptual thought. It is equated with “Satori” in some Zen contexts, but in others “kensho” is described as an initial awakening that must be developed through further training, while “satori” is associated with the awakening of Buddhas and the patriarchs of Zen. Enlightenment also means to see the nature, or awakening, or seeing into your True-nature and at the same time seeing into the ultimate nature of the universe and all things (This is another way of

speaking of the experience of enlightenment or self-realization. Awakening to one's true nature and hence of the nature of all existence). It is the sudden realization that "I have been complete and perfect from the very beginning. How wonderful, hoe miraculous!" If it is true awakening, its substance will always be the same for whoever experiences it, whether he be the Sakyamuni Buddha, the Amitabha Buddha, or any one of you. But this does not mean that we can all experience awakening to the same degree, for in the clarity, the depth, and the completeness of the experience there are great difference.

According to the Northern Buddhist School, there are eight awakenings of great people. The form of the Sutra "Eight Awakenings of Great People" is very simple. The text form is ancient, just like the Forty-Two Chapters and the Sutra on the Six Paramitas. However, its content is extremely profound and marvelous. Shramana An Shi Kao, a Partian monk, translated from Sanskrit into Chinese in about 150 A.D. (during the Later Han Dynasty). Most Venerable Thích Thanh Từ translated from Chinese into Vietnamese in the 1970s. The original text of this sutra in Sanskrit is still extant to this day. This sutra is entirely in accord with both the Theravada and Mahayana traditions. In fact, each of the eight items in this sutra can be considered as a subject of meditation which Buddhist disciples should at all times, by day and by night, with a sincere attitude, recite and keep in mind eight truths that all great people awaken to. These are eight Truths that all Buddhas, Bodhisattvas and great people awaken to. After awakening, they then energetically cultivate the Way. By steeping themselves in kindness and compassion, they grow wisdom. They sail the Dharma-body ship all the way across to Nirvana's other shore, only to re-enter the sea of death and rebirth to rescue all living beings. They use these Eight Truths to point out the right road to all beings and in this way, help them to recognize the anguish of death and rebirth. They inspire all to cast off and forsake the Five Desires, and instead to cultivate their minds in the way of all Sages. If Buddhist disciples recite this Sutra on the Eight Awakenings, and constantly ponder its meaning, they will certainly eradicate boundless offenses, advance toward Bodhi, quickly realize Proper Enlightenment, forever be free of death and rebirth, and eternally abide in joy. Everyone of us knows what we deeply aspire to gain is happiness and what we try to avoid is sufferings and afflictions;

however, our actions and behaviors in daily life do not bring us any joy and happiness; on the contrary, they only lead us to more sufferings and afflictions. Why? Buddhism believes that we cause our own sufferings and afflictions because we are not awakening of the truth. Buddhism claims that experiences which are apparently pleasurable in this world are ultimately states of suffering. Devout Buddhists should see clearly the point is that we perceive them as states of pleasure only because, in comparison to states of sufferings and afflictions, they appear as a form of relief. A disciple of the Buddha, day and night, should wholeheartedly recite and meditate on the eight awakenings discovered by the great beings. *The First Awakening* is the awareness that the world is impermanent. All regimes are subject to fall; all things composed of the four elements that are empty and contain the seeds of suffering. Human beings are composed of five aggregates, and are without a separate self. They are always in the process of change, constantly being born and constantly dying. They are empty of self, without sovereignty. The mind is the source of all unwholesome deeds and confusion, and the body is the forest of all impure actions. If we meditate on these facts, we can gradually be released from the cycle of birth and death. The world is impermanent, countries are perilous and fragile; the body's four elements are a source of pain; ultimately, they are empty; the Five Aggregates (Skandhas) are not me; death and rebirth are simply a series of transformations; misleading, unreal, and uncontrollable; the mind is the wellspring of evil; the body is the breeding ground of offenses; whoever can investigate and contemplate these truths, will gradually break free of death and rebirth. *The Second Awakening* is the awareness that more desire brings more suffering. The awareness that more desire brings more suffering. All hardships in daily life arise from greed and desire. Those with little desire and ambition are able to relax, their bodies and minds are free from entanglement. Too much desire brings pain. Death and rebirth are tiresome ordeals which stem from our thoughts of greed and desire. By reducing desires, we can realize absolute truth and enjoy independence and well-being in both body and mind. *The Third Awakening* is the awareness that the human mind is always searching for possessions and never feels fulfilled. This causes impure actions to ever increase. In our daily life we always want to have good food, nice clothes,

attractive jewellery, but we only feel satisfied with them for a short time, after that, the very same object that once gave us pleasure might cause us frustration now. The same can also be applied to fame. At the beginning we might think ourselves that we are so happy when we are famous, but after some time, it could be that all we feel is frustration and dissatisfaction. Bodhisattvas, however, always remember the principle of having few desires. They live a simple life in peace in order to practice the Way, and consider the realization of perfect understanding as their only career. Our minds are never satisfied or content with just enough. The more we obtain, the more we want; thus we create offenses and do evil deeds; Bodhisattvas do not make mistakes, instead, they are always content, nurture the way by living a quiet life in humble surroundings. Their sole occupation is cultivating wisdom. *The Fourth Awakening* is the awareness of the extent to which laziness is an obstacle to practice. For this reason, we must practice diligently to destroy the unwholesome mental factors which bind us, and to conquer the four kinds of Mara, in order to free ourselves from the prison of the five aggregates and the three worlds. Idleness and self-indulgence will be our downfall. With unflagging vigor, Great people break through their afflictions and baseness. They vanquish and humble the Four Kinds of Demons, and they escape from the prison of the Five Skandhas. *The Fifth Awakening* is the awareness that ignorance is the cause of the endless cycle of birth and death. Therefore, Bodhisattvas always listen and learn in order to develop their understanding and eloquence. This enables them to educate living beings and bring them to the realm of great joy. Stupidity and ignorance are the cause of death and rebirth, Bodhisattvas are always attentive to and appreciative of extensive study and erudition. They strive to expand their wisdom and refine their eloquence. Teaching and transforming living beings, nothing brings them greater joy than this. *The Sixth Awakening* is the awareness that poverty creates hatred and anger, which creates a vicious cycle of negative thoughts and activity. When practicing generosity, Bodhisattvas consider everyone, friends and enemies alike, as equal. They do not condemn anyone's past wrongdoings, nor do they hate those who are presently causing harm. The suffering of poverty breeds deep resentment; wealth unfairly distributed creates ill-will and conflict among people. So, Bodhisattvas

practice giving and treat friend and foe alike. They neither harbor grudges nor despise evil-natured people. *The Seventh Awakening* is the awareness that the five categories of desire lead to difficulties. Although we are in the world, we should try not to be caught up in worldly matters. A monk, for example, has in his possession only three robes and one bowl. He lives simply in order to practice the Way. His precepts keep him free of attachment to worldly things, and he treats everyone equally and with compassion. Great people, even as laity, are not blighted by worldly pleasures; instead, they constantly aspire to take up the three precepts-robes and blessing-bowl of the monastic life. Their ideal and ambition is to leave the household and family life to cultivate the way in immaculate purity. Their virtuous qualities are lofty and sublime; their attitudes toward all creatures are kind and compassionate. *The Eighth Awakening* is the awareness that the fire of birth and death is raging, causing endless suffering everywhere. Bodhisattvas should take the Great Vow to help everyone, to suffer with everyone, and to guide all beings to the realm of great joy. Rebirth and death are beset with measureless suffering and afflictions, like a blazing fire. Thus, great people make the resolve to cultivate the Great Vehicle to rescue all beings. They endure endless hardship while standing in for others. They lead everyone to ultimate happiness.

Enlightenment in Zen Buddhism means we must strive to cultivate until we begin to get a glimmer that the problem in life is not outside ourselves, then we have really stepped on the path of cultivation. Only when that awakening starts, we can really see that life can be more open and joyful than we had ever thought possible. In Zen, enlightenment is not something we can achieve, but it is the absence of something. All our life, we have been running east and west to look for something, pursuing some goal. True enlightenment is dropping all that. However, it is easy to say and difficult to do. The practice has to be done by each individual, and no-one can do it for us, no exception! Even though we read thousands of sutras in thousands of years, it will not do anything for us. We all have to practice, and we have to practice with all our efforts for the rest of our life. The term 'Enlightenment' is very important in the Zen sects because the ultimate goal of Zen discipline is to attain what is known as 'enlightenment.' Enlightenment is the state of consciousness in which Noble Wisdom realizes its own

inner nature. And this self-realization constitutes the truth of Zen, which is emancipation (moksha) and freedom (vasavartin). Enlightenment is the whole of Zen. Zen starts with it and ends with it. When there is no enlightenment, there is no Zen. Enlightenment is the measure of Zen, as is announced by a master. Enlightenment is not a state of mere quietude, it is not tranquilization, it is an inner experience which has no trace of knowledge of discrimination; there must be a certain awakening from the relative field of consciousness, a certain turning-away from the ordinary form of experience which characterizes our everyday life. In other words, true enlightenment means the nature of one's own self-being is fully realized. The technical Mahayana term for it is 'Paravritti,' turning back, or turning over at the basis of consciousness. By this entirety of one's mental construction goes through a complete change. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily enough when such indication are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail.

"Satori" is a Japanese term for "Awakening." In Japanese, it literally means "to know." In Zen, this refers to non-conceptual, direct apprehension of the nature of reality, because it is said to transcend words and concepts. It is often equated with another term "Chien-Hsing" in Chinese, both of which signify the experience of awakening to truth, but which are not considered to be the end of the path; rather, the experience must be deepened by further meditation training. In Zen, the state of satori means the state of the Buddha-mind or consciousness of pure consciousness itself. However, go back to the time of the Buddha, Prince Siddhartha, beneath the Bodhi Tree, attained Anuttara-Samyak-Sambodhi. What did he attain? Very simple, He attained the Truth, the Eternal Truth. The Four Noble Truths and the Eightfold Noble Path are what the Buddha found. Devout Buddhists who want to attain the same peace and happiness, have no other route but cultivating in accordance with these Truths. That is to say, we must learn about these Truths and walk the Path the Buddha showed. As the Buddha told his disciples: "All I did can be done by every one of you;

you can find Nirvana and attain joy and happiness any time you give up the false self and destroy the ignorance in your minds.”

According to the Samanaphalasuttanta, the Buddha taught the followings on the experience of enlightenment: “With his heart thus serene, made pure, translucent, cultured, devoid of evil, supple, ready to act, firm, and imperturbable, he directs and bends down to the knowledge of the destruction of the defilements. He knows as it really is: ‘this is pain’, ‘this is the origin of pain’, this is the cessation of pain’, and ‘this is the Way that leads to the cessation of pain’. He also knows as it really is: ‘this is affliction’, ‘this is the origin of affliction’, this is the cessation of affliction’, and ‘this is the Way that leads to the cessation of affliction’. To him, thus knowing, thus seeing, the heart is set free from the defilement of lusts, of existence, of ignorance... In him, thus set free, there arises the knowledge of his emancipation, and he knows: ‘Rebirth has been destroyed. The higher life has been fulfilled. What had to be done has been accomplished. After this present life there will be no more life beyond!’ However, the dharma which I have realized is indeed profound, difficult to perceive, difficult to comprehend, tranquil, exalted, not within the sphere of logic, subtle, and is to be understood by the wise. Sentient beings are attached to material pleasures. This causally connected ‘Dependent Arising’ is a subject which is difficult to comprehend. And Nirvana, the cessation of the conditioned, the abandoning of all passions, the destruction of craving, the non-attachment, and the cessation is also a matter not easily comprehensible.” It is quite clear that “Satori” is the true fulfillment of the state of a perfect normal state of mind in which you will be more satisfied, more peaceful, fuller of joy than anything you ever experienced before. So, “Satori” is a state in which the person is completely tuned to the reality outside and inside of him, a state in which he is fully aware of it and fully grasped it. He is aware of it that is, not in his brain nor any part of his organism, but as the whole man. He is aware of it; not as of an object over there which he grasps with his thought, but it, the flower, the dog, or the man in its or his full reality. He who awakes is open and responsive to the world, and he can be open and responsive because he has given up holding on to himself as a thing, and thus has become empty and ready to receive. To be

enlightened means “the full awakening of the total personality to reality.”

Enlightenment is the perfect normal state of mind even the final aim of Zen is the experience of enlightenment, called “Satori.” Satori is not an abnormal state of mind; it is not a trance in which reality disappears. It is not a narcissistic state of mind, as it can be seen in some religious manifestations. If anything, it is a perfect normal state of mind. As Joshu declared, “Zen is your everyday thought,” it all depends on the adjustment of the hinge, whether the door opens in or opens out. Satori has a peculiar effect on the person who experiences it. All your mental activities will now be working in a different key, which will be more satisfying, more peaceful, fuller of joy than anything you ever experienced before. The tone of life will be altered. There is something rejuvenating in the possession of Zen. The spring flowers will look prettier, and the mountain stream runs cooler and more transparent. Enlightenment is the full awakening to reality. It is very important to understand that the state of enlightenment is not a state of dissociation or of a trance in which one believes oneself to be awakened, when one is actually deeply asleep. The Western psychologist, of course, will be prone to believe that “satori” is just a subjective state, an auto-induced sort of trance. A satori is the acquisition of a new viewpoint. The full awakening to reality means to have attained fully “productive orientation.” That means not to relate oneself to the world receptively, exploitatively, hoardingly, or in a marketing fashion, but creatively and actively. In the state of full productiveness, there are no veils which separate me from “not me.” The object is not an object anymore; it does not stand against me, but is with me. The rose I see is not an object for my thought, in the manner that when I say “I see a rose” I only state that the object, a rose, falls under the category “rose,” but in the manner that “a rose is a rose.” The state of productiveness is at the same time the state of highest activity; I see the object without distortions by my greed and fear. I see it as it or he is, not as I wish it or him to be or not to be. In this mode of perception there are no parataxic distortions. There is complete aliveness, and the synthesis is of subjectivity-objectivity. I experience intensely yet the object is left to be what it is. I bring it to life, and it brings me to life. Satori appears mysterious only to the person who is

not aware to what degree his perception of the world is purely mental, or parataxical. If one is aware of this, one is also aware of a different awareness, that which one can also call a fully realistic one. One may have only experienced glimpses of it, yet one can imagine what it is. One day Hsuan-Chieh went to Cao-Xi to visit the Sixth Patriarch. Upon his first meeting with Hui Neng, Hsuan-Chieh struck his staff on the ground and circled the Sixth Patriarch three times, then stood there upright. The Sixth Patriarch said, "This monk possesses the three thousand noble characteristics and the eighty thousand fine attributes. Oh monk! Where have you come from? How have you attained such self-possession?" Hsuan-Chieh replied, "The great matter of birth and death does not tarry." The Sixth Patriarch said, "Then why not embody what is not born and attain what is not hurried?" Hsuan-Chieh said, "What is embodied is not subject to birth. What is attained is fundamentally unmoving." The Sixth Patriarch said, "Just so! Just so!" Upon hearing these words, everyone among the congregation of monks was astounded. Hsuan-Chieh then formally paid his respect to the Sixth Patriarch. He then advised that he was immediately departing. The Sixth Patriarch said, "Don't go so quickly!" Hsuan-Chieh said, "Fundamentally there is nothing moving. So how can something be too quick?" The Sixth Patriarch said, "How can one know there's no movement?" Hsuan-Chieh said, "The distinction is completely of the master's own making." The Sixth Patriarch said, "You have fully attained the meaning of what is unborn." Hsuan-Chieh said, "So, does what is unborn have a meaning?" The Sixth Patriarch said, "Who makes a distinction about whether there is a meaning or not?" Hsuan-Chieh said, "Distinctions are meaningless." The Sixth Patriarch shouted, "Excellent! Excellent! Now, just stay here a single night!" Thus people referred to Hsuan-Chieh as the "Overnight Guest." The next day Hsuan-Chieh descended the mountain and returned to Wen-Chou, where Zen students gathered to study with him.

Chương Sáu Mười Một
Chapter Sixty-One

Đạo Phật: Nguyên Lý Giải Thoát Hoàn Hảo

Để hiểu đạo Phật một cách chính xác, chúng ta phải bắt đầu ở cứu cánh công hạnh của Phật. Năm 486 trước Tây Lịch, hay vào khoảng đó, là năm đã chứng kiến thành kết hoạt động của Đức Phật với tư cách một đạo sư tại Ấn Độ. Cái chết của Đức Phật, như mọi người đều rõ, được gọi là Niết Bàn, hay tình trạng một ngọn lửa đã tắt. Khi một ngọn lửa đã tắt, không thấy còn lưu lại một chút gì. Cũng vậy, người ta nói Phật đã đi vào cảnh giới vô hình không sao miêu tả được bằng lời hay bằng cách nào khác. Trước khi Ngài chứng nhập Niết Bàn, trong rừng Ta La song thọ trong thành Câu Thi Na, Ngài đã nói những lời di giáo này cho các đệ tử: “Đừng than khóc rằng Đức đạo sư của chúng ta đã đi mất, và chúng ta không có ai để tuân theo. Những gì ta đã dạy, Pháp cùng với Luật, sẽ là đạo sư của các người sau khi ta vắng bóng. Nếu các người tuân hành Pháp và Luật không hề gián đoạn, há chẳng khác Pháp thân (Dharmakaya) của Ta vẫn còn ở đây mãi mãi. Dù có những lời giáo huấn ý nhị đó, một số đệ tử của Ngài đã nảy ra một ý kiến dị nghị ngay trước khi lễ táng của Ngài. Do đó đương nhiên các bậc trưởng lão phải nghĩ đến việc triệu tập một đại hội trưởng lão để bảo trì giáo pháp chính thống của Phật. Họ khuyến cáo vua A Xà Thế lập tức ra lệnh cho 18 Tăng viện chung quanh thủ đô phải trang bị phòng xá cho các hội viên của Đại Hội Vương Xá. Khi thời gian đã tới, năm trăm trưởng lão được chọn lựa cùng hợp nhau lại. Ông A Nan đọc lại kinh pháp (Dharma) và Upali đọc lại luật nghi (Vinaya). Thật ra không cần đọc lại các Luật, vì chúng đã được Phật soạn tập khi Ngài còn tại thế. Hội nghị đã kết tập tinh tấn về Pháp và Luật. Kết quả hoạt động của các trưởng lão được thừa nhận như là có thẩm quyền do những người có khuynh hướng chủ trương hình thức và thực tại luận. Tuy nhiên, có một số quan điểm dị biệt, Phú Lô Na là một thí dụ, vị này sau bị giết chết lúc đang giảng pháp. Phú Lô Na ở trong một khu rừng tre gần thành Vương Xá suốt thời đại hội, và được một cư sĩ đến hỏi, Ngài trả lời: “Đại hội có thể tạo ra một kết tập tinh tế. Nhưng tôi sẽ giữ những gì đã tự mình nghe từ Đức Đạo Sư của tôi.” Vậy chúng ta

có thể cho rằng đã có một số người có các khuynh hướng duy tâm và tự do tư tưởng.

Giải thoát là lìa bỏ mọi trói buộc để được tự tại, giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, cởi bỏ trói buộc của nghiệp hoặc, thoát ra khỏi những khổ đau phiền não của nhà lửa tam giới. Theo Phật giáo, giải thoát có nghĩa là giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, giải thoát khỏi mọi trở ngại của cuộc sống, những hệ lụy của dục vọng và tái sanh. Như vậy, giải thoát cũng có nghĩa là Niết Bàn. Sự giải thoát có thể đạt được qua tu tập thiền định. Hành giả nên luôn nhớ rằng trong Phật giáo, Phật không phải là người giải thoát cho chúng sanh, mà Ngài chỉ dạy họ cách tự giải thoát. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm giải thoát xứ. Giải Thoát Xứ Thứ Nhất: Ở đây vị Tỳ Kheo, khi nghe bậc Đạo Sư, hay một vị đồng phạm hạnh đáng kính nào thuyết pháp, đối với pháp ấy, hiểu được nghĩa lý và văn cú. Nhờ vậy mà sanh khoan khoái, nhờ khoan khoái hỷ sanh. Nhờ hỷ tâm, thân khinh an sanh. Nhờ thân khinh an, lạc thọ sanh. Nhờ lạc thọ, tâm được định tĩnh. Giải Thoát Xứ Thứ Nhì: Ở đây vị Tỳ Kheo không nghe giáo pháp, nhưng vị ấy, theo điều đã nghe đã học từ trước, thuyết pháp một cách rộng rãi cho các người khác, vị ấy đối với pháp ấy, hiểu được nghĩa lý và văn cú. Nhờ vậy mà sanh khoan khoái, nhờ khoan khoái sanh hỷ. Nhờ hỷ tâm mà thân khinh an. Nhờ thân khinh an, lạc thọ sanh. Nhờ lạc thọ tâm được định tĩnh. Giải Thoát Xứ Thứ Ba: Ở đây vị Tỳ Kheo không được nghe bậc Đạo Sư hay một vị đồng phạm đáng kính nào thuyết pháp, cũng không theo điều đã nghe, điều đã học thuyết pháp một cách rộng rãi cho các người khác. Vị ấy theo điều đã nghe đã học, tụng đọc pháp một cách rõ ràng, do vậy đối với pháp ấy hiểu được nghĩa lý và văn cú. Nhờ hiểu được nghĩa lý và văn cú mà thân được khinh an. Nhờ thân khinh an, lạc thọ sanh. Nhờ lạc thọ, tâm được định tĩnh. Giải Thoát Xứ Thứ Tư: Ở đây vị Tỳ Kheo, không nghe một bậc Đạo Sư hay một vị đồng phạm hạnh thuyết pháp; cũng không theo điều đã nghe đã học mà thuyết pháp rộng rãi cho các người khác; cũng không theo điều đã nghe đã học, tụng đọc một cách rõ ràng. Vị ấy theo những điều đã nghe đã học, dùng tâm tầm cầu, suy tư, quán sát pháp ấy. Nhờ vậy mà đối với pháp ấy hiểu được nghĩa lý và văn cú. Nhờ hiểu nghĩa lý và văn cú, khoan khoái sanh. Nhờ khoan khoái sanh, hỷ tâm sanh. Nhờ hỷ tâm, thân khinh an. Nhờ khinh an, lạc thọ sanh. Nhờ lạc thọ, tâm được định tĩnh. Giải Thoát Xứ Thứ Năm: Ở đây vị Tỳ

Kheo không nghe bậc Đạo Sư hay một vị đồng phạm hạnh đáng kính nào thuyết pháp, cũng không theo điều đã nghe đã học thuyết giảng một cách rộng rãi cho các người khác, cũng không theo điều đã nghe đã học dùng tâm tầm cầu, suy tư, quán sát, nhưng vị Tỷ Kheo ấy khéo nắm giữ một định tướng, khéo tác ý, khéo thọ trì, khéo thể nhập nhờ trí tuệ, nên đối với pháp ấy hiểu được nghĩa lý và văn cú. Nhờ hiểu được nghĩa lý và văn cú, nên khoan khoái sanh. Nhờ khoan khoái sanh, hỷ tâm sanh. Nhờ hỷ tâm, thân khinh an. Nhờ thân khinh an, lạc thọ sanh. Nhờ lạc thọ, tâm định tĩnh.

Buddhism: The Principle of Perfect Freedom

To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha's career. The year 486 B.C. or thereabouts saw the conclusion of the Buddha's activity as a teacher in India. The death of the Buddha is called, as is well known, 'Nirvana,' or 'the state of the fire blown out.' When a fire is blown out, nothing remain to be seen. So the Buddha was considered to have entered into an invisible state which can in no way be depicted in word or in form. Just prior to his attaining Nirvana, in the Sala grove of Kusinagara, the Buddha spoke to His disciples to the following effect: "Do not wail saying 'Our Teacher has passed away, and we have no one to follow.' What I have taught, the Dharma (ideal) with the disciplinary (Vinaya) rules, will be your teacher after my departure. If you adhere to them and practice them uninterruptedly, is it not the same as if my Dharma-body (Dharmakaya) remained here forever?" In spite of these thoughtful instructions some of his disciples were expressing a dissenting idea even before his funeral. It was natural, therefore, for the mindful elders to think of calling a council of elders in order to preserve the orthodox teaching of the Buddha. They consulted King Ajatasatru who at once ordered the eighteen monasteries around his capital to be repaired for housing the members of the coming Council of Rajagriha. When the time arrived five hundred selected elders met together. Ananda rehearsed the Dharmas (sutras) while Upali explained the origin of each of the Vinaya rules. There was no necessity of rehearsing the Vinaya rules themselves since they had been compiled during the Buddha's lifetime for weekly convocation for confessions. At the council a fine collection

of the Dharma and the Vinaya was made, the number of Sutras was decided, and the history of the disciplinary rules was compiled. The result of the elders' activity was acknowledged as an authority by those who had a formalistic and realistic tendency. There were, however, some who differed from them in their opinion. Purana, for instance, was skilled in preaching. Purana was in a bamboo grove near Rajagriha during the council, and, being asked by some layman, is said to have answered: "The council may produce a fine collection. But I will keep to what I heard from my teacher myself. So we may presume that there were some who had idealistic and free-thinking tendencies.

Moksha means the escaping from bonds and the obtaining of freedom, freedom from transmigration, from karma, from illusion, from suffering of the burning house in the three realms (lokiya). According to Buddhism, deliverance means deliverance from all the trammels of life, the bondage of the passion and reincarnation. Thus, moksha also denotes nirvana. Moksha can be achieved in dhyana-meditation. Zen practitioners should always remember that in Buddhism, it is not the Buddha who delivers men, but he teaches them to deliver themselves, even as he delivered himself. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five bases of deliverance. ***The first base of deliverance:*** Here, the teacher or a respected fellow-disciple teaches a monk Dhamma. When he receives the teaching, he gains a grasp of both the spirit and the letter of the teaching. At this, joy arises in him, and from this joy, delight; and by this delight his senses are calmed, he feels happiness as a result, and with this happiness his mind is established. ***The second base of deliverance:*** Here a monk who has not heard the teaching, but in the course of teaching Dhamma to others he has learnt it by heart as he has heard it. At this, joy arises in him, and from this joy, delight; and by this delight his senses are calmed, he feels happiness as a result, and with this happiness his mind is established. ***The third base of deliverance:*** Here a monk who has not heard the teaching, but as he is chanting the Dhamma, joy arises in him, and from this joy, delight; and by this delight his senses are calmed, he feels happiness as a result, and with this happiness his mind is established. ***The fourth base of deliverance:*** Here a monk who has not heard the teaching from a teacher or a respected fellow-disciple; nor has he taught the Dhamma; nor has he chanted the Dhamma; but

when he applies his mind to the Dhamma, thinks and ponders over it and concentrates his attention on it, joy arises in him, and from this joy, delight; and by this delight his senses are calmed, he feels happiness as a result, and with this happiness his mind is established. ***The fifth base of deliverance:*** Here a monk who has not heard the teaching from a teacher or a respected fellow-disciple; nor has he taught the Dhamma; nor has he chanted the Dhamma; nor has he thought or pondered over the Dhamma; but when he has properly grasped some concentration-sign (samadhi-nimittam), has well considered it, applied his mind to it (supadharitam), and has well penetrated it with wisdom (suppatividdham-pannaya). At this, joy arises in him, and from this joy, delight; and by this delight his senses are calmed, he feels happiness as a result, and with this happiness his mind is established.

Chương Sáu Mười Hai
Chapter Sixty-Two

Đạo Phật: Giải Thoát Ngay Trong Kiếp Này

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

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

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo.” Đối với những người xuất gia, về căn bản mà nói thì các lời dạy của Đức Phật đều nhắm vào việc giải thoát mọi khổ đau phiền não của con người trong đời này. Những lời dạy này có công năng giúp chúng ta hiểu phương cách khơi dậy các thiện tâm để giải thoát ác tâm, khiến cho tâm ý thanh tịnh để giải thoát loạn tâm vốn đối lập và chế ngự tâm thức con người. Chẳng hạn như thiền định thì giải thoát phiền trước, định tâm thì giải thoát tán tâm đã chế ngự tâm thức chúng sanh từ vô thủy, từ bị giải thoát sân hận, vô tham giải thoát lòng tham, vô ngã tưởng và vô thường tưởng thì giải thoát ngã tưởng và thường tưởng, trí tuệ thì giải thoát vô minh, vân vân. Tuy nhiên, sự tu tập tâm phải do chính mỗi các nhân thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Còn đối với những cư sĩ tại gia, Đức Phật cũng chỉ dạy rất rõ ràng trong Kinh Thi Ca La Việt: không tiêu phí tài sản, không lang thang trên

đường phố phi thời, không bè bạn với người xấu, không nhàn cư, không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, vân vân. Trong Ngũ Giới, Đức Phật cũng dạy một cách rõ ràng: “Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không uống những chất cay độc.” Ngoài ra, người cư sĩ cần phải gìn giữ tốt những mối liên hệ giữa gia đình và xã hội: liên hệ giữa cha mẹ và con cái, giữa vợ và chồng, giữa thầy và trò, giữa bà con thân thuộc, giữa hàng xóm láng giềng, giữa chủ và tớ, giữa mình và chư Tăng Ni. Các mối quan hệ này phải được đặt trên cơ sở nhân bản, thủy chung, biết ơn, thành thật, biết chấp nhận nhau, biết cảm thông và tương kính nhau. Làm được như vậy, cả người xuất gia lẫn người tại gia đều được giải thoát khỏi mọi khổ đau phiền não ngay trong kiếp này.

Buddhism: Emancipation In This Very Life

All the Buddha's teachings recorded in the Pali Canon are aimed at liberating human beings' sufferings and afflictions in this life. They have a function of helping human beings see the way to make arise the skilful thought, to release the opposite evil thought controlling their mind. For example, the five meditative mental factors releasing the five hindrances; compassion releasing ill-will; detachment or greedlessness releasing greediness; wisdom releasing illusion; perception of selflessness, impermanence and suffering releasing perception of selfishness, permanence and pleasure, and so on. The Pure Land Sect believes that during this Dharma-Ending Age, it is difficult to attain enlightenment and emancipation in this very life if one practices other methods without following Pure Land at the same time. If emancipation is not achieved in this lifetime, one's crucial vows will become empty thoughts as one continues to be deluded on the path of Birth and Death. Devoted Buddhists should always be very cautious, not to praise one's school and downplay other schools. Devoted Buddhists should always remember that we all are Buddhists and we all practice the teachings of the Buddha, though with different means, we have the same teachings, the Buddha's Teachings; and the same goal, emancipation and becoming Buddha. To understand Buddhism properly we must begin at the end of the Buddha's career. The year 486 B.C. or thereabouts saw the conclusion of the Buddha's

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

In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: "Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools,

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

Chương Sáu Mười Ba
Chapter Sixty-Three

Sức Mạnh Của Những Lời Dạy Cuối Cùng
Và Bức Thông Điệp Vô Giá Của Đức Phật

Những Lời Di Giáo Cuối Cùng: Dưới hàng cây Ta La Song Thọ tại thành Câu Thi Na, Đức Phật đã căn dặn đệ tử của Ngài những lời di giáo cuối cùng như sau: Hãy tự thấp đuốc lên mà đi. Hãy về nương nơi chính mình, chớ đừng nương tựa vào bất cứ ai khác. Hãy lấy giáo pháp của ta làm đuốc mà đi. Hãy nương vào giáo pháp ấy, chớ đừng nương vào bất cứ giáo pháp nào khác. Nghĩ về thân thể thì nên nghĩ về sự bất tịnh của nó. Nghĩ về thân thể thì nên nghĩ rằng cả đau đớn lẫn dễ chịu đều là những nhân đau khổ giống nhau, thì làm gì có chuyện ham chuộng dục vọng? Nghĩ về cái “ngã” nên nghĩ về sự phù du (qua mau) của nó để không rơi vào ảo vọng hay ôm ấp sự ngã mạn và ích kỷ khi biết những thứ này sẽ kết thúc bằng khổ đau phiền não? Nghĩ về vật chất, các ông hãy tìm xem coi chúng có cái “ngã” tồn tại lâu dài hay không? Có phải chúng chỉ là những kết hợp tạm bợ để rồi chẳng chóng thì chầy, chúng sẽ tan hoại? Đừng lằm lộn về sự phổ quát của khổ đau, mà hãy y theo giáo pháp của ta, ngay khi ta đã nhập diệt, là các ông sẽ đoạn trừ đau khổ. Làm được như vậy, các ông mới quả thật là đệ tử của Như Lai. Nay chúng đệ tử, giáo pháp mà Như Lai đã để lại cho các ông, không nên quên lãng, mà phải luôn xem như bảo vật, phải luôn suy nghiệm và thực hành. Nếu các ông y theo những giáo pháp ấy mà tu hành, thì các ông sẽ luôn hạnh phúc. Nay chúng đệ tử, điểm then chốt trong giáo pháp là nhắc nhở các ông kèm giữ tâm mình. Hãy giữ đừng cho tâm “tham” là các đức hạnh của các ông luôn chánh trực. Hãy giữ tâm thanh tịnh là lời nói của các ông luôn thành tín. Luôn nghĩ rằng đời này phù du mộng huyễn là các ông có thể chống lại tham và sân, cũng như tránh được những điều ác. Nếu các ông thấy tâm mình bị cám dỗ quỵên quên bởi tham lam, các ông nên dụng công trì giữ tâm mình. Hãy là chủ nhân ông của chính tâm mình. Tâm các ông có thể khiến các ông làm Phật, mà tâm ấy cũng có thể biến các ông thành súc sanh. Hễ mê là ma, hễ ngộ tức là Phật. Thế nên các ông phải luôn trì giữ tâm mình đừng để cho nó xa rời Chánh Đạo. Các ông nên tương

kính lẫn nhau, phải luôn tuân thủ giáo pháp của Như Lai, chớ không nên tranh chấp. Các ông phải giống như nước và sữa tương hợp nhau, chớ đừng như nước và dầu, không tương hợp với nhau. Chúng đệ tử, các ông nên cùng nhau ôn tâm, học hỏi và thực hành giáo pháp của Như Lai. Đừng lãng phí thân tâm và thì giờ nhàn tản hay tranh cãi. Hãy cùng nhau thụ hưởng những bông hoa giác ngộ và quả vị của Chánh Đạo. Chúng đệ tử, giáo pháp mà Như Lai đã truyền lại cho các ông là do tự thân Như Lai chứng ngộ, các ông nên kiên thủ y nương theo giáo pháp ấy mà tu hành chứng ngộ. Chúng đệ tử, nếu các ông bỏ bê không y nương theo giáo pháp Như Lai mà tu hành, có nghĩa là các ông chưa bao giờ gặp Như Lai. Cũng có nghĩa là các ông xa Như Lai vạn dặm, cho dù các ông có đang ở cạnh Như Lai. Ngược lại, nếu các ông tuân thủ và thực hành giáo pháp ấy, dù ở xa Như Lai vạn dặm, các ông cũng đang được cạnh kề Như Lai. Chúng đệ tử, Như Lai sắp xa rời các ông đây, nhưng các ông đừng than khóc sầu muộn. Đời là vô thường; không ai có thể tránh được sự hoại diệt nơi thân. Nhục thân Như Lai rồi đây cũng sẽ tan hoại như một cái xe mục nát vậy. Các ông không nên bi thương; các ông nên nhận thức rằng không có chi là thường hằng và nên giác ngộ thật tánh (tánh không) của nhân thể. Đừng ôm ấp những ước vọng không tưởng vô giá trị rằng biến dị có thể trở thành thường hằng. Chúng đệ tử, các ông nên luôn nhớ rằng ma dục vọng phiền não luôn tìm cơ hội để lừa gạt tâm các ông. Nếu một con rắn độc đang ở trong phòng của các ông, muốn ngủ yên các ông phải đuổi nó ra. Các ông phải vứt bỏ những hệ phược của dục vọng phiền não và đuổi chúng đi như đuổi một con rắn độc. Các ông phải tích cực bảo hộ tâm mình. Chúng đệ tử, giây phút cuối cùng của ta đã tới, các ông đừng quên rằng cái chết chỉ là sự chấm dứt của thân xác. Thân xác được sanh ra từ tinh cha huyết mẹ, được nuôi dưỡng bằng thực phẩm, thì bệnh hoạn và tử vong là điều không tránh khỏi. Nhưng bản chất của một vị Phật không phải là nhục thể, mà là sự giác ngộ Bồ Đề. Một nhục thân phải tử vong, nhưng Trí huệ Bồ Đề sẽ tồn tại mãi mãi trong chơn lý của đạo pháp. Ai chỉ thấy ta bằng nhục thể là chưa bao giờ thấy ta; ai chấp nhận và thực hành giáo pháp Như Lai mới thật sự thấy được Như Lai. Sau khi Như Lai diệt độ, thì giáo pháp của Như Lai chính là Đạo Sư. Những ai y nương theo giáo pháp Như Lai mà tu hành mới chính là đệ tử thật của Như Lai. Trong bốn mươi lăm năm qua, ta chưa từng giữ lại một thứ gì trong giáo pháp của ta. Không có gì

bí mật, không có gì ẩn nghĩa; tất cả đều được chỉ bày rõ ràng cặn kẽ. Hỡi chúng đệ tử thân thương, đây là giây phút cuối cùng. Lát nữa đây ta sẽ nhập Niết Bàn. Và đây là những lời căn dặn cuối cùng của ta.

Bức Thông Điệp Vô Giá Của Đức Phật: Thông điệp vô giá của Đức Phật hay Tứ Diệu Đế là một trong những phần quan trọng nhất trong giáo pháp của Đức Phật. Đức Phật đã ban truyền thông điệp này nhằm hướng dẫn nhân loại đau khổ, cởi mở những trói buộc bất toại nguyện để đi đến hạnh phúc, tương đối và tuyệt đối (hạnh phúc tương đối hay hạnh phúc trần thế, hạnh phúc tuyệt đối hay Niết Bàn). Đức Phật nói: “Ta không phải là cái gọi một cách mù mờ ‘Thần linh’ ta cũng không phải là hiện thân của bất cứ cái gọi thần linh mù mờ nào. Ta chỉ là một con người khám phá ra những gì đã bị che lấp. Ta chỉ là một con người đạt được toàn giác bằng cách hoàn toàn thấu triệt hết thấy những chân lý.” Thật vậy, đối với chúng ta, Đức Phật là một con người đáng được kính mộ và tôn sùng, không phải chỉ như một vị thầy mà như một vị Thánh. Ngài là một con người, nhưng là một người siêu phàm, một chúng sanh duy nhất trong vũ trụ đạt đến tuyệt luân tuyệt hảo. Tất cả những gì mà Ngài thành đạt, tất cả những gì mà Ngài thấu triệt đều là thành quả của những cố gắng của chính Ngài, của một con người. Ngài thành tựu sự chứng ngộ tri thức và tâm linh cao siêu nhất, tiến đến tuyệt đỉnh của sự thanh tịnh và trạng thái toàn hảo trong những phẩm hạnh cao cả nhất của con người. Ngài là hiện thân của từ bi và trí tuệ, hai phẩm hạnh cao cả nhất trong Phật giáo. Đức Phật không bao giờ tự xưng mình là vị cứu thế và không tự hào là mình cứu rỗi những linh hồn theo lối thần linh mặc khải của những tôn giáo khác. Thông điệp của Ngài thật đơn giản nhưng vô giá đối với chúng ta: “Bên trong mỗi con người có ngủ ngầm một khả năng vô cùng vô tận mà con người phải nỗ lực tinh tấn trau dồi và phát triển những tiềm năng ấy. Nghĩa là trong mỗi con người đều có Phật tánh, nhưng giác ngộ và giải thoát nằm trọn vẹn trong tầm mức nỗ lực và cố gắng của chính con người.”

***The Strength of the Buddha's
Last Teachings and A Priceless Message***

The Buddha's Last Teachings: Beneath the Sala Trees at Kusinagara, the Buddha taught his last words to his disciples as follows:

Make yourself a light. Rely upon yourself, do not depend upon anyone else. Make my teachings your light. Rely on them; do not rely on any other teaching. Consider your body, think of its impurity. Consider your body, knowing that both its pains and its delight are alike causes of suffering, how can you indulge in its desires? Consider your “self,” think of its transiency, how can you fall into delusion about it and cherish pride and selfishness, knowing that they must end in inevitable suffering and afflictions? Consider substances, can you find among them any enduring “self” ? Are they aggregates that sooner or later will break apart and be scattered? Do not be confused by the universality of suffering, but follow my teaching, even after my death, and you will be rid of pain. Do this and you will indeed be my disciples. My disciples, the teachings that I have given you are never be forgotten or abandoned. They are always to be treasured, they are to be thought about, they are to be practiced. If you follow these teachings, you will always be happy. My disciples, the point of the teachings is to control your own mind. Keep your mind from greed, and you will keep your behavior right; keep your mind pure and your words faithful. By always thinking about the transiency of your life, you will be able to resist greed and anger, and will be able to avoid all evils. If you find your mind tempted and so entangled in greed, you must try to suppress and control the temptation; be the master of your own mind. A man’s mind may make him a Buddha, or it may make him a beast. Misled by error, one becomes a demon; enlightened, one become a Buddha. Therefore, control your mind and do not let it deviate from the right path. You should respect each other, follow my teachings, and refrain from disputes. You should not like water and oil, repel each other, but should like milk and water, mingle together. My disciples, you should always study together, learn together, practise my teachings together. Do not waste your mind and time in idleness and quarreling. Enjoy the blossoms of Enlightenment in their season and harvest the fruit of the right path. My disciples, the teachings which I have given you, I gained by following the path myself. You should follow these teachings and conform to their spirit on every occasion. My disciples, if you neglect them, it means that you have never really met me. It means that you are far from me, even if you are actually with me. But if you accept and practice my teachings, then you are very near to me,

even though you are far away. My disciples, my end is approaching, our parting is near, but do not lament. Life is ever changing; none can escape the disolution of the body. This I am now to show by my own death, my body falling apart like a dilapidated cart. Do not vainly lament, but realize that nothing is permanent and learn from it the emptiness of human life. Do not cherish the unworthy desire that the changeable might become unchanging. My disciples, you should always remember that the demon of worldly desires is always seeking chances to deceive the mind. If a viper lives in your room and you wish to have a peaceful sleep, you must first chase it out. You must break the bonds of worldly passions and drive them away as you would a viper. You must positively protect your own mind. My disciples, my last moment has come, do not forget that death is only the end of the physical body. The body was born from parents and was nourished by food; just as inevitable are sickness and death. But the true Buddha is not a human body: it is Enlightenment. A human body must die, but the Wisdom of Enlightenment will exist forever in the truth of the Dharma, and in the practice of the Dharma. He who sees merely my body does not see me. Only he who accepts and practices my teaching truly sees me. After my death, the Dharma shall be your teacher. Follow the Dharma and you will be true to me. During the last forty-five years of my life, I have withheld nothing from my teachings. There is no secret teaching, no hidden meaning; everything has been taught openly and clearly. My dear disciples, this is the end. In a moment, I shall be passing into Nirvana. This is my last instruction.

Buddha's Priceless Message: Priceless Message from the Buddha or the Four Noble Truths is one of the most important parts in the Buddha's Teachings. The Buddha gave this message to suffering humanity for their guidance, to help them to be rid of the bondage of "Dukkha" and to attain happiness, both relative and absolute (relative happiness or worldly happiness, absolute happiness or Nirvana). These Truths are not the Buddha's creation. He only re-discovered their existence. The Buddha said: "I am neither a vaguely so-called God nor an incarnation of any vaguely so-called God. I am only a man who re-discovers what had been covered for so long. I am only a man who attains enlightenment by completely comprehending all Noble Truths." In fact, the Buddha is a man who deserves our respect and reverence

not only as a teacher but also as a Saint. He was a man, but an extraordinary man, a unique being in the universe. All his achievements are attributed to his human effort and his human understanding. He achieved the highest mental and intellectual attainments, reached the supreme purity and was perfect in the best qualities of human nature. He was an embodiment of compassion and wisdom, two noble principles in Buddhism. The Buddha never claimed to be a savior who tried to save 'souls' by means of a revelation of other religions. The Buddha's message is simple but priceless to all of us: "Infinite potentialities are latent in man and that it must be man's effort and endeavor to develop and unfold these possibilities. That is to say, in each man, there exists the Buddha-nature; however, deliverance and enlightenment lie fully within man's effort and endeavor."

Chương Sáu Mười Bốn
Chapter Sixty-Four

Đạo Phật: Dòng Suối
Đưa Chúng Sinh Qua Bờ Bên Kia

(A) Bờ Bên Này Và Bờ Bên Kia

Tổng Quan Về Bờ Bên Này: Theo Phật giáo, bờ bên này hay thử nghiệm là bờ của luân hồi sanh tử. Bờ bên kia là bên kia bờ của dòng luân hồi sanh tử, hay nói cách khác là bờ của Niết Bàn. Bờ bên này trạng thái giải thoát vượt ra ngoài vòng luân hồi sanh tử. Bờ bên này còn được gọi là Thế Giới Ta Bà có nghĩa là bờ của khổ não, lại cũng có nghĩa là bờ của phiền lụy hay trôi buộc, chẳng được ung dung tự tại. Thế giới Ta Bà, thế giới chịu đựng để chỉ thế giới của chúng ta, nơi có đầy những khổ đau phiền não; tuy thế chúng sanh trong đó vẫn hân hoan hưởng thụ và chịu đựng. Thế giới Ta Bà, nơi đây đầy những mâu thuẫn, hận thù và bạo động. Nơi mà chúng ta đang sống là một thế giới bất tịnh, và Phật Thích Ca đã bắt đầu thanh tịnh nó. Con người sống trong thế giới này chịu phải vô vàn khổ hải vì tam độc tham, sân, si cũng như những dục vọng trần tục. Cõi Ta Bà này đầy đầy những đất, đá, gai chông, hầm hố, gò nổng, thường có những mối khổ về đói khát, lạnh, nóng. Chúng sanh trong cõi Ta Bà phần nhiều tham đắm nơi phi pháp, tà pháp, chớ chẳng chịu tin chánh pháp, thọ số của họ ngắn ngủi, nhiều kẻ gian trá. Nói về vua quan, dầu có nước để cai trị, họ chẳng hề biết đủ, mà ngược lại sanh lòng tham lam, kéo binh đánh chiếm nước khác, khiến cho nhiều người vô tội chết oan; lại thêm nhiều thiên tai như hạn hán, bão lụt, mất mùa, đói khát, vân vân nên chúng sanh trong cõi này phải chịu vô lượng khổ sở. Nơi cõi Ta Bà này, sự thuận duyên cùng an vui tu tập thì ít, mà nghịch duyên phiền não thì nhiều. Hầu hết người tu hành đều dễ bị thối thất tâm Bồ Đề đã phát lúc ban đầu. Theo Đức Phật, quả đất mà chúng ta đang ở đây có tên là Nam Thiệm Bộ Châu, nằm về hướng nam của núi Tu Di, vốn là một phần nhỏ nhất trong hệ thống Đại Thiên Thế Giới do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni làm giáo chủ.

Tổng Quan Về Bờ Bên Kia: Trong khi đó, bờ bên kia là bờ của giác ngộ và giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, giải thoát khỏi mọi trở ngại của cuộc sống, những hệ lụy của dục vọng và tái sanh. Bờ bên kia là bờ của giải thoát tối hậu, giải thoát vĩnh viễn, giải thoát khỏi sự tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Giải thoát là lìa bỏ mọi trói buộc để được tự tại, giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, cởi bỏ trói buộc của nghiệp hoặc, thoát ra khỏi những khổ đau phiền não của nhà lửa tam giới. Muốn qua được bờ bên kia, hành giả không có sự lựa chọn nào khác là phải lên đường qua tu tập theo Phật. Như trên đã nói, bờ bên kia là bờ giác, nghĩa là sự biết và cái có thể biết được sự việc trên đời này. Giác ngộ là nhận biết các chướng ngại che lấp trí tuệ hay các hôn ám của vô minh như giấc ngủ (như đang ngủ say chợt tỉnh). Giác ngộ cũng là nhận ra các chướng ngại phiền não gây hại cho thiện nghiệp, hay trực ngộ về bản tánh thật của vạn pháp. Khái niệm về từ Bodhi trong Phạn ngữ không có tương đương trong Việt và Anh ngữ, chỉ có danh từ “Lóa sáng,” “Bình sáng,” hay “Enlightenment” là thích hợp. Một người bản tánh thật sự của vạn hữu là giác ngộ cái hư không hiện tại. Cái hư không mà người ta thấy được trong khoảnh khắc ấy không phải là hư vô, mà là cái không thể nắm bắt được, không thể hiểu được bằng cảm giác hay tư duy vì nó vô hạn và vượt ra ngoài sự tồn tại và không tồn tại. Cái hư không được giác ngộ không phải là một đối tượng cho chủ thể suy gẫm, mà chủ thể phải hòa tan trong đó mới hiểu được nó. Trong Phật giáo thật, ngoài thể nghiệm đại giác ra, không có Phật giáo. Giác Ngộ là kinh nghiệm riêng tư thân thiết nhất của cá nhân, nên không thể nói bằng lời hay tả bằng bút được. Tất cả những gì các Thiền sư có thể làm được để truyền đạt kinh nghiệm ấy cho người khác chỉ là thử khơi gợi lên, hoặc chỉ tỏ cho thấy. Người nào thấy được là vừa chỉ thấy ngay, người nào không thấy thì càng nương theo đó để suy nghĩ, lập luận càng sai đê. Trong nhà Thiền, giác ngộ để chỉ sự nhận biết trực tiếp bằng trực giác về chân lý. Nghĩa đen của từ này là “thấy tánh,” và người ta nói rằng đây là sự nhận biết chân tánh bằng tuệ giác vượt ra ngoài ngôn ngữ hay khái niệm tư tưởng. Nó tương đồng với từ “satori” (ngộ) trong một vài bài viết về Thiền, nhưng trong vài bài khác thì “Kensho” được diễn tả như là thủy giác (hay sự giác ngộ lúc ban sơ) cần phải được phát triển qua tu tập nhiều hơn nữa, trong khi đó thì từ “satori” liên hệ tới sự giác ngộ của chư Phật và chư Tổ trong Thiền. Giác ngộ còn có nghĩa là “Kiến tánh

ngộ đạo” hay nhìn thấy tự tánh chân thật của mình và đồng thời nhìn thấy bản tánh tối thượng của vũ trụ và vạn vật (Đây là một cách khác để diễn tả về kinh nghiệm giác ngộ hay sự tự nhận ra tự tánh, từ đó thấy biết tất cả tự tánh của vạn hữu). Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: “Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, huyền diệu thay!” Nếu là thấy Phật tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dầu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao.

Sự Khác Biệt Giữa Bờ Bên Đây Và Bờ Bên Kia: Có người cho rằng quay đầu là bờ hay buông bỏ là không xa giác ngộ. Tuy nhiên, giác ngộ theo Phật giáo trong Phật giáo không đơn giản như vậy, mà là chúng ta phải nỗ lực tu tập cho đến khi chúng ta nhận thấy được rằng vấn đề trong cuộc sống không phải ở ngoài chúng ta, chừng đó chúng ta mới thực sự cất bước trên con đường đạo. Chỉ khi nào sự tỉnh thức phát sinh chúng ta mới thấy được sự hài hòa của cuộc sống mà chúng ta chưa bao giờ nhận thấy từ trước. Trong nhà Thiền, giác ngộ không phải là điều mà chúng ta có thể đạt được, nhưng nó là trạng thái thiếu vắng một thứ gì khác. Nên nhớ, trong suốt cuộc đời của chúng ta, chúng ta luôn chạy đông chạy tây để tìm cầu, luôn đeo đuổi mục đích gì đó. Giác ngộ thật sự chính là sự buông bỏ tất cả những thứ đó. Tuy nhiên, nói dễ khó làm. Việc tu tập là việc làm của từng cá nhân chứ không ai làm dùm cho ai được, không có ngoại lệ! Dầu cho chúng ta có đọc thiên kinh vạn quyển trong cả ngàn năm thì việc làm này cũng không đưa chúng ta đến đâu cả. Chúng ta phải tu tập và phải nỗ lực tu tập cho đến cuối cuộc đời của mình. Từ giác ngộ rất quan trọng trong nhà Thiền vì mục đích của việc tu thiền là đạt tới cái được biết như là ‘giác ngộ.’ Giác ngộ là cảnh giới của Thánh Trí Tự Chứng, nghĩa là cái tâm trạng trong đó Thánh Trí tự thể hiện lấy bản tánh nội tại của nó. Sự tự chứng này lập nên chân lý của Thiền, chân lý ấy là giải thoát và an nhiên tự tại. Theo Thiền Sư D.T. Suzuki trong Thiền Luận, Tập II, Ngộ là toàn thể của Thiền. Thiền bắt đầu từ đó mà chấm dứt cũng ở đó. Bao giờ không có ngộ, bấy giờ không có Thiền. Ngộ là thước đo của Thiền như một tôn túc đã nói. Ngộ không phải là một trạng thái an tĩnh không thôi; nó không phải là sự thanh thản mà là một kinh nghiệm

nội tâm không có dấu vết của tri thức phân biệt; phải là sự thức tỉnh nào đó phát khởi từ lãnh vực đối đãi của tâm lý, một sự trở chiều với hình thái bình thường của kinh nghiệm vốn là đặc tính của đời sống thường nhật của chúng ta. Nói cách khác, chân giác ngộ chính là sự thấu triệt hoàn toàn bản thể của tự ngã. Thuật ngữ Đại Thừa gọi là ‘Chuyển Y’ hay quay trở lại, hay lật ngược cái cơ sở của tâm ý, ở đây toàn bộ kiến trúc tâm thức trải qua một cuộc thay đổi toàn diện.

Đặc Điểm Của Bờ Bên Kia: Theo Phật Giáo, bờ bên kia chỉ đơn giản là bờ của giác ngộ và giải thoát. Theo Phật giáo Nhật Bản, từ “Satori” dùng để chỉ sự “Giác Ngộ.” nghĩa đen của nó là “biết.” Trong Thiền từ này dùng để chỉ sự hiểu biết bản chất thật sự của vạn hữu một cách trực tiếp chứ không bằng khái niệm, vì nó vượt lên trên ngôn từ và khái niệm. Nó tương đương với từ “Kiến Tánh” của Hoa ngữ, cả hai đều có nghĩa là chứng nghiệm chân lý, nhưng không được xem như là cứu cánh của con đường, mà sự chứng ngộ này phải được đào sâu hơn nữa bằng thiền tập. Trong Thiền trạng thái ngộ là trạng thái của Phật tâm hay tự nó là tịnh thức. Tuy nhiên, ngược dòng thời gian trở về thời Đức Phật, dưới cội cây Bồ Đề, Thái Tử Tất Đạt Đa đã thành Chánh Đẳng Chánh Giác. Ngài đã giác ngộ những gì? Rất đơn giản, Ngài đã giác ngộ Chân Lý, Chân Lý Vĩnh Cửu. Tứ Diệu Đế và Bát Thánh Đạo là những điều mà Đức Phật đã tìm thấy. Phật tử chân thuần muốn đạt đến cảnh giới an vui hạnh phúc như Đức Phật, không có con đường nào khác hơn con đường tu tập theo đúng những sự thật này. Nghĩa là, chúng ta phải học các sự thật này và phải đi theo con đường mà Đức Phật đã chỉ bày. Như Đức Phật đã nói: “Tất cả những gì Ta làm, các người đều có thể làm được; các người có thể chứng đắc Niết Bàn, đi vào cảnh an vui hạnh phúc khi nào các người bỏ được cái ‘ngã’ sai lầm và diệt hết vô minh trong tâm mình.”

Theo Kinh Sa Môn Quả, Đức Phật dạy về kinh nghiệm giác ngộ như sau: “Với cái tâm an định, trong sạch, linh mãnh, điều chế, xả hết ác nghiệp, nhu thuận, tùy ứng, kiên cố, không nao núng, thầy Tỳ Kheo phát tâm diệt trừ phiền não. Thấy biết đúng như thực: ‘đây là khổ’, ‘đây là nguyên nhân của khổ’, ‘đây là sự diệt khổ’, và ‘đây là con đường diệt khổ.’ Thấy biết đúng như thực: ‘đây là phiền não’, ‘đây là nguyên nhân của phiền não’, ‘đây là sự diệt trừ phiền não’, và ‘đây là con đường đưa tới sự diệt trừ phiền não’. Biết như vậy, thấy như vậy, tâm thấy được giải thoát các phiền não lậu hoặc của dục ái, hữu ái, vô

minh, và được trí tuệ giải thoát. Thầy Tỳ Kheo biết: ‘nghiệp tái sanh đã xả trừ, phạm hạnh đã tròn, việc gì phải làm nay đã làm xong, sau kiếp này không còn thọ thân nào khác.’ Tuy nhiên, giáo pháp mà Như Lai chứng ngộ, quả thực thâm diệu, khó hiểu, khó nhận, vắng lặng tuyệt đối, không nằm trong phạm vi lý luận, tế nhị, chỉ có bậc Thánh nhân mới hiểu nổi. Chúng sanh còn luyến ái trong nhục dục ngũ trần. Giáo lý tương quan Duyên Khởi là một đề mục rất khó lãnh hội, và Niết Bàn, là sự chấm dứt mọi hiện tượng phát sinh có điều kiện, sự từ bỏ khát vọng, sự đoạn trừ tham ái, sự không tham ái và sự chấm dứt cũng là một vấn đề không dễ lãnh hội.” Thật rõ rệt rằng ngộ là sự thành tựu chân thực, trạng thái viên mãn của cái tâm bình thường trong đó mình sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn, bình thản hơn, đầy niềm vui hơn bất cứ thứ gì mình từng thể nghiệm trước đây. Vì vậy ngộ là một trạng thái trong ấy con người hoàn toàn hòa hợp với thực tại bên ngoài và bên trong, một trạng thái trong ấy hành giả hoàn toàn ý thức được nó và nắm được nó một cách trọn vẹn. Hành giả nhận thức được nó, nghĩa là không phải bằng óc não hay bất cứ thành phần nào của cơ thể của hành giả, mà là con người toàn diện. Hành giả nhận thức được nó; không như một đối tượng đằng kia mà hành giả nắm giữ nó bằng tư tưởng, mà nó, bông hoa, con chó, hay con người trong thực tại trọn vẹn của nó hay của hành giả. Kể thức tỉnh thì cởi mở và miễn cảm đối với thế giới, và hành giả có thể cởi mở và miễn cảm vì anh ta không còn chấp trước vào mình như một vật, do đó đã trở thành trống không và sẵn sàng tiếp nhận. Ngộ có nghĩa là “sự thức tỉnh trọn vẹn của toàn thể cá tính đối với thực tại.”

Giác ngộ là một trạng thái tâm hoàn toàn bình thường mặc dầu mục tiêu tối hậu của thiền là thể nghiệm “ngộ.” Ngộ không phải là một trạng thái tâm bất thường; nó không phải là một cơn ngây ngất trong đó thực tại biến mất. Nó không phải là một tâm trạng ngã ái như chúng ta thấy trong vài biểu hiện tôn giáo. Nếu nó là một cái gì, thì nó là một tâm trạng hoàn toàn bình thường. Như Triệu Châu tuyên bố: “Bình thường tâm là Thiên,” chỉ tùy nơi mình điều chỉnh bản lề sao cho cánh cửa có thể mở ra đóng vào được. Ngộ có một ảnh hưởng đặc biệt đối với người thể nghiệm nó. “Tất cả những hoạt động tinh thần của chúng ta từ bây giờ sẽ hoạt động trên một căn bản khác, mà hẳn sẽ thỏa đáng hơn, thanh bình hơn, đầy niềm vui hơn bất cứ thứ gì mình từng thể nghiệm trước đây. Xu hướng của đời sống sẽ thay đổi. Sở hữu

được thiền mình thấy có một cái gì tươi trẻ lại. Hoa xuân trông sẽ đẹp hơn, trong suối nước chảy sẽ mát hơn và trong hơn. Giác ngộ là sự tỉnh thức trọn vẹn trước thực tại. Thật là quan trọng phải hiểu rằng trạng thái ngộ không phải là một trạng thái phân ly hay một cơn ngây ngất trong đó mình tin là mình tỉnh thức, trong khi thực ra mình đang say ngủ. Dĩ nhiên, nhà tâm lý học Tây Phương hẳn có khuynh hướng tin rằng ngộ chỉ là một trạng thái chủ quan, một thứ mê man tự gây. Sự tỉnh thức trọn vẹn trước thực tại có nghĩa là đạt được một định hướng có ích lợi viên mãn. Có nghĩa là không liên kết mình với thế giới để thụ nhận, bóc lột, vơ vét, hay theo kiểu mua bán, nhưng một cách sáng tạo, hoạt động. Trong tình trạng phong phú viên mãn không có những tấm màn ngăn cách “cái tôi.” Đối tượng không còn là đối tượng nữa; nó không chống lại cái tôi, mà theo tôi. Đóa hồng tôi thấy không phải là đối tượng cho tư tưởng tôi, theo cái lối khi tôi nói “tôi thấy đóa hồng” tôi chỉ phát biểu rằng cái đối tượng đóa hồng, nằm dưới phạm trù “hồng”, nhưng theo cái lối rằng “một đóa hồng là một đóa hồng.” Tình trạng phong phú viên mãn đồng thời cũng là tình trạng khách thể tính cao nhất; tôi thấy đối tượng mà không hề bị mối tham lam hay sợ hãi của mình bóp méo. Tôi thấy nó như chính nó, chứ không phải như tôi muốn nó là hay không là như vậy. Trong lối tri giác này không có những bóp méo thiếu mạch lạc. Có sự sống động hoàn toàn, và sự tổng hợp là của chủ thể tính khách thể tính. Tôi thể nghiệm mãnh liệt, thế nhưng đối tượng được để yên là cái nó là. Tôi làm nó sống động, và nó làm tôi sống động. Ngộ chỉ có vẻ thần bí đối với những ai không ý thức được rằng tri giác của người ấy về thế giới thuần túy có tính cách tinh thần, hay thiếu mạch lạc tới mức độ nào. Nếu người ta nhận thức được điều này, người ta cũng nhận thức được một nhận thức khác, một nhận thức mà chúng ta có thể gọi là một nhận thức hoàn toàn thiết thực. Có thể người ta chỉ mới thoáng thấy nó, nhưng người ta có thể tưởng tượng nó là cái gì. Một ngày nọ sư Huyền Giác đi thăm Lục Tổ Huệ Năng. Lần đầu tiên gặp Tổ, sư tay cầm tích trượng vai mang bình bát đi nhiều Tổ ba vòng, đoạn đứng thẳng. Tổ thấy thế bèn nói, “Phàm sa môn có đủ ba ngàn uy nghi tám muôn tế hạnh. Đại Đức người phương nào đến mà sanh đại ngã mạn như vậy?” Huyền Giác thưa, “Sanh tử là việc lớn, vô thường qua nhanh quá.” Tổ bảo, “Sao không ngay nơi đó thể nhận lấy vô sanh, liễu chẳng mau ư?” Huyền Giác thưa: “Thế tức vô sanh, liễu vốn không mau.” Tổ khen, “Đúng thế! Đúng thế!” Lúc đó

đại chúng nghe nói đều ngạc nhiên. Sư bèn đẩy đủ oai nghi lễ tạ tổ. Chốc lát sau sư xin cáo từ. Tổ bảo, “Trở về quá nhanh!” Huyền Giác thưa, “Vốn tự không động thì đâu có nhanh.” Tổ bảo, “cái gì biết không động?” Huyền Giác thưa, “Ngài tự phân biệt.” Tổ bảo, “Người được ý vô sanh rất sâu.” Huyền Giác thưa, “Vô sanh mà có ý sao?” Tổ bảo, “Không ý, cái gì biết phân biệt?” Huyền Giác thưa, “Phân biệt cũng không phải ý.” Tổ khen, “Lành thay! Lành thay!” Sư ở lại Tào Khê một đêm để hỏi thêm đạo lý. Sáng hôm sau sư trở về Ôn Giang, nơi mà chúng đệ tử đang chờ ông để học đạo. Thời nhơn từ đó gọi sư là “Nhất Túc Giác” hay một đêm giác ngộ.

Cứu Cánh Cuối Cùng Của Phật Giáo Là Vượt Thoát Bờ Bên Này:
 Như trên đã nói, giác ngộ có thể xuất hiện ngay tức thì đối với nhiều người, nhưng vượt thoát bờ bên này hay sự giải thoát cuối cùng hay cứu cánh tối hậu của đạo Phật, không thể đạt đến ngay lập tức được. Đó là một tiến trình tuần tự, một sự đào luyện từng bước. Trước tiên, hành giả phải tu tập giải thoát khỏi những khổ đau phiền não do hiểu được nguyên nhân của chúng, xuyên qua thực hành Tứ diệu đế mà xóa bỏ hay làm biến mất những nhớ bản ấy. Kế đó hành giả phải sự loại bỏ những ảo ảnh và đam mê, vượt thoát sinh tử và đạt tới cứu cánh Niết bàn. Trên đường vượt thoát khỏi bờ bên hành giả không thể nào không buông bỏ gánh nặng vật chất xa hoa phù phiếm bằng cách làm quảng đại bố thí. Như kinh điển thường nói: sự thanh tịnh tâm chỉ đạt được sau khi đã thành tựu giới hạnh. Thanh tịnh tâm và trí tuệ là điều không thể có nếu không thanh tịnh giới. Đức Phật thúc dục các đệ tử của Ngài trước tiên hãy tự đặt mình vào nếp sống giới hạnh, sau đó mới bước vào con đường thiền định và trí tuệ. Chính vì vậy cần phải khởi sự ngay từ bước đầu. Điểm khởi đầu trong giáo pháp là Giới. Sau khi đã đứng vững trên vùng đất giới, hành giả sẽ nỗ lực làm chủ cái tâm dao động của mình. Bên cạnh đó, đức Phật còn chỉ ra rằng việc thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác.

(B) Qua Đến Bờ Bên Kia

Ý Nghĩa Của Việc Qua Bờ Bên Kia Theo Phật Giáo: Qua bờ bên kia theo Phạn ngữ là Ba La Mật có nghĩa là sự toàn hảo hay đạt bỉ ngạn (đạt tới bên kia bờ. Ở bên kia bến bờ của thế giới nhị nguyên hay

thế giới của sự phân biệt và chấp trước). Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là Đáo Bỉ Ngạn. Ba La Mật có công năng đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết bàn. Ba La Mật là những giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Ba La Mật bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Ba La Mật là những đức tính được Bồ Tát thực hiện trong đời tu hành của mình. Thuật ngữ “Paramita” đã được nhiều học giả diễn dịch khác nhau. Theo T.R. David và William Stede, “Paramita” có nghĩa là “hoàn hảo,” “hoàn thiện,” hay “tối thượng.” H.C. Warren dịch là sự toàn thiện. Và vài học giả Phật giáo khác lại dịch là đức hạnh siêu việt, hay đức hạnh hoàn hảo. Tiếng Phạn “Paramita” được chuyển dịch sang Hán ngữ là Ba-la-mật. “Ba la” có nghĩa trái thơm, còn “mật” có nghĩa là ngọt. Trong Phật giáo, tiếng Phạn “Paramita” (dịch cũ là Độ Vô Cực, dịch mới là Đáo Bỉ Ngạn) nghĩa là đến bờ bên kia, đưa qua bờ bên kia, hay cứu độ không có giới hạn. Đáo bỉ ngạn (đạt tới bên kia bờ. Ở bên kia bến bờ của thế giới nhị nguyên hay thế giới của sự phân biệt và chấp trước) cũng có nghĩa là sự toàn hảo hay hoàn thành những thứ cần hoàn thành. Ba La Mật cũng có nghĩa là thành tựu, hoàn tất, hay làm xong một cách hoàn toàn cái mà chúng ta cần làm. Thí dụ như nếu chúng ta quyết chí tu hành để làm Phật thì việc đạt được Phật quả chính là “Đáo được bỉ ngạn.” Đây cũng là những (sáu hay mười) đức tính được Bồ Tát thực hiện trong đời tu hành của mình. Từ “Ba La Mật” thông dụng cho cả Phật giáo Đại Thừa lẫn Nguyên Thủy. Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là đáo bỉ ngạn. Có sáu pháp giúp đưa hành giả qua bờ bên kia hay sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết Bàn. Sáu pháp giúp đưa hành giả qua bờ bên kia hay sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đưa ra ba loại Ba La Mật: Xuất thế gian thượng thượng Ba La Mật, Xuất thế gian Ba La Mật, Thế gian Ba La Mật. Tuy nhiên, theo kinh Hoa Nghiêm thì chỉ có một Ba La Mật, đó là Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật.

Sau khi giác ngộ, Đức Phật khám phá ra rằng mọi kiếp sống của tất cả chúng sanh đều có tương quan tương duyên với nhau, và Ngài cũng thấy thế gian này ngập tràn những khổ đau phiền não. Chúng sanh mọi loài, từ côn trùng nhỏ bé đến vua quan uy quyền tột đỉnh đều chạy theo thú vui dục lạc, và cuối cùng phải gặt lấy những khổ đau phiền não. Chính vì thương xót chúng sanh mọi loài mà Ngài đã xuất gia tu hành và tìm ra phương cách cứu độ chúng sanh. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh, Ngài đã tìm ra những phương cách “Đáo Bỉ Ngạn,” còn gọi là “Ba La Mật Đa.” Theo đạo Phật, đáo bỉ ngạn hay vượt qua bờ sinh tử bên này để đến bờ bên kia, hay đạt đến cứu cánh Niết Bàn. Nếu chúng ta dụng công tu hành và nhìn thấy rõ ràng chân lý như Ngài đã nhìn thấy thì cuối cùng chắc chắn chúng ta sẽ chấm dứt hết mọi khổ đau phiền não. Theo các kinh điển Đại Thừa, sáu giáo pháp đưa người vượt qua biển sanh tử. Ngoài ra, Lục Độ Ba La Mật còn có mục tiêu cứu độ hết thảy chúng sanh. Lục độ Ba La Mật còn là sáu đức tính cốt yếu của Bồ Tát. Ngoài ra, Lục Độ còn là pháp môn Bồ Tát tu hành. Bồ thí được dùng để độ tánh bồn xển và tham lam. Trì giới được dùng để độ việc hủy phạm. Nhẫn nhục thì độ sân hận và thù ghét. Tinh tấn được dùng để độ giải đãi, lười biếng. Thiền định được dùng để độ tâm tán loạn; trí tuệ được dùng để độ ngu si. Khi lục độ được tu tập viên mãn thì hành giả khai ngộ.

Thực Hành Thâm Sâu Trí Tuệ Giải Thoát Qua Bờ Bên Kia: Theo Bát Nhã Tâm Kinh, Quán Tự Tại Bồ Tát, khi thực hành thâm sâu Trí tuệ giải thoát qua bờ bên kia hay Bát Nhã Ba La Mật Đa, đã nhìn thấy rõ năm uẩn là không nên Ngài vượt qua hết mọi khổ ách. Như vậy nếu Phật tử chúng ta thực hành pháp thâm sâu trí tuệ giải thoát qua bờ bên kia hay Bát Nhã Ba La Mật Đa cũng sẽ nhìn thấy rõ năm uẩn là không nên cũng có thể vượt qua hết mọi khổ ách. Tuy nhiên, Phật tử thuần thành nên nhớ những đòi hỏi khi tu tập thâm sâu Bát Nhã Ba La Mật Đa là tâm không kiêu ngạo vì kiêu ngạo là ngu si, tâm không tự mãn vì tự mãn là ngu si; thường có tâm biết tầm quý và hổ thẹn vì không có tâm biết tầm quý là ngu si; không sanh tâm phan duyên, vì dong ruổi theo chư duyên là ngu si; không sanh tâm sân hận vì sân hận là ngu si; không sanh tâm điên đảo vì điên đảo là ngu si. Phật tử thuần thành nên dụng công thực hành thâm sâu Bát Nhã Ba La Mật Đa để có thể soi thấu năm mươi ấm ma trong năm uẩn. Trong sắc uẩn có mười loại ấm

ma, trong thọ uẩn có mười loại, trong tướng uẩn có mười loại, trong hành uẩn có mười loại, trong thức uẩn có mười loại.

Trí Tuệ Giải Thoát Qua Bờ Bên Kia Theo Kinh Hoa Nghiêm:

Theo Kinh Hoa Nghiêm, chỉ có một thứ Ba La Mật, đó là trí tuệ giải thoát qua bờ bên kia hay Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật. Một hôm, Thiện Tài Đồng Tử hỏi Diệu Nguyệt Trưởng Giả: “Làm sao để hiện tiền chứng đắc môn giải thoát Ba La Mật?” Trưởng Giả Diệu Nguyệt đáp: “Một người hiện tiền thân chứng môn giải thoát này khi nào người ấy phát khởi tâm Bát Nhã Ba La Mật và cực kỳ tương thuận; rồi thì người ấy chứng nhập trong tất cả những gì mà mình thấy và hiểu.” Thiện Tài Đồng Tử lại thưa: “Có phải do nghe những ngôn thuyết và chương cú về Bát Nhã Ba La Mật mà được hiện chứng hay không?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải. Bởi vì Bát Nhã Ba La Mật thấy suốt thể tánh chân thật của các pháp mà hiện chứng vậy.” Thiện Tài lại thưa: “Há không phải do nghe mà có tư duy và do tư duy và biện luận mà được thấy Chân Như là gì? Và há đây không phải là tự chứng ngộ hay sao?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải vậy. Không hề do nghe và tư duy mà được tự chứng ngộ. Nay thiện nam tử, đối với nghĩa này ta phải lấy một thí dụ, người hãy lắng nghe! Thí dụ như trong một sa mạc mênh mông không có suối và giếng, vào mùa xuân hay mùa hạ khi trời nóng, có một người khách từ tây hướng về đông mà đi, gặp một người đàn ông từ phương đông đến, liền hỏi gã rằng ‘tôi nay nóng và khát ghê gớm lắm; xin chỉ cho tôi nơi nào có suối trong và bóng cây mát mẻ để tôi có thể uống nước, tắm mát, nghỉ ngơi và tươi tỉnh lại?’ Người đàn ông bèn chỉ dẫn cận kề rằng ‘cứ tiếp tục đi về hướng đông, rồi sẽ có con đường chia làm hai nẻo, nẻo phải và nẻo trái. Bạn nên hãy theo nẻo bên phải và gắng sức mà đi tới chắc chắn bạn sẽ đến một nơi có suối trong và bóng mát.’ Nay thiện nam tử, bây giờ người có nghĩ rằng người khách bị nóng và khát từ hướng tây đến kia, khi nghe nói đến suối mát và những bóng cây, liền tư duy về việc đi tới đó càng nhanh càng tốt, người ấy có thể trừ được cơn khát và được mát mẻ chẳng?” Thiện Tài đáp: “Dạ không; người ấy không thể làm thế được; bởi vì người ấy chỉ trừ được cơn nóng khát và được mát mẻ khi nào theo lời chỉ dẫn của kẻ kia mà đi ngay đến dòng suối rồi uống nước và tắm ở đó.” Diệu Nguyệt nói thêm: “Nay thiện nam tử, đối với Bồ Tát cũng vậy, không phải chỉ do nghe, tư duy và huệ giải mà có thể chứng nhập hết thủy pháp môn. Nay thiện nam tử, sa mạc là chỉ cho sanh tử;

người khách đi từ tây sang đông là chỉ cho các loài hữu tình; nóng bức là tất cả những sự tướng mê hoặc; khát tức là tham và ái ngã; người đàn ông từ hướng đông đến và biết rõ đường lối là Phật hay Bồ Tát, an trụ trong Nhất Thiết Trí, các ngài đã thâm nhập chân tánh của các pháp và thật nghĩa bình đẳng; giải trừ khát cháy và thoát khỏi nóng bức nhờ uống dòng suối mát là chỉ cho sự chứng ngộ chân lý bởi chính mình.” Diệu Nguyệt tiếp: “Này thiện nam tử, cảnh giới tự chứng của các Thánh giả ấy không có sắc tướng, không có cấu tịnh, không có thủ xả, không có trước loạn; thanh tịnh tối thắng; tánh thường bất hoại; dù chư Phật xuất thế hay không xuất thế, ở nơi pháp giới tánh, thể thường nhất. Này thiện nam tử, Bồ Tát vì pháp này mà hành vô số cái khó hành và khi chứng được pháp thể này thì có thể làm lợi ích cho hết thấy chúng sanh, khiến cho các loài chúng sanh rất ráo an trụ trong pháp này. Này thiện nam tử, đó là pháp chân thật, không có tướng dị biệt, thực tế, thể của Nhất thiết trí, cảnh giới bất tư nghì, pháp giới bất nhị đó là môn giải thoát viên mãn.” Như vậy môn giải thoát Ba La Mật phải được chứng ngộ bằng kinh nghiệm cá biệt của mình; còn như chỉ nghe và học hỏi thôi thì chúng ta không cách gì thâm nhập vào giữa lòng chân tánh của thực tại được.

***Buddhism: The Stream That Takes
Sentient Beings to the Other Shore***

(A) This Shore and the Other Shore

An Overview of This Shore: According to Buddhism, this shore is the shore of the samsara of reincarnation. The other shore is beyond the shore of the stream of transmigration, or in other words, the shore of nirvana. The other shore is the state of emancipation or beyond the realm of samsara. This shore is also called Saha which means the shore of sufferings and afflictions; it also means the shore of worries, binding, unable to be free and liberated. Saha World is the world of endurance refers to our world which is filled with sufferings and affections, yet gladly enjoyed and endured by its inhabitants. The worldly world is full of storm, conflict, hatred and violence. The world in which we live is an impure field, and Sakyamuni is the Buddha who has initiated its purification. People in this world endure many sufferings stemming

from three poisons of greed, anger and delusion as well as earthly desires. The Saha World is filled with dirt, rocks, thorns, holes, canyons, hills, cliffs. There are various sufferings regarding thirst, famine, hot, and cold. The people in the Saha World like wicked doctrines and false dharma; and do not have faith in the proper dharma. Their lives are short and many are fraudulent. Kings and mandarins, although already have had lands to govern and rule, are not satisfied; as they become greedy, they bring forces to conquer other countries causing innocent people to die in vain. In addition, there are other infinite calamities such as droughts, floods, loss of harvest, thirst, famine, epidemics, etc. As for this Saha World, the favorable circumstances to cultivate in peace and contentment are few, but the unfavorable conditions of afflictions destroying path that are rather losing Bodhi Mind they developed in the beginning. Moreover, it is very difficult to encounter a highly virtuous and knowledgeable advisor. According to the Buddha, the planet in which we are currently living is called Virtuous Southern Continent. It is situated to the south of Mount Sumeru and is just a tiniest part of the Great World System of the Saha World in which Sakyamuni Buddha is the ruler.

An Overview of the Other Shore: Meanwhile, the other shore is the shore of deliverance from all the trammels of life, the bondage of the passion and reincarnation. The other shore is the the shore of final emancipation or liberation, eternal liberation, release from worldly existence or the cycle of birth and death. Emancipation means the escaping from bonds and the obtaining of freedom, freedom from transmigration, from karma, from illusion, from suffering of the burning house in the three realms (lokiya). In order to be able to reach the other shore, Buddhists have no other choices but to follow the path of the Buddha. As mentioned above, the other shore is the shore of enlightenment. That is to say we must know and understand things we can in this world. Buddhoboddhavya also means knowing and knowable. To enlighten means to awaken in regard to the real in contrast to the seeming, as to awake from a deep sleep. To enlighten also means to realize, to perceive, or to apprehend illusions which are harmful to good deeds, or the intuitive awareness or cognition of the Dharma-Nature, the realization of ultimate reality. The concept of “Bodhi” in sanskrit has no equivalent in Vietnamese nor in English,

only the word “Lóe sáng,” “Bững sáng,” or “Enlightenment is the most appropriate term for it. A person awakens the true nature of the all things means he awakens to a oneness of emptiness. The emptiness experienced here here is no nihilistic emptiness; rather it is something unperceivable, unthinkable, unfeelable for it is endless and beyond existence and nonexistence. Emptiness is no object that could be experienced by a subject, a subject itself must dissolve in it (the emptiness) to attain a true enlightenment. In real Buddhism, without this experience, there would be no Buddhism. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily enough when such indication are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail. In Zen, the term “enlightenment” is used for direct apprehension of truth. It literally means “seeing nature,” and is said to be awareness of one’s true nature in an insight that transcends words and conceptual thought. It is equated with “Satori” in some Zen contexts, but in others “kensho” is described as an initial awakening that must be developed through further training, while “satori” is associated with the awakening of Buddhas and the patriarchs of Zen. Enlightenment also means to see the nature, or awakening, or seeing into your True-nature and at the same time seeing into the ultimate nature of the universe and all things (This is another way of speaking of the experience of enlightenment or self-realization. Awakening to one’s true nature and hence of the nature of all existence). It is the sudden realization that “I have been complete and perfect from the very beginning. How wonderful, hoe miraculous!” If it is true awakening, its substance will always be the same for whoever experiences it, whether he be the Sakyamuni Buddha, the Amitabha Buddha, or any one of you. But this does not mean that we can all experience awakening to the same degree, for in the clarity, the depth, and the completeness of the experience there are great difference.

The Differences Between This Shore and the Other Shore: Some people say that just turning your head is the other shore or just letting go is not far from enlightenment. However, Enlightenment in

Buddhism is not that simple, it means we must strive to cultivate until we begin to get a glimmer that the problem in life is not outside ourselves, then we have really stepped on the path of cultivation. Only when that awakening starts, we can really see that life can be more open and joyful than we had ever thought possible. In Zen, enlightenment is not something we can achieve, but it is the absence of something. All our life, we have been running east and west to look for something, pursuing some goal. True enlightenment is dropping all that. However, it is easy to say and difficult to do. The practice has to be done by each individual, and no-one can do it for us, no exception! Even though we read thousands of sutras in thousands of years, it will not do anything for us. We all have to practice, and we have to practice with all our efforts for the rest of our life. The term 'Enlightenment' is very important in the Zen sects because the ultimate goal of Zen discipline is to attain what is known as 'enlightenment.' Enlightenment is the state of consciousness in which Noble Wisdom realizes its own inner nature. And this self-realization constitutes the truth of Zen, which is emancipation (moksha) and freedom (vasavartin). Enlightenment is the whole of Zen. Zen starts with it and ends with it. When there is no enlightenment, there is no Zen. Enlightenment is the measure of Zen, as is announced by a master. Enlightenment is not a state of mere quietude, it is not tranquilization, it is an inner experience which has no trace of knowledge of discrimination; there must be a certain awakening from the relative field of consciousness, a certain turning-away from the ordinary form of experience which characterizes our everyday life. In other words, true enlightenment means the nature of one's own self-being is fully realized. The technical Mahayana term for it is 'Paravritti,' turning back, or turning over at the basis of consciousness. By this entirety of one's mental construction goes through a complete change.

Characteristics of the Other Shore: According to Buddhism, the other shore is simply the shore of enlightenment and emancipation. According to Japanese Buddhism, "Satori" is a Japanese term for "Awakening." In Japanese, it literally means "to know." In Zen, this refers to non-conceptual, direct apprehension of the nature of reality, because it is said to transcend words and concepts. It is often equated with another term "Chien-Hsing" in Chinese, both of which signify the

experience of awakening to truth, but which are not considered to be the end of the path; rather, the experience must be deepened by further meditation training. In Zen, the state of satori means the state of the Buddha-mind or consciousness of pure consciousness itself. However, go back to the time of the Buddha, Prince Siddhartha, beneath the Bodhi Tree, attained Anuttara-Samyak-Sambodhi. What did he attain? Very simple, He attained the Truth, the Eternal Truth. The Four Noble Truths and the Eightfold Noble Path are what the Buddha found. Devout Buddhists who want to attain the same peace and happiness, have no other route but cultivating in accordance with these Truths. That is to say, we must learn about these Truths and walk the Path the Buddha showed. As the Buddha told his disciples: “All I did can be done by every one of you; you can find Nirvana and attain joy and happiness any time you give up the false self and destroy the ignorance in your minds.”

According to the Samanaphalasuttanta, the Buddha taught the followings on the experience of enlightenment: “With his heart thus serene, made pure, translucent, cultured, devoid of evil, supple, ready to act, firm, and imperturbable, he directs and bends down to the knowledge of the destruction of the defilements. He knows as it really is: ‘this is pain’, ‘this is the origin of pain’, this is the cessation of pain’, and ‘this is the Way that leads to the cessation of pain’. He also knows as it really is: ‘this is affliction’, ‘this is the origin of affliction’, this is the cessation of affliction’, and ‘this is the Way that leads to the cessation of affliction’. To him, thus knowing, thus seeing, the heart is set free from the defilement of lusts, of existence, of ignorance... In him, thus set free, there arises the knowledge of his emancipation, and he knows: ‘Rebirth has been destroyed. The higher life has been fulfilled. What had to be done has been accomplished. After this present life there will be no more life beyond!’ However, the dharma which I have realized is indeed profound, difficult to perceive, difficult to comprehend, tranquil, exalted, not within the sphere of logic, subtle, and is to be understood by the wise. Sentient beings are attached to material pleasures. This causally connected ‘Dependent Arising’ is a subject which is difficult to comprehend. And Nirvana, the cessation of the conditioned, the abandoning of all passions, the destruction of craving, the non-attachment, and the cessation is also a matter not

easily comprehensible.” It is quite clear that “Satori” is the true fulfillment of the state of a perfect normal state of mind in which you will be more satisfied, more peaceful, more full of joy than anything you ever experienced before. So, “Satori” is a state in which the person is completely tuned to the reality outside and inside of him, a state in which he is fully aware of it and fully grasped it. He is aware of it, that is, not in his brain nor any part of his organism, but as the whole man. He is aware of it; not as of an object over there which he grasps with his thought, but it, the flower, the dog, or the man in its or his full reality. He who awakes is open and responsive to the world, and he can be open and responsive because he has given up holding on to himself as a thing, and thus has become empty and ready to receive. To be enlightened means “the full awakening of the total personality to reality.”

Enlightenment is the perfect normal state of mind even the final aim of Zen is the experience of enlightenment, called “Satori.” Satori is not an abnormal state of mind; it is not a trance in which reality disappears. It is not a narcissistic state of mind, as it can be seen in some religious manifestations. If anything, it is a perfect normal state of mind. As Joshu declared, “Zen is your everyday thought,” it all depends on the adjustment of the hinge, whether the door opens in or opens out. Satori has a peculiar effect on the person who experiences it. All your mental activities will now be working in a different key, which will be more satisfying, more peaceful, more full of joy than anything you ever experienced before. The tone of life will be altered. There is something rejuvenating in the possession of Zen. The spring flowers will look prettier, and the mountain stream runs cooler and more transparent. Enlightenment is the full awakening to reality. It is very important to understand that the state of enlightenment is not a state of dissociation or of a trance in which one believes oneself to be awakened, when one is actually deeply asleep. The Western psychologist, of course, will be prone to believe that “satori” is just a subjective state, an auto-induced sort of trance. A satori is the acquisition of a new viewpoint. The full awakening to reality means to have attained fully “productive orientation.” That means not to relate oneself to the world receptively, exploitatively, hoardingly, or in a marketing fashion, but creatively and actively. In the state of full

productiveness, there are no veils which separate me from “not me.” The object is not an object anymore; it does not stand against me, but is with me. The rose I see is not an object for my thought, in the manner that when I say “I see a rose” I only state that the object, a rose, falls under the category “rose,” but in the manner that “a rose is a rose.” The state of productiveness is at the same time the state of highest activity; I see the object without distortions by my greed and fear. I see it as it or he is, not as I wish it or him to be or not to be. In this mode of perception there are no parataxic distortions. There is complete aliveness, and the synthesis is of subjectivity-objectivity. I experience intensely yet the object is left to be what it is. I bring it to life, and it brings me to life. Satori appears mysterious only to the person who is not aware to what degree his perception of the world is purely mental, or parataxical. If one is aware of this, one is also aware of a different awareness, that which one can also call a fully realistic one. One may have only experienced glimpses of it, yet one can imagine what it is. One day Hsuan-Chieh went to Cao-Xi to visit the Sixth Patriarch. Upon his first meeting with Hui Neng, Hsuan-Chieh struck his staff on the ground and circled the Sixth Patriarch three times, then stood there upright. The Sixth Patriarch said, “This monk possesses the three thousand noble characteristics and the eighty thousand fine attributes. Oh monk! Where have you come from? How have you attained such self-possession?” Hsuan-Chieh replied, “The great matter of birth and death does not tarry.” The Sixth Patriarch said, “Then why not embody what is not born and attain what is not hurried?” Hsuan-Chieh said, “What is embodied is not subject to birth. What is attained is fundamentally unmoving.” The Sixth Patriarch said, “Just so! Just so!” Upon hearing these words, everyone among the congregation of monks was astounded. Hsuan-Chieh then formally paid his respect to the Sixth Patriarch. He then advised that he was immediately departing. The Sixth Patriarch said, “Don’t go so quickly!” Hsuan-Chieh said, “Fundamentally there is nothing moving. So how can something be too quick?” The Sixth Patriarch said, “How can one know there’s no movement?” Hsuan-Chieh said, “The distinction is completely of the master’s own making.” The Sixth Patriarch said, “You have fully attained the meaning of what is unborn.” Hsuan-Chieh said, “So, does what is unborn have a meaning?” The Sixth Patriarch said, “Who

makes a distinction about whether there is a meaning or not?" Hsuan-Chieh said, "Distinctions are meaningless." The Sixth Patriarch shouted, "Excellent! Excellent! Now, just stay here a single night!" Thus people referred to Hsuan-Chieh as the "Overnight Guest." The next day Hsuan-Chieh descended the mountain and returned to Wen-Chou, where Zen students gathered to study with him.

The Ultimate End of Buddhism Is Getting Out of This Shore: As mentioned above, enlightenment can suddenly appear to a lot of people, but getting out of this shore or the final emancipation, the highest goal in Buddhism, is not attained at once. It is a gradual process, a gradual training. First of all, practitioners should try to cultivate to liberate or release from suffering through knowledge of the cause of suffering and the cessation of suffering, through realization of the four noble truths to eliminate defilements. Then, try to extinct all illusions and passions. It is liberation from the karmic cycle of life and death and the realization of nirvana. On the way of getting away from this shore, practitioners cannot accomplish without letting go the burden of vain materials by practicing broad charity. As the discourses often point out mental purity is gained after a thorough training in virtuous behavior. Mental purity and attainments are not possible without moral purity. The Buddha exhorts his disciples first to establish themselves in virtue or moral habits before entering on the path of meditation and wisdom. Hence the need to start from the very beginning. The starting point in the Dispensation of the Buddha is sila, virtuous behavior. Standing on the firm ground of sila one should endeavor to master the fickle mind. Besides, the Buddha also pointed out that practicing the six paramitas will lead the practitioners to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment.

(B) Crossing to Reach the Other Shore

Meanings of Reaching the Other Shore According to Buddhism: To reach the other shore according to the Sanskrit term Paramitas which means perfected, traversed, perfection, the transcendental perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). According to the Sanskrit language, Paramitas mean crossing-over. Paramitas also mean the things that ferry beings beyond

the sea of mortality to nirvana. Paramitas mean stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. Paramitas, the virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. The term “Paramita” has been interpreted differently. T. Rhys Davids and William Stede give the meanings: completeness, perfection, highest state. H.C. Warren translates it as perfection. And some other Buddhist scholars translate “Paramita” as transcendental virtue or perfect virtue. The Sanskrit term “Paramita” is transliterated into Chinese as “Po-luo-mi.” “Po-luo” is Chinese for “pineapple”, and “mi” means “honey.” In Buddhism, “Paramita” means to arrive at the other shore, to ferry across, or save, without limit. Paramita also means perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). Crossing from Samsara to Nirvana or crossing over from this shore of births and deaths to the other shore. Practice which leads to Nirvana. Paramita also means to achieve, finish, or accomplish completely whatever we do. For instance, if we decide to cultivate to become a Buddha, then the realization of Buddhahood is “Paramita.” The (six) practices of the Bodhisattva who has attained the enlightened mind. The term “Paramita” is popular for both Mahayana and Theravada Buddhism. According to the Sanskrit language, Paramita means crossing-over. There are six dharmas that help people reaching the other shore or six Paramitas or six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six dharmas that help people reaching the other shore consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing these six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. In the Lankavatara Sutra, the Buddha gave three kinds of Paramitas: Super-worldly paramita in the highest sense for Bodhisattvas, Super-worldly paramita for Sravakas and Pratyekabuddhas Worldly paramita. However, according to the

Avatamsaka Sutra, there is only one Paramita, that is the Prajna-Paramita Emancipation.

After the Buddha's Great Enlightenment, He discovered that all life is linked together by causes and conditions, and He also saw all the sufferings and afflictions of the world. He saw every sentient beings, from the smallest insect to the greatest king, ran after pleasure, only to end up with sufferings and afflictions. Out of great compassion for all sentient beings, the Buddha renounced the world to become a monk to cultivate to find ways to save beings. After six years of ascetic practices, He finally discovered the Way to cross over from this shore, which is also called "Paramita". According to Buddhism, "Paramita" means to cross over from this shore of births and deaths to the other shore, or nirvana. If we try to cultivate and can see the truth clearly as the Buddha Himself had seen, eventually, we would be able to end all sufferings and afflictions. According to most Mahayana Sutras, the six things that ferry one beyond the sea of birth and death. In addition, the Six Paramitas are also the doctrine of saving all living beings. The six paramitas are also sometimes called the cardinal virtues of a Bodhisattva. Besides, Bodhisattvas use the Six Paramitas as their method of cultivation. Giving that takes stinginess across; moral precepts that takes across transgressions; patience that takes across anger and hatred; vigor that takes across laxness and laziness; meditation that takes across scatterness; and wisdom that takes across stupidity. When these six paramitas have been cultivated to perfection, one can become enlightened.

Practicing Profound Wisdom of Emancipation of Reaching the Other Shore (Prajna-Paramita): According to the Heart Sutra, when the Bodhisattva Avalokitesvara was cultivating the profound Prajnaparamita, he illuminated the Five Aggregates and saw that they were all empty, and crossed beyond all sufferings and afflictions. Therefore, we, devout Buddhists, who resolve to practice the profound Prajnaparamita, can also see that they are all empty. And we too, can cross beyond all sufferings and afflictions. But devout Buddhists should always remember the requirements for cultivating profound Prajna paramita are to avoid arrogance, for being arrogance is stupid; to avoid complacency, for being complacent is stupid; to always feel shame and remorse, for not feeling shame and remorse is stupid; to avoid

exploiting situations, for exploiting situations is stupid; to avoid feelings of anger and hatred, for feelings of anger and hatred are stupid. Devout Buddhists should try their best to cultivate profound Prajna-paramita to be able to illumine and shine through the fifty states of the skandha-demons in the Five Aggregates. Ten demonic states appear in each of the Aggregates of Form, Feelings, Thoughts, Activities, and Consciousness.

Wisdom of Emancipation of Reaching the Other Shore in The Avatamsaka Sutra (Prajna-Paramita Emancipation): According to the Avatamsaka Sutra, there is only one kind of paramita that is the Wisdom of Emancipation of Reaching the Other Shore or Prajna-Paramita Emancipation. One day, Sudhana asked Sucandra: “How does one come to the Prajna-paramita emancipation face to face? How does one get this realization?” Sucandra answered: “A man comes to this emancipation face to face when his mind is awakened to Prajnaparamita and stands in a most intimate relationship to it; for then he attains self-realization in all that he perceives and understands.” Sudhana asked: “Does one attain self-realization by listening to the talks and discourses on Prajnaparamita?” Sucandra replied: “That is not so. Because Prajnaparamita sees intimately into the truth and reality of all things.” Sudhana asked: Is it not that thinking comes from hearing and that by thinking and reasoning one comes to perceive what Suchness is? And is this not self-realization?” Sucandra said: “That is not so. Self-realization never comes from mere listening and thinking. O son of a good family, I will illustrate the matter by analogy. Listen! In a great desert there are no springs or wells; in the spring time or summer time when it is warm, a traveller comes from the west going eastward; he meets a man coming from the east and asks him: ‘I am terribly thirsty, please tell me where I can find a spring and a cool refreshing shade where I may drink, bathe, rest, and get revived.’ The man from the east gives the traveller, as desired, all the information in detail, saying: ‘When you go further east the road divides itself into two, right and left. You take the right one, and going steadily further on you will surely come to a fine spring and a refreshing shade. Now, son of a good family, do you think that the thirsty traveller from the west, listening to the talk about the spring and the shady trees, and thinking of going to that place as quickly as possible, can be relieved of thirst

and heat and get refreshed? Sudhana replied: "No, he cannot; because he is relieved of thirst and heat and gets refreshed only when, as directed by the other, he actually reaches the fountain and drinks of it and bathes in it." Sucandra added: "Son of a good family, even so with the Bodhisattva. By merely listening to it, thinking of it, and intellectually understanding it, you will never come to the realization of any truth. Son of a good family, the desert means birth and death; the man from the west means all sentient beings; the heat means all forms of confusion; thirst is greed and lust; the man from the east who knows the way is the Buddha or the Bodhisattva who, abiding in all-knowledge has penetrated into the true nature of all things and the reality of sameness; to quench the thirst and to be relieved of the heat by drinking of the refreshing fountain means the realization of the truth by oneself. Sucandra added: "O son of a good family, the realm of self-realization where all the wise ones are living is free from materiality, free from purities as well as from defilements, free from grasped and grasping, free from murky confusion; it is most excellently pure and in its nature indestructible; whether the Buddha appears on earth or not, it retains its eternal oneness in the Dharmadhatu. O son of a good family, the Bodhisattva because of this truth has disciplined himself in innumerable forms of austerities, and realizing this Reality within himself has been able to benefit all beings so that they find herein the ultimate abode of safety. O son of a good family, truth of self-realization is validity itself, something unique, reality-limit, the substance of all-knowledge, the inconceivable, non-dualistic Dharmadhatu, and the perfection of emancipation." Thus, to Prajnaparamita emancipation must be personally experienced by us, and that mere hearing about it, mere learning of it, does not help us to penetrate into the inner nature of Reality itself.

Chương Sáu Mươi Lăm
Chapter Sixty-Five

Đạo Phật: Dòng Suối Giải Thoát

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

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

Buddhism: The Stream of Liberation

Saying that Buddhism is a stream of liberation is not so exaggerated because once having entered this stream and tasted liberation, we will not return, we will have gone beyond wrongdoing and wrong understanding. Our mind will have turned, will have entered the stream, and it will not be able to fall back into suffering again. How could it fall? It has given up unskillful actions because it sees the danger in them and can not again be made to do wrong in body or speech. It has entered the Way fully, knows its duties, knows its work, knows the Path, knows its own nature. It lets go of what needs to be let go of and keep letting go without doubting. But it is best not to speak about these matters too much. We'd better to begin practice without delay. Do not hesitate, just get going. Buddhist cultivators should always remember the reasons why we have demonic obstructions. They occur when our nature is not settled. If our nature were stable, it would be lucid and clear at all times. When we inwardly observe the mind, yet there is no mind; when we externally observe the physical body, yet there is no physical body. At that time, both mind and body are empty. And we have no obstructions when observing external objects (they are existing, yet in our eyes they do not exist). We reach the state where the body, the mind, and external objects, all three have vanished. They are existing but causing no obstructions for us. That is to say we are wholeheartedly following the principle of emptiness, and

the middle way is arising from it. In the middle way, there is no joy, no anger, no sorrow, no fear, no love, no disgust, and no desire. When we contemplate on everything, we should always remember that internally there are no idle thoughts, and externally there is no greed. Both the body and mind are all clear and pure. When we contemplate on things, if we are delighted by pleasant states and upset by states of anger, we know that our nature is not settled. If we experience greed or disgust when states appear, we also know that our nature is not settled. Devout Buddhists should always remember that we should be happy whether a good or bad state manifests. Whether it is a joyful situation or an evil one, we will be happy either way. This kind of happiness is true happiness, unlike the happiness brought about by external situations. Our mind experiences boundless joy. We are happy all the time, and never feel any anxiety or affliction. Devout Buddhists should always remember about the three unattainable mind: the mind of the past is unattainable, the mind of the present is unattainable, and the mind of the future is unattainable. Thus, when a situation arises, deal with it, but do not try to exploit it. When the situation is gone, it leaves no trace, and the mind is as pure as if nothing happens.

Phụ Lục
Appendix

Phụ Lục A
Appendix A

Thiện Và Ác

Tổng Quan Về Thiện & Ác: Xưa nay chúng ta tạo nghiệp thiện ác lẫn lộn, không rõ ràng. Vì vậy mà có lúc chúng ta sanh tâm lành, lúc lại khởi niệm ác. Khi niệm thiện khởi lên thì tâm niệm “Không làm điều ác chỉ làm điều lành,” nhưng khi niệm ác khởi lên thì chúng ta hăng hái nghĩ đến việc “làm tất cả điều ác, không làm điều lành.” Vì từ vô lượng kiếp đến nay chúng ta đã tạo nghiệp lẫn lộn giữa thiện và ác như vậy cho nên hôm nay làm việc thiện song ngày mai lại khởi tâm làm ác, rồi ngày kia lại khởi tâm làm việc chẳng thiện chẳng ác. Người con Phật chân thuần phải hết sức cẩn trọng trong mọi tác động từ đi, đứng, nằm, ngồi. Lúc nào mình cũng phải có ý niệm thanh tịnh, quang minh, chứ không khởi niệm bất tịnh, ô nhiễm. Nói tóm lại, trong Phật giáo Thiện là thuận lý; còn Ác là nghịch lý.

Cái Gì Là Thiện?: Theo Phật giáo, điều Thiện là hành động cố ý phù hợp với Bát Thánh Đạo. Như vậy điều thiện không những chỉ phù hợp với chánh nghiệp, mà còn phù hợp với chánh kiến, chánh tư duy, chánh chánh ngữ, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định nữa. Theo Kinh Pháp Cú, câu 183, Đức Phật dạy: “Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy.” Điều Thiện sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm điều ác sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Như vậy, thiện nghiệp có công năng thanh lọc bốn tâm và mang lại hạnh phúc cho mình và tha nhân. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lúc mình tham thiền hay lúc mình niệm Phật tức là lúc mình không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ và không uống những chất cay độc. Như vậy lúc mình tham thiền hay niệm Phật chính là lúc mình trì giữ năm giới, có phải vậy không? Đó cũng là lúc chúng ta thực hành thập thiện. Như vậy, đừng suy nghĩ viển vông về chuyện chứng đắc, hay chuyện không thiện không ác, mà hãy dụng công nỗ lực, dũng mãnh tinh tấn. Chúng ta phải cố gắng hồi quang phản chiếu, tự hỏi lòng mình, xem coi mình đã sinh được bao nhiêu niệm thiện, đã dấy lên bao nhiêu niệm ác, đã phiêu lưu theo bao nhiêu vọng tưởng, vân

vân và vân vân. Hãy tâm niệm như vậy: “Niệm thiện chưa sanh, khiến sanh niệm thiện. Đã sanh niệm thiện, khiến nó tăng trưởng. Chưa sanh niệm ác, khiến nó chẳng sanh. Đã sanh niệm ác, khiến nó triệt tiêu.” Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng với một niệm thiện, trời đất tăng thêm thanh khí; với một niệm ác, đất trời chồng chất thêm trược khí. Tuy nhiên, đạo Phật là đạo của tự do hoàn toàn, Đức Phật chỉ bày cho chúng ta biết “thiện ác hai con đường,” chúng ta ai tu thì tu, ai tạo nghiệp thì tự do tạo nghiệp. Người tu thiện sẽ thoát khỏi Tam Giới; trong khi kẻ tạo ác sẽ đọa Tam Đồ Ác Đạo. Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, có một vị Sa Môn hỏi Phật: “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất” (Chương 14). Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: Như thứ hoa tươi đẹp chỉ phô trương màu sắc mà chẳng có hương thơm, những người chỉ biết nói điều lành mà không làm điều lành chẳng đem lại ích lợi (51). Như thứ hoa tươi đẹp, vừa có màu sắc, lại có hương thơm, những người nói điều lành và làm được điều lành sẽ đưa lại kết quả tốt (52). Như từ đồng hoa có thể làm nên nhiều tràng hoa, từ nơi thân người có thể tạo nên nhiều việc thiện (53). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hễ chứa lành nhứt định thọ lạc (118). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122).

Cái Gì Là Ác?: Ác có nghĩa là điều ác hay Bất Thiện. Điều không lành mạnh (là cội rễ bất thiện) theo sau bởi tham sân si và những hậu quả khổ đau về sau. Trên thế gian này có hai loại nhân: một là nhân thiện, hai là nhân ác. Khi mình trồng nhân thiện thì mình gặt quả thiện, khi mình trồng nhân ác thì đương nhiên mình phải gặt quả ác. Theo Thanh Tịnh Đạo, bất thiện nghiệp là những việc làm bất thiện và là con đường dẫn đến ác đạo. Tâm bất thiện tạo ra những tư tưởng bất thiện (hận, thù, tổn hại và tà kiến, vân vân), cũng như những hành động gây ra khổ đau loạn động. Tâm bất thiện sẽ hủy diệt sự an lạc và thanh tịnh bên trong. Theo Phật giáo, nếu chúng ta trồng nhân ác thì tương lai chúng ta sẽ gặt quả xấu. Những ai tạo ra oan nghiệt, phạm đủ thứ lỗi lầm thì tương lai sẽ thọ lãnh quả báo của địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, vân vân. Tóm lại, làm điều thiện thì được thăng hoa, còn làm

điều ác sẽ bị đọa vào ác đạo. Mọi thứ đều do mình tự tạo, tự mình làm chủ lấy mình, chứ đừng ỷ lại vào ai khác. Độc ác là tìm cách làm hại người khác. Độc ác bao gồm việc rắp tâm trả đũa người đã làm điều sai trái đối với chúng ta, tìm cách làm cho người khác bị dày vò trong đau khổ hay làm cho người khác bị rơi vào tình cảnh thẹn thùa khó xử. Từ thời khởi thủy, tư tưởng Phật giáo đã tranh luận rằng những hành động vô luân là kết quả của vô minh, khiến cho chúng sanh tham dự vào các hành động dẫn đến những hậu quả xấu cho họ. Vì vậy điều ác trong Phật giáo chỉ là vấn đề thứ yếu, sẽ bị triệt tiêu khi khắc phục được vô minh. Vì vậy định nghĩa của tội lỗi và xấu ác theo giáo điển: những hành động xấu ác là những hành động đưa đến khổ đau và hậu quả được nhận biết như là nỗi đau đớn cho chúng sanh kinh qua. Tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý. Theo Phật giáo, những hiện tượng xấu ác được dùng để chỉ những hiện tượng siêu nhiên do kết quả của thiên tập, như thần thông, và những năng lực ảo thuật khác, cũng như những ảo giác. Chúng là những thứ làm cho hành giả mất tập trung, nên hành giả được dạy là nên càng phớt lờ chúng nhiều chừng nào càng tốt chừng ấy để chỉ lo tập trung vào thiên tập mà thôi. Theo Phật giáo, người ác là người chối bỏ luật Nhân quả (thà khởi lên ngã kiến như núi Tu Di, chứ đừng khởi lên ác thủ không, hay phủ nhận lý nhân quả, cho rằng cái này cái kia đều là không). Vì thế Đức Phật khuyên chúng ta không nên làm bạn với kẻ ác, mà chỉ thân thiện với bạn lành. Ngài nêu rõ rằng, nếu chúng ta muốn sống, chúng ta phải tránh ác như tránh thuốc độc, vì một bàn tay không thương tích có thể cầm thuốc độc mà không có hại gì. Pháp của bậc Thiện không mất, nhưng đi theo người làm lành đến chỗ các hạnh lành dẫn dắt đến. Các hạnh lành đón chào người làm lành khi đi về từ thế giới này qua thế giới khác, như bà con chào đón người thân yêu từ xa mới về. Như vậy, vấn đề đặt ra rất rõ ràng và dứt khoát. Ác và thiện đều do mình tạo ra. Ác đưa đến cãi nhau, gây hấn và chiến tranh. Còn thiện đưa đến hòa thuận, thân hữu và hòa bình. Ấn Quang Đại Sư khuyên người chuyên nhất niệm Phật cho tâm mình không còn tham luyến chi đến việc trần lao bên ngoài. Đừng quên cái chết đang rình rập bên mình chẳng biết xảy ra lúc nào. Nếu như không chuyên nhất niệm Phật cầu sanh về Tây Phương, thì khi cái chết đến thành linh, chắc chắn là phải bị đọa vào trong tam đồ ác đạo. Nơi đó phải chịu khổ có khi đến vô lượng chư

Phật ra đời hết rồi mà vẫn còn bị xoay lẩn trong ác đạo, không được thoát ly. Vì thế, hành giả lúc nào cũng phải nghĩ đến thân người mong manh, cái chết thành linh. Đời trước và đời này đã tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp, và luôn nghĩ đến sự khổ nơi tam đồ ác đạo đang đợi chúng ta, để luôn tỉnh ngộ mà tâm không còn tham luyến chi đến các cảnh ngũ dục, lục trần ở bên ngoài nữa. Nếu như bị đọa vào địa ngục thì bị cảnh non đao, rừng kiếm, lò lửa, vạc dầu; một ngày đêm sống chết đến vạn lần, sự đau khổ cùng cực không sao tả xiết. Nếu như bị đọa vào ngạ quỷ thì thân mình xấu xa hôi hám. Bụng lớn như cái trống, còn cổ họng thì nhỏ như cây kim; đói khát mà không ăn uống được. Khi thấy thức ăn nước uống thì các vật ấy đều hóa thành ra than lửa, chịu đói khát khổ sở, lẩn lộn, khóc la trong muôn vạn kiếp. Nếu như bị đọa vào súc sanh thì bị nghiệp chở, kéo, nặng nề, bị người giết mà ăn thịt, hoặc bị cảnh loài mạnh ăn loài yếu, hân tâm kinh sợ, khủng hoảng, không lúc nào yên. Cổ Đức dạy: “Làm ác ‘Thí như nhơn thóa thiên, hoàn tòng kỷ thân trụ.’” Nghĩa là làm ác như người phun nước miếng lên trời, nước miếng rơi trở xuống ngay nơi mặt chính họ. Hoặc là “Ngậm máu phun người như miệng mình.” Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút ấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác như đinh thọt khổ (117). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kể ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kể ác mới hay là ác (119). Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121). Người đi buôn mang nhiều của báu mà thiếu bạn đồng hành, tránh xa con đường nguy hiểm làm sao, như kẻ tham sống tránh xa thuốc độc thế nào, thì các người cũng phải tránh xa điều ác thế ấy (123). Với bàn tay không thương tích, có thể nắm thuốc độc mà không bị nhiễm độc, với người không làm ác thì không bao giờ bị ác (124). Đem ác ý xâm phạm đến người không tà vạy, thanh tịnh và vô nhiễm, tội ác sẽ trở lại kẻ làm ác như ngược gió tung bụi (125). Một số sinh ra từ bào thai, kẻ ác thì đọa vào địa ngục, người chính trực thì sinh lên chư thiên, nhưng cõi Niết bàn chỉ dành riêng cho những ai đã diệt sạch nghiệp sanh tử (126). Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn

khởi ác nghiệp đã gây (127). Ác nghiệp chính do mình tạo, từ mình sinh ra. Ác nghiệp làm hại kẻ ngu phu dễ dàng như kim cang phá hoại bảo thạch (161). Việc hung ác thì dễ làm nhưng chẳng lợi gì cho ta, trái lại việc từ thiện có lợi cho ta thì lại rất khó làm (163). Những người ác tuệ ngu si, vì tâm tà kiến mà vu miệt giáo pháp A-la-hán, vu miệt người lành Chánh đạo và giáo pháp đức Như Lai để tự mang lấy bại hoại, như giống cỏ cách-tha hễ sinh hoa quả xong liền tiêu diệt (164). Làm dữ bởi ta mà nhiễm ô cũng bởi ta, làm lành bởi ta mà thanh tịnh cũng bởi ta. Tịnh hay bất tịnh đều bởi ta, chứ không ai có thể làm cho ai thanh tịnh được (165). Chớ nên phỉ báng, đừng làm não hại, giữ giới luật tinh nghiêm, uống ăn có chừng mực, riêng ở chỗ tịch tịnh, siêng tu tập thiền định; ấy lời chư Phật dạy (185). Trong kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người ác nghe nói ai làm điều thiện thì đến để phá hoại. Khi gặp người như vậy, các ông phải tự chủ, đừng có tức giận trách móc. Bởi vì kẻ mang điều ác đến thì họ sẽ lãnh thọ điều ác đó (Chương 6).” “Có người nghe ta giữ đạo, thực hành tâm đại nhân từ, nên đến mắng ta; ta im lặng không phản ứng. Người kia mắng xong, ta liền hỏi: Ông đem lễ vật để biếu người khác, người kia không nhận thì lễ vật ấy trở về với ông không? Người kia đáp: “Về chứ.” Ta bảo: “Nay ông mắng ta, ta không nhận thì tự ông rước họa vào thân, giống như âm vang theo tiếng, bóng theo hình, rốt cuộc không thể tránh khỏi. Vậy hãy cẩn thận, đừng làm điều ác (Chương 7).” “Kẻ ác hại người hiền giống như ngược mặt lên trời mà nhỏ nước miếng, nhỏ không tới trời, nước miếng lại rơi xuống ngay mặt mình. Ngược gió tung bụi, bụi chẳng đến người khác, trở lại dơ thân mình, người hiền không thể hại được mà còn bị họa vào thân (Chương 8).”

Những Lời Phật Dạy Về “Thiện Ác” Trong Kinh Pháp Cú: Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Ở chỗ này ăn năn, tiếp ở chỗ khác cũng ăn năn, kẻ làm điều ác nghiệp, cả hai nơi đều ăn năn; vì thấy ác nghiệp mình gây ra, kẻ kia sanh ra ăn năn và chết mòn (15). Ở chỗ này vui, tiếp ở chỗ khác cũng vui; kẻ làm điều thiện nghiệp, cả hai nơi đều an vui; vì thấy thiện nghiệp mình gây ra, người kia sanh ra an lạc và cực lạc (16). Ở chỗ này than buồn, tiếp ở chỗ khác cũng than buồn, kẻ gây điều ác nghiệp, cả hai nơi đều than buồn: nghĩ rằng “tôi đã tạo ác” vì vậy nên nó than buồn. Hơn nữa còn than buồn vì phải đọa vào cõi khổ (17). Ở chỗ này hoan hỷ, tiếp ở chỗ khác cũng hoan hỷ, kẻ tu hành phước nghiệp, cả hai nơi đều hoan hỷ: nghĩ rằng “tôi đã tạo phước” vì

vậy nên nó hoan hỷ. Hơn nữa còn hoan hỷ vì được sanh vào cõi lành (18). Chớ thân với bạn ác, chớ thân với kẻ tiểu nhân. Hãy thân với bạn lành, hãy thân với bậc thượng nhân (Pháp Cú 78). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhiều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122). Kẻ ngu phu tạo các ác nghiệp vẫn không tự biết có quả báo gì chẳng ? Người ngu tự tạo ra nghiệp để chịu khổ, chẳng khác nào tự lấy lửa đốt mình (136). Như xe vua lộng lẫy, cuối cùng cũng hư hoại, thân này rồi sẽ già. Chỉ có Pháp của bậc Thiện, khỏi bị nạn già nua. Như vậy bậc chí Thiện, nói lên cho bậc Thiện (Pháp Cú 151). Ai dùng các hạnh lành, làm xóa mờ nghiệp ác, sẽ chói sáng đời này, như trăng thoát mây che (Pháp Cú 173). Khách lâu ngày tha hương, an ổn từ xa về, bà con cùng thân hữu, hân hoan đón chào mừng. Cũng vậy các phước nghiệp, đón chào người làm lành, đời này đến đời kia, như thân nhân đón chào (Pháp Cú 219 & 220). Người lành dầu ở xa, sáng tỏ như núi Tuyết. Kẻ ác dầu ở đây, cũng không hề được thấy, như tên bắn đêm đen (Pháp Cú 304). Ác hạnh không nên làm, làm xong chịu khổ lụy. Thiện hạnh ắt nên làm, làm xong không ăn năn (Pháp Cú 314).

Good and Evil

An Overview of Good and Evil: Due to the confused mixture of good and bad karma that we have created, sometimes we have wholesome thoughts and sometimes unwholesome ones. With wholesome thoughts, we vow to avoid evil and do good. With unwholesome thoughts, we are eager to do evil and avoid goodness. For endless eons we have been committing good and evil karmas, doing a few good deeds one day, committing some bad deeds the next day, and then some neutral deeds the day after that. Sincere Buddhists should be very careful in each and every action: walking, standing, lying, and sitting. We should have bright and pure thoughts at all times. At the same time, we should try our best to avoid dark and impure thoughts. In short, in Buddhism, Good is defined as to accord with the right, while Bad is defined as to disobey the right.

What Are the Good?: “Kusala” means volitional action that is done in accordance with the Aryan Eightfold Noble Path. So, Kusala is not

only in accordance with the right action, but it is also always in accordance with the right view, right understanding, right speech, right livelihood, right energy, right concentration and right samadhi. According to the Dharmapada Sutra, verse 183, the Buddha taught: Not to do evil, to do good, to purify one's mind, this is the teaching of the Buddhas." Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. Thus, wholesome deeds clean our mind and give happiness to oneself and others. Devout Buddhists should always remember that meditation and Buddha recitation are simply processes of refraining from killing, stealing, lustful conduct, lying, and using intoxicants. Therefore, when we meditate we keep the five basic precepts, do we not? Besides, practicing meditation and Buddha Recitation are nothing less than putting into practice the ten good deeds. Thus, do not waste our time to think about useless idle thoughts, about kusala or akusala (wholesome or unwholesome deeds). Let's work harder and advance with determination. Reflect inwardly, seek our true self. Ask ourselves, "How many evil thoughts have we created? How many good thoughts? How many idle thoughts have we let arise? And so on, and so on. Let us resolve like this: "Bring forth the good thoughts that have not yet arisen; increase the good thoughts that have already arisen. Suppress the evil thoughts that have not yet emerged; wipe out all the evil thoughts that have already occurred. Devout Buddhists should always remember this: "A thought of goodness increases the pure energy in the world; a thought of evil increases the world's bad energy." However, Buddhism is a religion of complete freedom, the Buddha shows "good and evil are two different paths", we can cultivate to follow the good path, or commit the other as we wish. People who cultivate goodness can leave the Triple Realm; while evildoers must fall into the Three Evil Destinies. In the Sutra of Forty-Two Chapters, a Sramana asked the Buddha: "What is goodness? What is the foremost greatness?" The Buddha replied: "To practice the Way and to protect the Truth is goodness. To unite your will with the Way is greatness." (Chapter 14). In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: As a flower that is colorful and beautiful, but without scent, even so fruitless is the well-spoken words of one who does not practice it (Dharmapada 51).

As the flower that is colorful, beautiful, and full of scent, even so fruitful is the well-spoken words of one who practices it (Dharmapada 52). As from a heap of flowers many a garland is made, even so many good deeds should be done by one born to the mortal lot (Dharmapada 53). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (Dharmapada 118). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (Dharmapada 120). Do not disregard small good, saying, "it will not matter to me." Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dharmapada 122).

What Are the Evil?: The evil or unwholesome deeds (anything connected with the unwholesome root or akasula mula) accompanied by greed, hate or delusion and cause undesirable karmic results or future suffering. There are two kinds of causes in the world: good causes and bad causes. If we create good causes, we will reap good results; if we create bad causes, we will surely reap bad results. According to The Path of Purification, unwholesome deeds are both unprofitable action and courses that lead to unhappy destinies. Unwholesome mind creates negative or unwholesome thoughts (anger, hatred, harmful thoughts, wrong views, etc), speech (lying, harsh speech, double-tongued, etc), as well as deeds which are the causes of our sufferings, confusion and misery. Unwholesome or negative mind will destroy our inner peace and tranquility. According to Buddhism, if we create bad causes, we will surely reap bad results. People who create many offenses and commit many transgressions will eventually have to undergo the retribution of being hell-dwellers, hungry-ghosts, and animals, etc. In general, doing good deeds allows us to ascend, while doing evil causes us to descend. In everything we do, we must take the responsibility ourselves; we cannot rely on others. Maliciousness is planning to harm others. It includes thinking how to revenge a wrong done to us, how to hurt others' feelings or how to embarrass them. From the earliest period, Buddhist thought has argued that immoral actions are the result of ignorance (avidya), which prompts beings to engage in actions (karma) that will have negative consequences for them. Thus evil for Buddhism is a second-order

problem, which is eliminated when ignorance is overcome. Thus the definition of sin and evil is pragmatic: evil actions are those that result in suffering and whose consequences are perceived as painful for beings who experience them. All karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind. According to Buddhism, evil phenomena refers to supernatural phenomena which are said to be side effects of Zazen, such as clairvoyance and other magical abilities, as well as hallucinations. They are considered to be distractions, and so meditators are taught to ignore them as much as possible and to concentrate on meditative practice only. According to Buddhism, evil person is the one who has evil ideas of the doctrine of voidness, to deny the doctrine of cause and effect. Thus, the Buddha advises us not make friends with wicked ones, but to associate only with good friends. He points out very clearly that if we yearn for life, we should avoid wickedness like we shun poison because a hand free from wound can handle poison with impunity. The dhammas of the good ones do not decay, but go along with the good ones to where meritorious actions will lead them. Good actions will welcome the well doer who has gone from this world to the next world, just as relatives welcome a dear one who has come back. So the problem poses itself very clear and definite. Wickedness and goodness are all done by oneself. Wickedness will lead to dispute and to war, while goodness will lead to harmony, to friendliness and to peace. Great Master Ying-Kuang reminded Buddhist followers to singlemindedly recite the Buddha's name if they wish for their mind not to be attaching and wandering to the external world. Do not forget that death is lurking and hovering over us, it can strike us at any moment. If we do not wholeheartedly concentrate to practice Buddha Recitation, praying to gain rebirth to the Western Pureland, then if death should come suddenly, we are certain to be condemned to the three unwholesome realms where we must endure innumerable sufferings and sometime infinite Buddhas have in turn appeared in the world, but we are still trapped in the evil paths and unable to find liberation. Thus, cultivators should always ponder the impermanence of a human life, while death could come at any moment without warning. We should always think that we have committed infinite and endless unwholesome karmas in

our former life and this life, and the sufferings awaiting for us in the unwholesome realms. Upon thinking all these, we will be awakened in every moment, and we no longer have greed and lust for the pleasures of the five desires and six elements of the external world. If condemned to hell, then we will experience the torturous and agonizing conditions of a mountain of swords, a forest of knives, stoves, frying pans; in each day and night living and dying ten thousand times, the agony of pain and suffering is inconceivable. If condemned to the path of hungry ghost, then the body is hideously ugly wreaking foul odors. Stomach is large as a drum but neck is as small as a needle; though starving and thirsty, the offenders cannot eat or drink. When seeing food and drinks, these items transform into coals and fires. Thus, they must endure the torture and suffering of famine and thirst, throwing, banging their bodies against everything, crying out in pain and agony for tens and thousands of kalpas. If condemned to the animal realm, then they must endure the karmic consequences of carrying and pulling heavy loads, get slaughtered for food, or the strong prey on the weak, mind and body always paranoid, frightened, and fearful of being eaten or killed, without having any moment of peace. Ancient virtues taught on wrong-doings as followed: “Those who spit at the sky, immediately the spit will fall back on their face.” Or To harbor blood to spit at someone, the mouth is the first to suffer from filth. Let’s hasten up to do good. Let’s restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (Dharmapada 116). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (Dharmapada 117). Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (Dharmapada 119). Do not disregard (underestimate) small evil, saying, “it will not matter to me.” By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (Dharmapada 121). A merchant with great wealth but lacks of companions, avoids a dangerous route, just as one desiring to live avoids poison, one should shun evil things in the same manner (Dharmapada 123). With a hand without wound, one can touch poison; the poison does not affect one who has no wound; nor is there ill for him who does no wrong. (Dharmapada 124). Whoever harms a

harmless person who is pure and guiltless, the evil falls back upon that fool, like dust thrown against the wind (Dharmapada 125). Some are born in a womb; evil-doers are reborn in hells; the righteous people go to blissful states; the undefiled ones pass away into Nirvana (Dharmapada 126). Neither in the sky, nor in mid-ocean, nor in mountain cave, nowhere on earth where one can escape from the consequences of his evil deeds (Dharmapada 127). The evil is done by oneself; it is self-born, it is self-nursed. Evil grinds the unwise as a diamond grinds a precious stone (Dharmapada 161). Bad deeds are easy to do, but they are harmful, not beneficial to oneself. On the contrary, it is very difficult to do that which is beneficial and good for oneself (Dharmapada 163). The foolish man who slanders the teachings of the Arhats, of the righteous and the Noble Ones. He follows false doctrine, ripens like the kashta reed, only for its own destruction (Dharmapada 164). By oneself the evil is done, by oneself one is defiled or purified. Purity or impurity depend on oneself. No one can purify another (Dharmapada 165). “Not to slander, not to harm, but to restrain oneself in accordance with the fundamental moral codes, to be moderate in eating, to dwell in secluded abode, to meditate on higher thoughts, this is the teaching of the Buddhas (Dharmapada 185).” In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: “When an evil person hears about virtue and intentionally or voluntarily comes to cause trouble, you should restrain yourself and should not become angry or upbraid him. Then, the one who has come to do evil will do evil to himself.” (Chapter 6). “There was one who, upon hearing that I protect the way and practice great humane compassion, intentionally or voluntarily came to scold me. I was silent and did not reply. When he finished scolding me, I asked, ‘If you are courteous to people and they do not accept your courtesy, the courtesy returns to you, does it not?’ He replied, ‘It does.’ I said, ‘Now you are scolding me but I do not receive it. So, the misfortune returns to you and must remain with you. It is just as inevitable as the echo that follows a sound or as the shadow that follows a form. In the end, you cannot avoid it. Therefore, be careful not to do evil.’” (Chapter 7). “An evil person who harms a sage is like one who raises his head and spits at heaven. Instead of reaching heaven, the spittle falls back on him. It is the same with one who throws dust into the wind instead of going somewhere else, the dust

returns to fall on the thrower's body. The sage cannot be harmed; misdeed will inevitably destroy the doer." (Chapter 8).

The Buddha's Teachings on "Good and Evil" in the Dharmapada Sutra: The evil-doer grieves in this world and in the next; he grieves in both. He grieves and suffers when he perceives the evil of his own deeds (Dharmapada 15). The virtuous man rejoices in this world, and in the next. He is happy in both worlds. He rejoices and delights when he perceives the purity of his own deeds (Dharmapada 16). The evil man suffers in this world and in the next. He suffers everywhere. He suffers whenever he thinks of the evil deeds he has done. Furthermore he suffers even more when he has gone to a woeful path (Dharmapada 17). The virtuous man is happy here in this world, and he is happy there in the next. He is happy everywhere. He is happy when he thinks of the good deeds he has done. Furthermore, he is even happier when he has gone to a blissful path (Dharmapada 18). Do not associate with wicked friends, do not associate with men of mean nature. Do associate with good friends, do associate with men of noble nature (78). Do not disregard small good, saying, "it will not matter to me." Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dharmapada 122). A fool does not realize when he commits wrong deeds; by his own deeds the stupid man is tormented, like one is lighting fires wherein he must be burnt one day (Dharmapada 136). Even the royal chariot well-decorated becomes old, the body too will reach old age. Only the Dharma of the Good Ones does not decay. Thus the good people reveal to good people (151). Whosoever uses good deed, to cover evil deed being done. Such person outshines this world, like the moon free from the clouds (173). Being absent a long time, a man has returned home safe and sound; relatives, friends and acquaintances welcome him home. In the same way, good actions will welcome the well doer, who has gone from this world to the next world, just as relatives welcome a dear one who has come back (219 & 220). Even from afar the good ones shine, like the mountain of snow. The bad ones even here are not to be seen, like the arrows shot in the night (304). Better not to do evil deed, afterward evil deed brings up torment. Better to perform good deed, having done good deed there will be no torment (314).

Phụ Lục B
Appendix B

Thiện Nghiệp

Tổng Quan Về Thiện Nghiệp: Thiện nghiệp là hành động cố ý phù hợp với Bát Thánh Đạo. Như vậy thiện nghiệp không những chỉ phù hợp với chánh nghiệp, mà còn phù hợp với chánh kiến, chánh tư duy, chánh chánh ngữ, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định nữa. Theo Kinh Pháp Cú, câu 183, Đức Phật dạy: “Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy.” Thiện nghiệp sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm ác nghiệp sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Một người tốt, tin theo thuyết nhân quả của Phật Giáo và sống một đời thiện lành. Trên đời này có hai hạng người, hạng ưa tranh luận và gây sự và hạng ưa hòa thuận và hoan hỷ. Hạng người đầu có thể nói là hạng người độc ác ngu si và phóng dăng. Hạng thứ hai là loại hành thiện, có trí huệ và biết sống chế ngự điều phục. Đức Phật đã phân loại rõ ràng giữa thiện và ác và Ngài khuyên tất cả đệ tử của mình không nên làm ác, làm các hạnh lành và giữ cho tâm ý trong sạch. Ngài dạy rằng làm ác thì dễ, làm lành khó hơn, nhưng các đệ tử của Ngài phải biết lựa chọn giữa ác và thiện, vì kẻ ác phải đi xuống địa ngục và chịu rất nhiều khổ đau, còn bậc Thiện sẽ được lên cõi trời và hưởng thọ hạnh phúc.

Mười Thiện Nghiệp Theo Phật Giáo Đại Thừa: Thứ nhất là không sát sanh mà phóng sanh là tốt. Thứ nhì là không trộm cướp mà bố thí là tốt. Thứ ba là không tà hạnh mà đạo hạnh là tốt. Thứ tư là không nói lời dối trá, mà nói lời đúng đắn là tốt. Thứ năm là không nói lời thêu dệt, mà nói lời đúng đắn là tốt. Thứ sáu là không nói lời độc ác, mà nói lời ái ngữ là tốt. Thứ bảy là không nói lời vô ích, mà nói lời hữu ích là tốt. Thứ tám là không tham lam ganh ghét người là tốt. Thứ chín là không sân hận, mà ôn nhu là tốt. Thứ mười là không mê muội tà kiến, mà hiểu theo chánh kiến là tốt. Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười, phẩm Phật Hương Tích, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với các Bồ Tát nước Chúng Hương rằng: “Bồ Tát ở cõi này đối với chúng sanh, lòng đại bi bền chắc thật đúng như lời các ngài đã ngợi khen. Mà Bồ Tát ở cõi

này lợi ích cho chúng sanh trong một đời còn hơn trăm ngàn kiếp tu hành ở cõi nước khác. Vì sao? Vì cõi Ta Bà này có mười điều lành mà các Tịnh Độ khác không có.” Thế nào là mười? *Thứ nhất* là dùng bố thí để nhiếp độ kẻ nghèo nàn. *Thứ nhì* là dùng tịnh giới để nhiếp độ người phá giới. *Thứ ba* là dùng nhẫn nhục để nhiếp độ kẻ giận dữ. *Thứ tư* là dùng tinh tấn để nhiếp độ kẻ giải đãi. *Thứ năm* là dùng thiền quán để nhiếp độ kẻ loạn ý. *Thứ sáu* là dùng trí tuệ để nhiếp độ kẻ ngu si. *Thứ bảy* là nói pháp trừ nạn để độ kẻ bị tám nạn. *Thứ tám* là dùng pháp đại thừa để độ kẻ ưa pháp tiểu thừa. *Thứ chín* là dùng các pháp lành để cứu tế người không đức. *Thứ mười* là thường dùng tứ nhiếp để thành tựu chúng sanh.

Wholesome Karmas

An Overview of Kusala Karmas: Kusala karma (good karma, good deeds, skillful action) means volitional action that is done in accordance with the Aryan Eightfold Noble Path. So, Kusala karma is not only in accordance with the right action, but it is also always in accordance with the right view, right understanding, right speech, right livelihood, right energy, right concentration and right samadhi. According to the Dharmapada Sutra, verse 183, the Buddha taught: Not to do evil, to do good, to purify one’s mind, this is the teaching of the Buddhas.” Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. A good man, an honest man, especially one who believes in Buddhist ideas of causality and lives a good life. There are two classes of people in this life, those who are inclined to quarrel and addicted to dispute, and those who are bent to living in harmony and happy in friendliness. The first class can be classified wicked, ignorant and heedless folk. The second class comprised of good, wise and heedful people. The Buddha has made a clear distinction between wickedness and goodness and advises all his disciples not to do evil actions, to perform good ones and to purify their own heart. He know that it is easy to do evil action. To perform meritorious one far more difficult. But His disciples should know how to select in between evil and good,

because wicked people will go to hell and undergo untold suffering, while good ones will go to Heaven and enjoy peaceful bliss.

Ten meritorious deeds, or the ten paths of good action according to the Mahayana Buddhism: *First*, to abstain from killing, but releasing beings is good. *Second*, to abstain from stealing, but giving is good. *Third*, to abstain from sexual misconduct, but being virtuous is good. *Fourth*, to abstain from lying, but telling the truth is good. *Fifth*, to abstain from speaking double-tongued (two-faced speech), but telling the truth is good. *Sixth*, to abstain from hurtful words (abusive slander), but speaking loving words is good. *Seventh*, to abstain from useless gossiping, but speaking useful words. *Eighth*, to abstain from being greedy and covetous. *Ninth*, to abstain from being angry, but being gentle is good. *Tenth*, to abstain from being attached (devoted) to wrong views, but understand correctly is good. According to the Vimalakirti Sutra, chapter ten, the Buddha of the Fragrant Land, Vimalakirti said to Bodhisattvas of the Fragrant Land as follows: “As you have said, the Bodhisattvas of this world have strong compassion, and their lifelong works of salvation for all living beings surpass those done in other pure lands during hundreds and thousands of aeons. Why? Because they achieved ten excellent deeds which are not required in other pure lands.” What are these ten excellent deeds? They are: *First*, using charity (dana) to succour the poor. *Second*, using precept-keeping (sila) to help those who have broken the commandments. *Third*, using patient endurance (ksanti) to subdue their anger. *Fourth*, using zeal and devotion (virya) to cure their remissness. *Fifth*, using serenity (dhyana) to stop their confused thoughts. *Sixth*, using wisdom (prajna) to wipe out ignorance. *Seventh*, putting an end to the eight distressful conditions for those suffering from them. *Eighth*, teaching Mahayana to those who cling to Hinayana. *Ninth*, cultivation of good roots for those in want of merits. *Tenth*, the four Bodhisattva winning devices for the purpose of leading all living beings to their goals (in Bodhisattva development).

Phụ Lục C
Appendix C

Ác Nghiệp

Tổng Quan Về Ác Nghiệp: Từ thời khởi thủy, tư tưởng Phật giáo đã tranh luận rằng những hành động vô luân là kết quả của vô minh, khiến cho chúng sanh tham dự vào các hành động dẫn đến những hậu quả xấu cho họ. Vì vậy điều ác trong Phật giáo chỉ là vấn đề thứ yếu, sẽ bị triệt tiêu khi khắc phục được vô minh. Vì vậy định nghĩa của tội lỗi và xấu ác theo giáo điển: những hành động xấu ác là những hành động đưa đến khổ đau và hậu quả được nhận biết như là nỗi đau đớn cho chúng sanh kinh qua. Tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý. Ác nghiệp là hành động của thân khẩu ý làm tổn hại cả mình lẫn người, sẽ đưa đến quả báo xấu. Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Như sét do sắt sinh ra rồi trở lại ăn sắt, cũng như ác nghiệp do người ta gây ra rồi trở lại dắt người ta đi vào cõi ác.

Mười Ác Nghiệp: Tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý. Ba thứ nơi Thân Nghiệp: *Thứ nhất* là Sát sanh, bao gồm giết sanh mạng cả người lẫn thú. Chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vân vân. *Thứ nhì* là Trộm cắp, mọi hình thức đem về cho mình cái thuộc về người khác. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. *Thứ ba* là Tà dâm, những ham muốn nhục dục bằng hành động hay tư tưởng. Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa. Bốn thứ nơi Khẩu Nghiệp: Khẩu nghiệp rất ư là mãnh liệt. Chúng ta nên biết rằng lời ác còn quá hơn lửa dữ bởi vì lửa dữ chỉ đốt thiêu tất cả tài sản và của báu ở thế gian, trái lại lửa giận ác khẩu chẳng những đốt mất cả Thất Thánh Tài và tất cả công đức xuất thế, mà còn thêm chiêu cảm ác báo về sau này. *Thứ tư* là Vọng ngữ. Chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. *Thứ năm* là nói lời mắng chửi hay nói lời thô ác hay phỉ báng. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay

nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. *Thứ sáu* là nói chuyện vô ích hay nói lời trau chuốt. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chưởi rửa hay sỉ vả. *Thứ bảy* là nói lười hai chiều. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự. Ba thứ nơi Ý Nghiệp: *Thứ tám* là Tham. Chúng ta không chịu thiếu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. *Thứ chín* là Sân. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. *Thứ mười* là Si. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành. Tóm lại, hành giả tu Tịnh Độ nên luôn nhớ ba giới về thân: không sát sanh, không trộm cắp, và không tà dâm; bốn giới về ý: không nói dối, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm thọc, và không nói lười hai chiều; ba giới về ý: không tham, không sân, và không si.

Unwholesome Karmas

An Overview of Unwholesome Karmas: From the earliest period, Buddhist thought has argued that immoral actions are the result of ignorance (avidya), which prompts beings to engage in actions (karma) that will have negative consequences for them. Thus evil for Buddhism is a second-order problem, which is eliminated when ignorance is overcome. Thus the definition of sin and evil is pragmatic: evil actions are those that result in suffering and whose consequences are perceived as painful for beings who experience them. All karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind. Unwholesome karmas are harmful actions, or conducts in thought, word, or deed (by the body, speech, and mind) to self and others which leads to evil recompense. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: As rust sprung from iron eats itself away when arisen, just like ill deeds lead the doer to a miserable state (Dharmapada 240).

Ten Evil Actions: All karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind. Three in Action of Body (Kaya

Karma (skt): *First*, killing, taking the life of any beings, including human or animal. We do not free trapped animals; but, in contrast, we continue to kill and murder innocent creatures, such as fishing, hunting, etc. *Second*, stealing, all forms of acquiring for oneself that which belongs to another. We do not give, donate, or make offerings; but, in contrast, we continue to be selfish, stingy, and stealing from others. *Third*, sexual misconduct, all forms of sex-indulgence, by action or thoughts wants. We do not behave properly and honorably; but, in contrast, we continue to commit sexual misconduct or sexual promiscuity. *Four* in Action of Mouth (Vac Karma (skt)). The evil karma of speech is the mightiest. We must know that evil speech is even more dangerous than fire because fire can only destroy all material possessions and treasures of this world, but the fire of evil speech not only burns all the Seven Treasures of Enlightened beings and all virtues of liberation, but it will also reflect on the evil karma vipaka in the future. *Fourth*, false speech or telling lies or using obscene and lewd words or speech. We do not speak the truth; but, in contrast, we continue to lie and speak falsely. *Fifth*, insulting or coarsing abusive language or abusive slandering. We do not speak soothingly and comfortably; but, in contrast, we continue to speak wickedly and use a double-tongue to cause other harm and disadvantages. *Sixth*, useless gossiping and frivolous chattering. We do not speak kind and wholesome words; but, in contrast, we continue to speak wicked and unwholesome words, i.e., insulting or cursing others. *Seventh*, speaking two-faced speech, to slander or speak with a double-tongue or to speak ill of one friend to another. We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks. *Three* in Action of Mind (Moras Karma (skt)): *Eighth*, greed or covetousness (Libho (skt)). We do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. *Ninth*, hatred or loss of temper profanity (Dosa (skt)). We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. *Tenth*, ignorance (Moha (skt)). We do not believe in the Law of Causes and Effects, but in contrast we continue to attach to our ignorance, and refuse to be near good knowledgeable advisors in order to learn and cultivate the proper dharma. In short, Pure Land practitioners should always remember

about the three commandments dealing with the body: not to kill, not to steal, and not to commit adultery; the four dealing with the mouth: not to lie, not to insult, not to exaggerate, and not to speak with a double-tongue; the three dealing with the mind: not to be greedy, not to be hatred, and not to be ignorant.

Phụ Lục D
Appendix D

Thiện Pháp

Điều Thiện là hành động cố ý phù hợp với Bát Thánh Đạo. Như vậy điều thiện không những chỉ phù hợp với chánh nghiệp, mà còn phù hợp với chánh kiến, chánh tư duy, chánh chánh ngữ, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định nữa. Theo Kinh Pháp Cú, câu 183, Đức Phật dạy: “Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy.” Điều Thiện sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm điều ác sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Như vậy, thiện nghiệp có công năng thanh lọc bốn tâm và mang lại hạnh phúc cho mình và tha nhân. Thiện là trái với ác, là những hành pháp hữu lậu và vô lậu thuận ích cho đời này và đời khác (trên thông với Bồ Tát và Phật, dưới thấu trời và người). Theo Phật giáo, thiện nghiệp là hành động cố ý phù hợp với Bát Thánh Đạo. Như vậy thiện nghiệp không những chỉ phù hợp với chánh nghiệp, mà còn phù hợp với chánh kiến, chánh tư duy, chánh chánh ngữ, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định nữa. Theo Kinh Pháp Cú, câu 183, Đức Phật dạy: “Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy.” Thiện nghiệp sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm ác nghiệp sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Một người tốt, tin theo thuyết nhân quả của Phật Giáo và sống một đời thiện lành. Trên đời này có hai hạng người, hạng ưa tranh luận và gây sự và hạng ưa hòa thuận và hoan hỷ. Hạng người đầu có thể nói là hạng người độc ác ngu si và phóng đãng. Hạng thứ hai là loại hành thiện, có trí huệ và biết sống chế ngự điều phục. Đức Phật đã phân loại rõ ràng giữa thiện và ác và Ngài khuyên tất cả đệ tử của mình không nên làm ác, làm các hạnh lành và giữ cho tâm ý trong sạch. Ngài dạy rằng làm ác thì dễ, làm lành khó hơn, nhưng các đệ tử của Ngài phải biết lựa chọn giữa ác và thiện, vì kẻ ác phải đi xuống địa ngục và chịu rất nhiều khổ đau, còn bậc Thiện sẽ được lên cõi trời và hưởng thọ hạnh phúc.

Theo Tương Ứng Bộ Kinh, Phẩm Ambapali, có hai pháp cơ bản về các thiện pháp. Thứ nhất là giới khéo thanh tịnh bao gồm y cứ trên giới và an trú trên giới. Theo Kinh Trường Bộ, Phúng Tụng Kinh, có ba thiện căn. Đối với chư Tăng Ni có vô tham, vô sân, vô si; bố thí, từ bi, trí huệ; thân lành, khẩu lành, ý lành. Tam thiện căn dùng để phát triển giới hạnh: vô tham thiện căn, vô sân thiện căn, và vô si thiện căn. Đối với Phật tử tại gia, có ba thứ thiện căn: bố thí thiện căn; bi Mẫn thiện căn; và trí huệ thiện căn. Lại có Tam Thiện Đạo hay ba con đường hay ba trạng thái đi lên. Thứ nhất là thiên đạo, do nghiệp lành bậc trên mà bước tới. Thứ nhì là nhơn đạo, do nghiệp lành bậc giữa mà bước tới. Thứ ba là a-tu-la đạo, do nghiệp lành bậc dưới mà bước. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có ba loại thiện giới. Thứ nhất là ly dục giới. Thứ nhì là vô sân giới. Thứ ba là vô hại giới. Theo Kinh Trường Bộ, Phúng Tụng Kinh, có ba thiện hạnh: thân thiện hạnh, khẩu thiện hạnh, và ý thiện hạnh. Tam Thiện Nghiệp bao gồm không tham, không sân và không si. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận, có ba cửa thiện nghiệp thuộc về dục giới. Thứ nhất là thân nghiệp thuộc nơi Cửa Thân: không sát sanh, không trộm cắp và không tà dâm. Thứ nhì là khẩu nghiệp thuộc nơi Cửa Khẩu: không nói dối, không nói lời đâm thọc, không nói lời thô lỗ, và không nói lời nhảm nhí. Thứ ba là ý nghiệp thuộc nơi cửa Ý: không tham ái, không sân hận, và không tà kiến. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có ba loại suy nghĩ thiện lành. Thứ nhất là Ly dục tâm. Thứ nhì là Vô sân tâm. Thứ ba là Vô hại tâm. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có ba loại thiện tưởng. Thứ nhất là Ly dục tưởng. Thứ nhì là Vô sân tưởng. Thứ ba là Vô hại tưởng.

Theo Đại Thừa, có bốn thứ thiện căn đưa đến những quả vị tốt đẹp: Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, và Phật. Theo Câu Xá Tông, có bốn thứ thiện căn đưa đến những quả vị tốt đẹp: noãn pháp, đỉnh pháp, nhãn pháp, và thế đệ nhất pháp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, có bốn thứ thiện căn đưa đến những quả vị tốt đẹp. Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về tứ gia hạnh như sau: “Ông A Nan! Người thiện nam đó, thấy đều thanh tịnh, 41 tâm gần thành bốn thứ diệu viên gia hạnh.” Thứ nhất là Noãn Địa. Lấy Phật giác để dùng làm tâm mình, dường như hiểu rõ Phật giác mà kỳ thật chưa hiểu rõ. Ví dụ như khoang cây lấy lửa, lửa sắp cháy lên, mà chưa thật sự cháy. Đây gọi là noãn địa. Thứ nhì là Đỉnh Địa. Lại lấy tâm mình thành đường lối đi của Phật, dường như nường mà chẳng phải nường. Như lên núi cao, thân

vào hư không, dưới chân còn chút ngại. Gọi là Đỉnh Địa. Thứ ba là Nhẫn Địa. Tâm và Phật đồng nhau, thì khéo được trung đạo. Như người nhẫn việc, chẳng phải mang sự oán, mà cũng chẳng phải vượt hẳn sự ấy. Đó gọi là nhẫn địa. Thứ tư là Thế đệ nhất địa. Số lượng tiêu diệt, trung đạo giữa mê và giác, đều không còn tên gọi. Đây gọi là thế đệ nhất địa. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có tám loại Thiện: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Như thứ hoa tươi đẹp chỉ phô trương màu sắc mà chẳng có hương thơm, những người chỉ biết nói điều lành mà không làm điều lành chẳng đem lại ích lợi (51). Như thứ hoa tươi đẹp, vừa có màu sắc, lại có hương thơm, những người nói điều lành và làm được điều lành sẽ đưa lại kết quả tốt (52). Như từ đồng hoa có thể làm nên nhiều tràng hoa, từ nơi thân người có thể tạo nên nhiều việc thiện (53). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hãy chứa lành như đinh thọ lạc (118). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kế trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122).” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, chương 14, Đức Phật dạy: “Có một vị Sa Môn hỏi Phật: “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.”

Kusala Dharmas

“Kusala” means volitional action that is done in accordance with the Aryan Eightfold Noble Path. So, Kusala is not only in accordance with the right action, but it is also always in accordance with the right view, right understanding, right speech, right livelihood, right energy, right concentration and right samadhi. According to the Dharmapada Sutra, verse 183, the Buddha taught: Not to do evil, to do good, to purify one’s mind, this is the teaching of the Buddhas.” Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. Thus,

wholesome deeds clean our mind and give happiness to oneself and others. Kusala means good, right, wholesome. It is contrary to the unwholesome. According to Buddhism, kusala karma means volitional action that is done in accordance with the Aryan Eightfold Noble Path. So, Kusala karma is not only in accordance with the right action, but it is also always in accordance with the right view, right understanding, right speech, right livelihood, right energy, right concentration and right samadhi. According to the Dharmapada Sutra, verse 183, the Buddha taught: Not to do evil, to do good, to purify one's mind, this is the teaching of the Buddhas." Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. An honest man, especially one who believes in Buddhist ideas of causality and lives a good life. There are two classes of people in this life, those who are inclined to quarrel and addicted to dispute, and those who are bent to living in harmony and happy in friendliness. The first class can be classified wicked, ignorant and heedless folk. The second class comprised of good, wise and heedful people. The Buddha has made a clear distinction between wickedness and goodness and advises all his disciples not to do evil actions, to perform good ones and to purify their own heart. He knows that it is easy to do evil action. To perform meritorious one far more difficult. But His disciples should know how to select in between evil and good, because wicked people will go to hell and undergo untold suffering, while good ones will go to Heaven and enjoy peaceful bliss. Moreover, Good one even from afar shrine like the mountain of snow with their meritorious actions, while bad ones are enveloped in darkness like an arrow shot in the night."

According to The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Ambapali, there are two starting points of wholesome states. First, virtue that is well purified which includes basing upon virtue and establishing upon virtue. Second, view that is straight. According to The Long Discourses of the Buddha, there are three good (wholesome) roots. For Monks and Nuns, there are the wholesome roots of non-greed, non-hatred, and non-delusion (no selfish desire, no ire, no stupidity); the wholesome roots of almsgiving, kindness, and wisdom; and the wholesome roots of good deeds, good words, good thoughts.

Three good roots for all moral development: the wholesome root of no lust or selfish desire, the wholesome root of no ire or no hatred, and the wholesome root of no stupidity. For Ordinary People, there are three wholesome roots: the wholesome root of almsgiving; the wholesome root of mercy; and the wholesome root of wisdom. There are also three good upward directions or states of existence. The first path is the wholesome path. This is the highest class of goodness rewarded with the deva life. The second path is the path of human beings. The middle class of goodness with a return to human life. The third path is the path of asuras. The inferior class of goodness with the asura state. According to The Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are three kinds of wholesome element. First, the wholesome element of renunciation. Second, the wholesome element of non-enmity. Third, the wholesome element of non-cruelty. According to the Long Discourses of the Buddha, there are three kinds of right conduct: right conduct in body, right conduct in speech, and right conduct in thought. Three good deeds (the foundation of all development) include no lust (no selfish desire), no anger, and no stupidity (no ignorance). According to the Abhidharma, there are three doors of wholesome kamma pertaining to the sense-sphere. First, bodily action pertaining to the door of the body: not to kill, not to steal, and not to commit sexual misconduct. Second, verbal action pertaining to the door of speech: not to have false speech, not to slander, not to speak harsh speech, and not to speak frivolous talk. Third, mental action pertaining to the door of the mind: not to have Covetousness, not to have Ill-will, and not to have wrong views. According to The Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are three kinds of wholesome investigation. First, the wholesome investigation of renunciation. Second, the wholesome investigation of non-enmity. Third, the wholesome investigation of non-cruelty. According to The Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are three kinds of wholesome perception. First, the wholesome perception of renunciation. Second, the wholesome perception of non-enmity. Third, the wholesome perception of non-cruelty.

According to the Mahayana, there are four good roots, or sources from which spring good fruit or development: Sravakas, Pratyekabuddhas, Bodhisattvas, and Buddhas. According to the Kosa Sect, there

are four good roots, or sources from which spring good fruit or development: the level of heat, the level of the summit, the level of patience, and the level of being first in the world. According to the Surangama Sutra, book Eight, There are four good roots, or sources from which spring good fruit or development. The Buddha reminded Ananda as follows: “Ananda! When these good men have completely purified these forty-one minds, they further accomplish four kinds of wonderfully perfect additional practices.” The first root is the level of heat. When the enlightenment of a Buddha is just about to become a function of his own mind, it is on the verge of emerging but has not yet emerged, and so it can be compared to the point just before wood ignites when it is drilled to produce fire. Therefore, it is called ‘the level of heat.’ The second root is the level of the summit. He continues on with his mind, treading where the Buddhas tread, as if relying and yet not. It is as if he were climbing a lofty mountain, to the point where his body is in space but there remains a slight obstruction beneath him. Therefore it is called ‘the level of the summit.’ The third root is the level of patience. When the mind and the Buddha are two and yet the same, he has well obtained the middle way. He is like someone who endures something when it seems impossible to either hold it in or let it out. Therefore it is called ‘the level of patience.’ The fourth root is the level of being first in the world. When numbers are destroyed, there are no such designations as the middle way or as confusion and enlightenment; this is called the ‘level of being first in the world.’ According to the Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are eight right factors: Right views, Right thinking, Right speech, Right action, Right livelihood, Right effort, Right mindfulness, and Right concentration.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “As a flower that is colorful and beautiful, but without scent, even so fruitless is the well-spoken words of one who does not practice it (Dharmapada 51). As the flower that is colorful, beautiful, and full of scent, even so fruitful is the well-spoken words of one who practices it (Dharmapada 52). As from a heap of flowers many a garland is made, even so many good deeds should be done by one born to the mortal lot (Dharmapada 53). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (Dharmapada

118). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (Dharmapada 120). Do not disregard small good, saying, “it will not matter to me.” Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dharmapada 122).” In the Forty-Two Sections Sutra, chapter 14, the Buddha taught: “A Sramana asked the Buddha: “What is goodness? What is the foremost greatness?” The Buddha replied: “To practice the Way and to protect the Truth is goodness. To unite your will with the Way is greatness.”

Phụ Lục E
Appendix E

Bất Thiện Pháp

Bất thiện pháp là điều ác hay điều bất thiện, hay điều không lành mạnh (là cội rễ bất thiện) theo sau bởi tham sân si và những hậu quả khổ đau về sau. Trên thế gian này có hai loại nhân: một là nhân thiện, hai là nhân ác. Khi mình trồng nhân thiện thì mình gặt quả thiện, khi mình trồng nhân ác thì đương nhiên mình phải gặt quả ác. Theo Thanh Tịnh Đạo, bất thiện nghiệp là những việc làm bất thiện và là con đường dẫn đến ác đạo. Tâm bất thiện tạo ra những tư tưởng bất thiện (hận, thù, tổn hại và tà kiến, vân vân), cũng như những hành động gây ra khổ đau loạn động. Tâm bất thiện sẽ hủy diệt sự an lạc và thanh tịnh bên trong. Theo Phật giáo, nếu chúng ta trồng nhân ác thì tương lai chúng ta sẽ gặt quả xấu. Những ai tạo ra oan nghiệt, phạm đủ thứ lỗi lầm thì tương lai sẽ thọ lãnh quả báo của địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, vân vân. Tóm lại, làm điều thiện thì được thăng hoa, còn làm điều ác sẽ bị đọa vào ác đạo. Mọi thứ đều do mình tự tạo, tự mình làm chủ lấy mình, chứ đừng ỷ lại vào ai khác. Theo Thanh Tịnh Đạo, bất thiện hạnh hay tà hạnh là làm những điều đáng lý không nên làm, và không làm cái nên làm, do tham sân si và sợ. Chúng được gọi là đường xấu vì đó là những con đường mà bậc Thánh không đi. Ác hạnh nơi ý, khẩu hay thân, đưa đến ác báo. Bất thiện ngôn hay lời nói độc ác hay miệng độc ác (gây phiền não cho người). Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Chớ nên nói lời bất thiện thô ác. Khi người dùng lời thô ác nói với người khác. Người khác cũng dùng lời thô ác nói với người, thương thay những lời nóng giận thô ác chỉ làm cho các người đau đớn khó chịu như đao gậy mà thôi (133). Nếu người mặc nhiên như cái đồng la bề trước những người đem lời thô ác cãi vã đến cho mình, tức là người đã tự tại đi trên đường Niết Bàn. Người kia chẳng làm sao tìm sự tranh cãi với người được nữa (134).” Bất thiện kiến hay ác kiến là kiến giải ác hay sự thấy hiểu xấu ác với những quan niệm sai lầm và cố chấp (sự suy lường điên đảo về tứ diệu đế làm ô nhiễm trí tuệ): thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, và giới cấm thủ.

Bất thiện là hành vi trái đạo lý (sẽ chuốc lấy khổ báo trong hiện tại và tương lai). Bất thiện pháp là điều độc ác, là tìm cách làm hại

người khác. Độc ác bao gồm việc rắp tâm trả đũa người đã làm điều sai trái đối với chúng ta, tìm cách làm cho người khác bị dày vò trong đau khổ hay làm cho người khác bị rơi vào tình cảnh thẹn thùa khó xử. Từ thời khởi thủy, tư tưởng Phật giáo đã tranh luận rằng những hành động vô luân là kết quả của vô minh, khiến cho chúng sanh tham dự vào các hành động dẫn đến những hậu quả xấu cho họ. Vì vậy điều ác trong Phật giáo chỉ là vấn đề thứ yếu, sẽ bị triệt tiêu khi khắc phục được vô minh. Vì vậy định nghĩa của tội lỗi và xấu ác theo giáo điển: những hành động xấu ác là những hành động đưa đến khổ đau và hậu quả được nhận biết như là nỗi đau đớn cho chúng sanh kinh qua. Bất thiện nghiệp hay ác nghiệp Tham, Sân, Si do Thân, Khẩu, Ý Gây. Bất thiện nghiệp là hành động của thân khẩu ý làm tổn hại cả mình lẫn người, sẽ đưa đến quả báo xấu. Bất thiện nghiệp gồm có những nghiệp sau đây: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Theo Kinh Thi Ca La Việt, có bốn nguyên nhân gây nên bất thiện nghiệp: tham dục, sân hận, ngu si, và sợ hãi. Theo Kinh Thi Ca La Việt, Đức Phật dạy: “Này gia chủ tử, vì vị Thánh đệ tử không tham dục, không sân hận, không ngu si, không sợ hãi, nên vị ấy không làm ra bất thiện nghiệp theo bốn lý do kể trên.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Như sét do sắt sinh ra rồi trở lại ăn sắt, cũng như ác nghiệp do người ta gây ra rồi trở lại dắt người ta đi vào cõi ác (240).”

Bất thiện Đạo gồm có ba thứ, còn gọi là tam đồ ác đạo gồm địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Đây là ba đường của trạng thái tâm, thí dụ như khi chúng ta có tâm tưởng muốn giết hại ai, thì ngay trong giây phút đó, chúng ta đã sanh vào địa ngục vậy. Chúng sanh trong ác đạo chẳng gặp được Phật pháp, chẳng bao giờ tu tập thiện nghiệp, và luôn làm hại người khác. Thỉnh thoảng A-Tu-La cũng được xem như bất thiện đạo vì dù có phước đức cõi trời nhưng lại thiếu công đức và có quá nhiều sân hận. Có bốn thứ dục bất thiện căn bản. Bốn thứ này được xem là những phiền não căn bản bắt nguồn từ kiến giải cho rằng thực sự có một bản thể được gọi là ngã-linh hồn thường hằng. Thứ nhất là tin vào sự hiện hữu của một ngã thể. Thứ nhì là sự mê muội về cái ngã. Thứ ba là sự kiêu mạn về cái ngã. Thứ tư là sự tự yêu thương mình.

Tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý. Theo Phật giáo, những hiện tượng xấu ác được dùng để chỉ những hiện tượng siêu

nhiên do kết quả của thiền tập, như thần thông, và những năng lực ảo thuật khác, cũng như những ảo giác. Chúng là những thứ làm cho hành giả mất tập trung, nên hành giả được dạy là nên càng phớt lờ chúng nhiều chừng nào càng tốt chừng ấy để chỉ lo tập trung vào thiền tập mà thôi. Thuật ngữ Bắc Phạn “akusala” được dùng để chỉ “khuynh hướng xấu ác.” Đây là những trở ngại cho việc tu tập thân và tâm. Vài bình luận gia Phật giáo cũng thêm vào khuynh hướng thứ 3, đó là “khẩu.” Người ta nói những khuynh hướng xấu ác này được gây nên bởi nghiệp chướng hay những hành hoạt trong quá khứ, và những dấu tích vi tế vẫn còn tồn đọng sau khi phiền não đã được đoạn tận. Một thí dụ thường được đưa ra là một vị A La Hán, người đã đoạn tận phiền não, thấy được tâm vương ý mã đang chạy nhảy và làm ồn áo như một con khỉ, nhưng sâu trong tâm thức, những dấu vết vi tế vẫn còn tồn đọng.

Theo Phật giáo, người bất thiện là người ác, là người chối bỏ luật Nhân quả (thà khởi lên ngã kiến như núi Tu Di, chứ đừng khởi lên ác thủ không, hay phủ nhận lý nhân quả, cho rằng cái này cái kia đều là không). Vì thế Đức Phật khuyên chúng ta không nên làm bạn với kẻ ác, mà chỉ thân thiện với bạn lành. Ngài nêu rõ rằng, nếu chúng ta muốn sống, chúng ta phải tránh ác như tránh thuốc độc, vì một bàn tay không thương tích có thể cầm thuốc độc mà không có hại gì. Pháp của bậc Thiện không mất, nhưng đi theo người làm lành đến chỗ các hạnh lành dẫn dắt đến. Các hạnh lành đón chào người làm lành khi đi về từ thế giới này qua thế giới khác, như bà con chào đón người thân yêu từ xa mới về. Như vậy, vấn đề đặt ra rất rõ ràng và dứt khoát. Ác và thiện đều do mình tạo ra. Ác đưa đến cãi nhau, gây hấn và chiến tranh. Còn thiện đưa đến hòa thuận, thân hữu và hòa bình. Cũng theo Phật giáo, kẻ bất thiện là kẻ phạm phải những tội lỗi ghê sợ và là những kẻ mà tâm trí đầy dẫy tham, sân, si. Những kẻ phạm phải vọng ngữ, nhàn đàm hý luận, nói lời độc ác, nói lưỡi hai chiều. Những kẻ lợi dụng lòng tốt của kẻ khác; những kẻ vì lợi lạc riêng tư mà lường gạt kẻ khác; những kẻ sát sanh, trộm cắp, tà dâm, mưu kế thâm độc, luôn nghĩ tới quỷ kế.

Có ba bất thiện đạo hay tam ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh. Ấn Quang Đại Sư khuyên người chuyên nhất niệm Phật cho tâm mình không còn tham luyến chi đến việc trần lao bên ngoài. Đừng quên cái chết đang rình rập bên mình chẳng biết xảy ra lúc nào. Nếu

như không chuyên nhất niệm Phật cầu sanh về Tây Phương, thì khi cái chết đến thành linh, chắc chắn là phải bị đọa vào trong tam đồ ác đạo. Nơi đó phải chịu khổ có khi đến vô lượng chư Phật ra đời hết rồi mà vẫn còn bị xoay lăn trong ác đạo, không được thoát ly. Vì thế, hành giả lúc nào cũng phải nghĩ đến thân người mong manh, cái chết thành linh. Đời trước và đời này đã tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp, và luôn nghĩ đến sự khổ nơi tam đồ ác đạo đang đợi chúng ta, để luôn tỉnh ngộ mà tâm không còn tham luyến chi đến các cảnh ngũ dục, lục trần ở bên ngoài nữa. Nếu như bị đọa vào địa ngục thì bị cảnh non đao, rừng kiếm, lò lửa, vạc dầu; một ngày đêm sống chết đến vạn lần, sự đau khổ cùng cực không sao tả xiết. Nếu như bị đọa vào ngạ quỷ thì thân mình xấu xa hôi hám. Bụng lớn như cái trống, còn cổ họng thì nhỏ như cây kim; đói khát mà không ăn uống được. Khi thấy thức ăn nước uống thì các vật ấy đều hóa thành ra than lửa, chịu đói khát khổ sở, lẫn lộn, khóc la trong muôn vạn kiếp. Nếu như bị đọa vào súc sanh thì bị nghiệp chửi, kéo, nặng nề, bị người giết mà ăn thịt, hoặc bị cảnh loài mạnh ăn loài yếu, hân tâm kính sợ, khủng hoảng, không lúc nào yên.

Có năm loại bất thiện hay ăm loại ác trên thế gian này. Thứ nhất là tàn bạo. Mọi sinh vật, ngay cả các loài côn trùng, chiến đấu nhau. Mạnh hiếp yếu, yếu lừa mạnh; cứ thế mà đánh nhau và bạo tàn với nhau. Thứ nhì là lừa gạt và thiếu thành thật. Không còn lẫn mé (tôn ti trật tự) đúng đắn giữa cha con, anh em, chồng vợ, bà con lão ấu. Hễ có dịp là trục lợi và lừa gạt nhau, không còn ưu tư gì đến thành tín. Thứ ba là thái độ xấu ác dẫn đến bất công và xấu ác. Không còn lẫn mé về hạnh kiểm của nam nữ. Mọi người đều muốn có tư tưởng xấu ác của riêng mình, từ đó dẫn đến những tranh cãi, đánh nhau, bất công và xấu ác. Thứ tư là không tôn trọng quyền lợi của người khác. Người ta có khuynh hướng không tôn trọng quyền lợi của người khác, tự tăng bốc thổi phồng mình lên bằng công sức của người khác, làm gương xấu về hạnh kiểm, bất công trong lời nói, lừa gạt, phỉ báng và lợi dụng người khác. Thứ năm là xao lãng nhiệm vụ. Người ta có khuynh hướng xao lãng bổn phận của mình đối với người khác. Họ chỉ nghĩ đến sự thoải mái cho riêng mình, và quên mất đi những ân huệ mà họ đã nhận do đó gây ra sự khó chịu cho người khác cũng như đưa đến những bất công.

Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có tám loại bất thiện: tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, và tà định.

Có tám loại bất thiện giác hay ác giác: dục giác, sân giác, não giác, thân lý giác (nhớ nhà), quốc độ giác (ái quốc hay nghĩ đến sự lợi ích của quốc gia), bất tử giác (không thích cái chết), tộc tính giác (vì cao vọng cho dòng họ), và khinh vạ giác (khi dễ hay thô lỗ với người khác). Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có chín sự bất thiện hay xung đột khởi lên bởi tư tưởng bằng cách nghĩ rằng: “Có lợi ích gì mà nghĩ rằng một người đã làm hại, đang làm hại, và sẽ làm hại mình, hại người mình thương, hoặc hại người mình ghét.” Thứ nhất là người ấy đã làm hại tôi. Thứ nhì là người ấy đang làm hại tôi. Thứ ba là người ấy sẽ làm hại tôi. Thứ tư là người ấy đã làm hại người tôi thương mến. Thứ năm là người ấy đang làm hại người tôi thương mến. Thứ sáu là người ấy sẽ làm hại người tôi thương mến. Thứ bảy là người ấy đã làm hại người tôi không thương không thích. Thứ tám là người ấy đang làm hại người tôi không thương không thích. Thứ chín là người ấy sẽ làm hại người tôi không thương mến. Cổ Đức dạy: “Làm việc bất thiện ‘thí như nhơn thóa thiên, hoàn tùng kỷ thân trụ.’” Nghĩa là làm ác như người phun nước miếng lên trời, nước miếng rơi trở xuống ngay nơi mặt chính họ. Hoặc là “Ngậm máu phun người như nhơn miệng mình.” Năm Đề Nghị của Đức Phật ích lợi thực tiễn cho hành giả nhằm tránh những tư tưởng bất thiện. Thứ nhất là cố tạo những tư tưởng tốt, trái nghịch với loại tư tưởng trở ngại, như khi bị lòng sân hận làm trở ngại thì nên tạo tâm từ. Thứ nhì là suy niệm về những hậu quả xấu có thể xảy ra, như nghĩ rằng sân hận có thể đưa đến tội lỗi, sát nhân, vân vân. Thứ ba là không để ý, cố quên lãng những tư tưởng xấu xa ấy. Thứ tư là đi ngược dòng tư tưởng, phăng lần lên, tìm hiểu do đâu tư tưởng ô nhiễm ấy phát sanh, và như vậy, trong tiến trình ngược chiều ấy, hành giả quên dần điều xấu. Thứ năm là gián tiếp vận dụng năng lực vật chất.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác như đinh thọ khổ (117). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kể ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kể ác mới hay là ác (119). Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhỏ lâu ngày cũng làm đầy bình. Kể ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121). Người đi buôn mang nhiều của báu mà thiếu bạn đồng hành, tránh xa

con đường nguy hiểm làm sao, như kẻ tham sống tránh xa thuốc độc thế nào, thì các người cũng phải tránh xa điều ác thế ấy (123). Với bàn tay không thương tích, có thể nắm thuốc độc mà không bị nhiễm độc, với người không làm ác thì không bao giờ bị ác (124). Đem ác ý xâm phạm đến người không tà vạy, thanh tịnh và vô nhiễm, tội ác sẽ trở lại kẻ làm ác như ngược gió tung bụi (125). Một số sinh ra từ bào thai, kẻ ác thì đọa vào địa ngục, người chính trực thì sinh lên chư thiên, nhưng cõi Niết bàn chỉ dành riêng cho những ai đã diệt sạch nghiệp sanh tử (126). Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn khỏi ác nghiệp đã gây (127). Ác nghiệp chính do mình tạo, từ mình sinh ra. Ác nghiệp làm hại kẻ ngu phu dễ dàng như kim cương phá hoại bảo thạch (161). Việc hung ác thì dễ làm nhưng chẳng lợi gì cho ta, trái lại việc từ thiện có lợi cho ta thì lại rất khó làm (163). Những người ác tuệ ngu si, vì tâm tà kiến mà vu miệt giáo pháp A-la-hán, vu miệt người lành Chánh đạo và giáo pháp đức Như Lai để tự mang lấy bại hoại, như giống cỏ cách-tha hễ sinh hoa quả xong liền tiêu diệt (164). Làm dữ bởi ta mà nhiễm ô cũng bởi ta, làm lành bởi ta mà thanh tịnh cũng bởi ta. Tịnh hay bất tịnh đều bởi ta, chứ không ai có thể làm cho ai thanh tịnh được (165). Chớ nên phỉ báng, đừng làm náo hại, giữ giới luật tinh nghiêm, uống ăn có chừng mực, riêng ở chỗ tịch tịnh, siêng tu tập thiền định; ấy lời chư Phật dạy (185).

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người ác nghe nói ai làm điều thiện thì đến để phá hoại. Khi gặp người như vậy, các ông phải tự chủ, đừng có tức giận trách móc. Bởi vì kẻ mang điều ác đến thì họ sẽ lãnh thọ điều ác đó (6). Có người nghe ta giữ đạo, thực hành tâm đại nhân từ, nên đến mắng ta; ta im lặng không phản ứng. Người kia mắng xong, ta liền hỏi: Ông đem lễ vật để biếu người khác, người kia không nhận thì lễ vật ấy trở về với ông không? Người kia đáp: “Về chứ.” Ta bảo: “Nay ông mắng ta, ta không nhận thì tự ông rước họa vào thân, giống như âm vang theo tiếng, bóng theo hình, rồi cuộc không thể tránh khỏi. Vậy hãy cẩn thận, đừng làm điều ác.” (7). Kẻ ác hại người hiền giống như ngược mặt lên trời mà nhỏ nước miếng, nhỏ không tới trời, nước miếng lại rơi xuống ngay mặt mình. Ngược gió tung bụi, bụi chẳng đến người khác, trở lại dơ thân mình, người hiền không thể hại được mà còn bị họa vào thân.” (8).

Akusala Dharmas

Unwholesome deeds (anything connected with the unwholesome root or akasula mula) accompanied by greed, hate or delusion and cause undesirable karmic results or future suffering. There are two kinds of causes in the world: good causes and bad causes. If we create good causes, we will reap good results; if we create bad causes, we will surely reap bad results. According to The Path of Purification, unwholesome deeds are both unprofitable action and courses that lead to unhappy destinies. Unwholesome mind creates negative or unwholesome thoughts (anger, hatred, harmful thoughts, wrong views, etc), speech (lying, harsh speech, double-tongued, etc), as well as deeds which are the causes of our sufferings, confusion and misery. Unwholesome or negative mind will destroy our inner peace and tranquility. According to Buddhism, if we create bad causes, we will surely reap bad results. People who create many offenses and commit many transgressions will eventually have to undergo the retribution of being hell-dwellers, hungry-ghosts, and animals, etc. In general, doing good deeds allows us to ascend, while doing evil causes us to descend. In everything we do, we must take the responsibility ourselves; we cannot rely on others. According to The Path of Purification, “Bad Ways” is a term for doing what ought not to be done and not doing what ought to be done, out of desire, hate, delusion, and fear. They are called “bad ways” because they are ways not to be traveled by Noble Ones. Incorrect conduct in thought, word or deed, which leads to evil recompense. Unwholesome speech or slanderous or evil-speech which cause afflictions. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Do not speak unwholesome or harsh words to anyone. Those who are spoken to will respond in the same manner. Angry speech nourishes trouble. You will receive blows in exchange for blows (Dharmapada 133). If like a cracked gong, you silence yourself, you already have attained Nirvana. No vindictiveness (quarrels) will be found in you (Dharmapada 134).” Unwholesome views or wrong views mean seeing or understanding in a wrong or wicked and grasping manner. There are five kinds of wrong views: wrong views of the body, one-sided views, wrong views which are inconsistent with the dharma, wrong views

caused by attachment to one's own erroneous understanding, and wrong views or wrong understandings of the precepts.

Unwholesome deeds are bad, wrong, cruel, evil or mischievous acts. Unwholesome or wicked deeds which are against the right. Maliciousness is planning to harm others. It includes thinking how to revenge a wrong done to us, how to hurt others' feelings or how to embarrass them. From the earliest period, Buddhist thought has argued that immoral actions are the result of ignorance (avidya), which prompts beings to engage in actions (karma) that will have negative consequences for them. Thus evil for Buddhism is a second-order problem, which is eliminated when ignorance is overcome. Thus the definition of sin and evil is pragmatic: evil actions are those that result in suffering and whose consequences are perceived as painful for beings who experience them. Unwholesome or evil karmas of greed, hatred and ignorance, all created by body, mouth and speech. Unwholesome or harmful actions, or conduct in thought, word, or deed (by the body, speech, and mind) to self and others which leads to evil recompense (negative path, bad deeds, or black path). Unwholesome or negative Karma includes: greed, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and unwholesome thoughts. According to the Sigalaka Sutra, there are four causes of unwholesome or evil actions: unwholesome action springs from attachment, ill-will, ignorance, and fear. According to the Sigalaka Sutra, the Buddha taught: "If the Ariyan disciple does not act out of attachment, ill-will, folly or fear, he will not do evil from any one of the four above mentioned causes." In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "As rust sprung from iron eats itself away when arisen, just like ill deeds lead the doer to a miserable state (Dharmapada 240).

There are three kinds of unwholesome paths (the states of woe, realms of woe, evil realms, or evil ways). Also called evil ways or three evil paths, or destinies of hells, hungry ghosts and animals. These are three paths which can be taken as states of mind, i.e., when someone has a vicious thought of killing someone, he is effectively reborn, for that moment, in the hells. Sentient beings in evil realms do not encounter the Buddhadharma, never cultivate goodness, and always harm others. Sometimes the Asura realm is also considered an unwholesome or evil realm because though they have heavenly merits,

they lack virtues and have much hatred. There are four fundamental unwholesome passions. These four are regarded as the fundamental evil passions originating from the view that there is really an eternal substance known as ego-soul. First, the belief in the existence of an ego-substance. Second, ignorance about the ego. Third, conceit about the ego. The fourth fundamental unwholesome passion is self-love.

All karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind. According to Buddhism, evil phenomena refers to supernatural phenomena which are said to be side effects of Zazen, such as clairvoyance and other magical abilities, as well as hallucinations. They are considered to be distractions, and so meditators are taught to ignore them as much as possible and to concentrate on meditative practice only. "Akusala" is a Sanskrit term for "bonds of assumptions of bad states." These are obstructions of body (kayavarana) and of mind (manas-avarana). Some Buddhist exegetes also add the third type, obstructions of speech (vag-avarana). These are said to be caused by influences of past karma, in imitation of past activities, and are the subtle traces that remain after the afflictions (klesa) have been destroyed. An example that is commonly given is of an Arhat, who has eliminated the afflictions, seeing a monkey and jumping up and down while making noises like a monkey, but the subtle traces still remain deep in the conscious.

According to Buddhism, an unwholesome person means an evil person, one who has evil ideas of the doctrine of voidness, to deny the doctrine of cause and effect. Thus, the Buddha advises us not make friends with wicked ones, but to associate only with good friends. He points out very clearly that if we yearn for life, we should avoid wickedness like we shun poison because a hand free from wound can handle poison with impurity. The dhammas of the good ones do not decay, but go along with the good ones to where meritorious actions will lead them. Good actions will welcome the well doer who has gone from this world to the next world, just as relatives welcome a dear one who has come back. So the problem poses itself very clear and definite. Wickedness and goodness are all done by oneself. Wickedness will lead to dispute and to war, while goodness will lead to harmony, to friendliness and to peace. Also according to the Buddhism,

the unwholesome people are those who commit unbelievable crimes and whose minds are filled with greed, hatred and ignorance. Those who commit lying, gossip, harsh speech, and double-tongued. Those who abuse others' good heart; those who cheat others for their own benefits; those who kill, steal; those who act lasciviously; those who think of wicked plots; those who always think of wicked (evil) scheme.

There are three unwholesome paths or three evil paths: hells, hungry ghosts, and animals. Great Master Ying-Kuang reminded Buddhist followers to singlemindedly recite the Buddha's name if they wish for their mind not to be attaching and wandering to the external world. Do not forget that death is lurking and hovering over us, it can strike us at any moment. If we do not wholeheartedly concentrate to practice Buddha Recitation, praying to gain rebirth to the Western Pureland, then if death should come suddenly, we are certain to be condemned to the three unwholesome realms where we must endure innumerable sufferings and sometime infinite Buddhas have in turn appeared in the world, but we are still trapped in the evil paths and unable to find liberation. Thus, cultivators should always ponder the impermanence of a human life, while death could come at any moment without warning. We should always think that we have committed infinite and endless unwholesome karmas in our former life and this life, and the sufferings awaiting for us in the unwholesome realms. Upon thinking all these, we will be awakened in every moment, and we no longer have greed and lust for the pleasures of the five desires and six elements of the external world. If condemned to hell, then we will experience the torturous and agonizing conditions of a mountain of swords, a forest of knives, stoves, frying pans; in each day and night living and dying ten thousand times, the agony of pain and suffering is inconceivable. If condemned to the path of hungry ghost, then the body is hideously ugly wreaking foul odors. Stomach is large as a drum but neck is as small as a needle; though starving and thirsty, the offenders cannot eat or drink. When seeing food and drinks, these items transform into coals and fires. Thus, they must endure the torture and suffering of famine and thirst, throwing, banging their bodies against everything, crying out in pain and agony for tens and thousands of kalpas. If condemned to the animal realm, then they must endure the karmic consequences of carrying and pulling heavy loads, get

slaughtered for food, or the strong prey on the weak, mind and body always paranoid, frightened, and fearful of being eaten or killed, without having any moment of peace.

There are five kinds of unwholesome deeds in this world. The first kinds of unwholesome deed is Cruelty. Every creature, even insects, strives against one another. The strong attack the weak; the weak deceive the strong; everywhere there is fighting and cruelty. The second kinds of unwholesome deed is Deception and lack of Sincerity. There is a lack of a clear demarcation between the rights of a father and a son, between an elder brother and a younger; between a husband and a wife; between a senior relative and a younger. On every occasion, each one desires to be the highest and to profit off others. They cheat each other. They don't care about sincerity and trust. The third kinds of unwholesome deed is Wicked behavior that leads to Injustice and wickedness. There is a lack of a clear demarcation as to the behavior between men and women. Everyone at times has impure and lascivious thoughts and desires that lead them into questionable acts and disputes, fighting, injustice and wickedness. The fourth kinds of unwholesome deed is Disrespect the rights of others. There is a tendency for people to disrespect the rights of others, to exaggerate their own importance at the expense of others, to set bad examples of behavior and, being unjust in their speech, to deceive, slander and abuse others. The fifth kinds of unwholesome deed is To neglect their duties. There is a tendency for people to neglect their duties towards others. They think too much of their own comfort and their own desires; they forget the favors they have received and cause annoyance to others that often passes into great injustice.

According to the Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are eight unwholesome factors: wrong views, wrong thinking, wrong speech, wrong action, wrong livelihood, wrong effort, wrong mindfulness, and wrong concentration. Eight wrong perceptions of thought: desire, hatred, vexation with others, home-sickness, patriotism or thoughts of the country's welfare, dislike of death, ambition for one's clan or family, and slighting or being rude to others. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are nine unwholesome causes of malice which are stirred up by the thought "There is no use to think that a person has harmed, is harming, or will

harm either you, someone you love, or someone you hate”. First, he has done me an injury. Second, he is doing me an injury. Third, he will do me an injury. Fourth, he has done an injury to someone who is dear and pleasant to me. Fifth, he is doing an injury to someone and pleasant to me. Sixth, he will do an injury to someone who is dear and pleasant to me. Seventh, he has done an injury to someone who is hateful and unpleasant to me. Eighth, he is doing an injury to someone who is hateful and unpleasant to me. Ninth, he will do an injury to someone who is hateful and unpleasant to me. Ancient virtues taught on unwholesome doings as followed: “Those who spit at the sky, immediately the spit will fall back on their face.” Or To harbor blood to spit at someone, the mouth is the first to suffer from filth. Five practical suggestions to prevent evil thoughts given by the Buddha. First, harbouring a good thought opposite to the encroaching one, e.g., loving-kindness in the case of hatred. Second, reflecting upon possible evil consequences, e.g., anger sometimes results in murder. Third, simple neglect or becoming wholly inattentive to them. Fourth, tracing the cause which led to the arising of the unwholesome thoughts and thus forgetting them in the retrospective process. Fifth, direct physical force.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Let’s hasten up to do good. Let’s restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (Dharmapada 116). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (Dharmapada 117). Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (Dharmapada 119). Do not disregard (underestimate) small evil, saying, “it will not matter to me.” By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (Dharmapada 121). A merchant with great wealth but lacks of companions, avoids a dangerous route, just as one desiring to live avoids poison, one should shun evil things in the same manner (Dharmapada 123). With a hand without wound, one can touch poison; the poison does not affect one who has no wound; nor is there ill for him who does no wrong. (Dharmapada 124). Whoever harms a harmless person who is pure and guiltless, the evil falls back upon that

fool, like dust thrown against the wind (Dharmapada 125). Some are born in a womb; evil-doers are reborn in hells; the righteous people go to blissful states; the undefiled ones pass away into Nirvana (Dharmapada 126). Neither in the sky, nor in mid-ocean, nor in mountain cave, nowhere on earth where one can escape from the consequences of his evil deeds (Dharmapada 127). The evil is done by oneself; it is self-born, it is self-nursed. Evil grinds the unwise as a diamond grinds a precious stone (Dharmapada 161). Bad deeds are easy to do, but they are harmful, not beneficial to oneself. On the contrary, it is very difficult to do that which is beneficial and good for oneself (Dharmapada 163). The foolish man who slanders the teachings of the Arhats, of the righteous and the Noble Ones. He follows false doctrine, ripens like the kashta reed, only for its own destruction (Dharmapada 164). By oneself the evil is done, by oneself one is defiled or purified. Purity or impurity depend on oneself. No one can purify another (Dharmapada 165). Not to slander, not to harm, but to restrain oneself in accordance with the fundamental moral codes, to be moderate in eating, to dwell in secluded abode, to meditate on higher thoughts, this is the teaching of the Buddhas (Dharmapada 185).”

In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: “The Buddha said: “When an evil person hears about virtue and intentionally or voluntarily comes to cause trouble, you should restrain yourself and should not become angry or upbraid him. Then, the one who has come to do evil will do evil to himself.” There was one who, upon hearing that I protect the way and practice great humane compassion, intentionally or voluntarily came to scold me. I was silent and did not reply. When he finished scolding me, I asked, ‘If you are courteous to people and they do not accept your courtesy, the courtesy returns to you, does it not?’ He replied, ‘It does.’ I said, ‘Now you are scolding me but I do not receive it. So, the misfortune returns to you and must remain with you. It is just as inevitable as the echo that follows a sound or as the shadow that follows a form. In the end, you cannot avoid it. Therefore, be careful not to do evil.’ An evil person who harms a sage is like one who raises his head and spits at heaven. Instead of reaching heaven, the spittle falls back on him. It is the same with one who throws dust into the wind instead of going somewhere else, the dust

returns to fall on the thrower's body. The sage cannot be harmed; misdeed will inevitably destroy the doer."

Phụ Lục F
Appendix F

Nhẫn Nhục

Tổng Quan Về Nhẫn Nhục: Nhẫn nhục là một trong những phẩm chất quan trọng nhất trong xã hội hôm nay. Theo Phật giáo, nếu không có khả năng nhẫn nhục và chịu đựng thì không thể nào tu đạo được. Đức Thích Ca Mâu Ni Phật có tất cả những đức hạnh và thành Phật do sự kiên trì tu tập của Ngài. Tiểu sử của Ngài mà ta đọc được bất cứ ở đâu hay trong kinh điển, chưa có chỗ nào ghi rằng Đức Phật đã từng giận dữ. Dù Ngài bị ngược đãi nặng nề hay dù các đệ tử Ngài nhẫn tâm chống Ngài và bỏ đi, Ngài vẫn luôn luôn có thái độ cảm thông và từ bi. Là đệ tử của Ngài, chúng ta phải nên luôn nhớ rằng: “Không có hành động nào làm cho Đức Phật thất vọng hơn là khi chúng ta trở nên giận dữ về điều gì và trách mắng hay đổ thừa cho người khác vì sự sai lầm của chính chúng ta.” Nếu chúng ta muốn tu các pháp môn Thiên Định, Niệm Phật hay Niệm Hồng Danh Đức Quán Thế Âm, vân vân, chỉ cần có lòng nhẫn nhục là mình sẽ thành tựu. Nếu không có lòng nhẫn nhục thì pháp môn nào chúng ta cũng chẳng thể tu tập được. Nếu thiếu lòng nhẫn nại thì luôn luôn cảm thấy thế này là không đúng, thế kia là không phải, việc gì cũng không vừa ý; như vậy thì còn tu hành gì được nữa. Tóm lại, một khi chúng ta kiên nhẫn theo sự tu tập của Bồ Tát, chúng ta không còn trở nên giận dữ hay trách mắng kẻ khác hay đối với mọi sự mọi vật trong vũ trụ. Chúng ta có thể than phiền về thời tiết khi trời mưa trời nắng và cần nhẫn về bụi bặm khi chúng ta gặp buổi đẹp trời. Tuy nhiên, nhờ nhẫn nhục, chúng ta sẽ có được một tâm trí bình lặng thanh thản, lúc đó chúng ta sẽ biết ơn cả mưa lẫn nắng. Rồi thì lòng chúng ta sẽ trở nên tự tại với mọi thay đổi trong mọi hoàn cảnh của chúng ta.

Nhẫn nhục là nhẫn thọ những gì không như ý. Thuật ngữ Bắc Phạn “Kshanti” thường được dịch là “sự kiên nhẫn,” hay “sự cam chịu,” hay “sự khiêm tốn,” khi nó là một trong lục độ ba la mật. Nhưng khi nó xuất hiện trong sự nối kết với pháp bất sinh thì nên dịch là “sự chấp nhận,” hay “sự nhận chịu,” hay “sự quy phục.” “Ksanti” chỉ “thái độ nhẫn nhục,” hay “an nhẫn,” một trong lục ba La Mật. Trong Phật giáo Đại Thừa, nhẫn là ba la mật thứ ba mà một vị Bồ Tát phải tu tập trên

đường đi đến Phật quả. “Ksanti” có nghĩa là nhẫn nại chịu đựng. Nhẫn là một đức tánh quan trọng đặc biệt trong Phật giáo. Nhẫn nhục cũng là một trong những đức tánh rất cần thiết của người tu Phật. Kiên nhẫn là một trạng thái tĩnh lặng cùng với nghị lực nội tại giúp chúng ta có những hành động trong sáng khi lâm vào bất cứ hoàn cảnh khó khăn nào. Đức Phật thường dạy tứ chúng rằng: “Nếu các ông chà xác hai mảnh cây vào nhau để lấy lửa, nhưng trước khi có lửa, các ông đã ngừng để làm việc khác, sau đó dù có cọ tiếp rồi lại ngừng giữa chừng thì cũng hoài công phí sức. Người tu cũng vậy, nếu chỉ tu vào những ngày an cư kiết hạ hay những ngày cuối tuần, còn những ngày khác thì không tu, chẳng bao giờ có thể đạt được kết quả lâu dài. Theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, “Kshanti” có nghĩa ngược với Jnana. Kshanti không phải là cái biết chắc chắn như Jnana, vì trong Kshanti sự nghi ngờ chưa được hoàn toàn nhổ bật gốc rễ.

Nhẫn nhục phải được tu tập trong mọi hoàn cảnh. Thứ nhất là tu tập nhẫn nhục hoàn cảnh ngang trái. Nhẫn nại là pháp tối yếu. Chúng ta phải nhẫn được những việc khó nhẫn. Thí dụ như chúng ta không thích bị chửi rủa, nhưng có ai đó mắng chửi chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ nhẫn nhịn. Tuy chúng ta không thích bị đánh đập, nhưng hễ có ai đó đánh đập chúng ta, chúng ta hãy vui vẻ chịu đựng. Không ai trong chúng ta muốn chết vì mạng sống quý báu vô cùng. Tuy nhiên, có ai muốn giết chúng ta, chúng ta hãy xem như người ấy giải thoát nghiệp chướng đời này cho chúng ta. Người ấy đích thực là thiện tri thức của mình. Thứ nhì, nhẫn nhục vì muốn kiên trì đạo lý. Người tu thiền phải ngồi cho tới khi đại định. Người tu niệm Phật phải nhớ lúc nào cũng chỉ niệm một câu “Nam Mô A Di Đà Phật”, không được ngừng nghỉ. Dù nắng hay dù mưa cũng niệm một câu này mà thôi. Chúng ta chỉ có thể đo lường đạo lực và sự nhẫn nhục thân tâm khi chúng ta bị khinh hủy, chửi mắng, vu oan giá họa, cũng như mọi chướng ngại khác. Nếu muốn thành tựu quả vị Bồ Tát, chúng ta phải thực hành thân nhẫn ý nhẫn. Nhẫn nhục đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh được gọi là “Bất Khởi Pháp Nhẫn”. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trở dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các

sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhãn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo.

Trong tất cả chúng ta ai cũng biết đối nghịch lại với Nhẫn Nhục là Nóng Giận và Sân Hận, và quả báo mang lại do Nhẫn Nhục Năng Lực. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ điều này! Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Voi xuất trận nhẫn chịu cung tên như thế nào, ta đây thường nhẫn chịu mọi điều phỉ báng như thế ấy. Thật vậy, đời rất lắm người phá giới thường ghét kẻ tu hành (320). Luyện được voi để đem dự hội, luyện được voi để cho vua cỡi là giỏi, nhưng nếu luyện được lòng nhẫn trước sự chê bai, mới là người có tài điều luyện hơn cả mọi người (321).” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 15, có một vị sa môn hỏi Phật, “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.” “Điều gì là mạnh nhất? Điều gì là sáng nhất?” Đức Phật dạy: “Nhẫn nhục là mạnh nhất vì không chứa ác tâm nên tăng sự an ổn. Nhẫn nhục là không ác, tất được mọi người tôn kính. Tâm ô nhiễm đã được đoạn tận không còn dấu vết gọi là sáng nhất, nghĩa là tất cả sự vật trong mười phương, từ vô thủy vẫn đến hôm nay, không vật gì là không thấy, không vật gì là không biết, không vật gì là không nghe, đạt được nhất thiết trí, như vậy được gọi là sáng nhất.”

Những Loại Nhẫn Khác Nhau: Theo Phật giáo, có ba loại nhẫn nhục. *Thứ nhất là không bực tức đối với người làm tổn hại mình:* Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tủi thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ. *Thứ nhì là chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực:* Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và

nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. *Thứ ba là chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp:* Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiêu mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhưn quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngăn ngừa kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài.

Lại có năm loại nhẫn nhục; đây là năm giai đoạn nhẫn nhục của một vị Bồ Tát. *Thứ nhất là phục nhẫn hay điều phục nhẫn:* Với loại nhẫn này hành giả có thể nhận chìm tham, sân, si, những hạt giống dục vọng và phiền não vẫn chưa dứt hẳn. Đây là điều kiện tu hành của các bậc Bồ Tát Biệt Giáo, tam hiền thập trụ, thập hành, và thập hồi hương. *Thứ nhì là tín nhẫn:* Kiên trì đức tin từ Hoan Hỷ địa, Ly Cấu địa, đến Phát Quang địa, hành giả thuần khiết tin tưởng hể nhân lành thì quả lành. *Thứ ba là thuận nhẫn:* Tùy thuận nhẫn từ Diễm Huệ địa, đến Cực Nan Thắng địa và Hiện Tiền địa, giai đoạn tu trì khiến cho hành giả có được đức nhẫn nhục của Phật và Bồ Tát (từ tứ địa đến lục địa). *Thứ tư là vô sanh nhẫn:* Vô sanh nhẫn từ Viên Hành địa đến Bất Động địa và Thiện Huệ địa, giai đoạn tu đức nhẫn khiến hành giả nhập cái lý các pháp đều vô sinh (từ thất địa đến cửu địa). *Thứ năm là tịch diệt nhẫn:* Tịch diệt nhẫn của hạng Pháp Vân địa hay Diệu Giác, giai đoạn hành giả dứt tuyệt mọi mê hoặc để đạt tới niết bàn tịch diệt.

Bên cạnh đó còn có lục nhẫn, bát nhẫn và thập nhẫn. *Lục Nhẫn:* Sáu loại nhẫn bao gồm tín nhẫn, pháp nhẫn, tu nhẫn, chánh nhẫn, vô cấu nhẫn, và nhất thiết trí nhẫn. *Thứ nhất là tín nhẫn:* Tín nhẫn là sự kiên trì an trụ trong niềm tin và niệm hồng danh Phật A Di Đà, hoặc giả tin nơi chân lý và đạt được tín nhẫn. Theo Thiên Thai, Biệt Giáo có nghĩa là niềm tin không bị đảo lộn của Bồ Tát rằng chư pháp là không thật. *Thứ nhì là pháp nhẫn:* Pháp nhẫn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật

sinh diệt là luật chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp nhãn cũng có nghĩa là sự nhãn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài. *Thứ ba là tu nhãn*: Tu nhãn là giai đoạn Bồ Tát tu tập thập hồi hương và Trung Quán thấy rằng chư pháp, sự lý đều dung hòa nên sanh tu nhãn. *Thứ tư là chánh nhãn*: Chánh Nhãn là sự nhãn nhục trong mọi hoàn cảnh. *Thứ năm là vô cấu nhãn*: Vô Cấu Nhãn là sự nhãn nhục của một vị Bồ Tát sắp thành Phật. Bồ Tát trong giai đoạn “vô cấu nhãn” là giai đoạn chót của Bồ Tát. *Thứ sáu là nhất thiết trí nhãn*: Nhất thiết trí nhãn là sự nhãn nhục của một vị Phật.

Bát Nhãn: Bát nhãn hay tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. Bát nhãn bao gồm bốn pháp nhãn trong cõi Dục Giới và bốn loại nhãn trong cõi Vô Sắc Giới. *Như vậy, trong mỗi cõi Dục Giới, Sắc Giới và Vô Sắc Giới đều có khổ nhãn, tập pháp nhãn, diệt pháp nhãn và đạo pháp nhãn*. *Khổ pháp nhãn* là một trong tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Tập pháp nhãn* là một trong tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Diệt pháp nhãn* là một trong tám loại nhãn nhục hay sức nhãn nhục trong dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Bát nhãn được dùng để đoạn trừ kiến hoặc trong tam giới và đạt đến tám loại trí huệ Bát Nhã. *Đạo pháp nhãn* là con đường được dùng để loại trừ hết thấy phiền não trong cõi dục giới. Như đã đề cập ở trên, cũng có bốn loại nhãn trong cõi sắc giới và vô sắc giới (trong hai cõi sắc giới và vô sắc giới thì Bốn Pháp Nhãn được gọi là Tứ Loại Nhãn). Còn có tám loại Nhãn Nhục đi đôi với Tám loại Trí (tám loại nhãn và tám loại trí). Thứ nhất là khổ pháp nhãn đi với khổ pháp trí. Thứ nhì là khổ loại nhãn đi với khổ loại trí. Thứ ba là tập pháp nhãn đi với tập pháp trí. Thứ tư là tập loại nhãn đi với tập loại trí. Thứ năm là diệt pháp nhãn đi với diệt pháp trí. Thứ sáu là diệt loại nhãn đi với diệt loại trí. Thứ bảy là đạo Pháp nhãn đi với đạo Pháp trí. Thứ tám là đạo loại nhãn đi với đạo loại trí.

Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 29, có mười loại nhãn: Chư Bồ Tát được mười nhãn này thời được đến nơi vô ngại nhãn địa của tất cả Bồ Tát. Đó là âm thanh nhãn, thuận nhãn, vô sanh pháp nhãn, như huyễn nhãn, như diệm nhãn, như mộng nhãn, như hưởng nhãn, như ảnh nhãn, như hóa nhãn, và như hư không nhãn. Bên cạnh đó, theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười thanh tịnh nhãn của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được pháp nhãn vô thượng chẳng do tha ngộ của tất cả chư Phật. *Thứ nhất* là thanh tịnh nhãn an thọ sự mắng nhục, vì thủ hộ các chúng sanh. *Thứ nhì* là thanh tịnh nhãn an thọ dao gậy, vì khéo hộ trì mình và người. *Thứ ba* là thanh tịnh nhãn chẳng sanh giận hại, vì nơi tâm chẳng động. *Thứ tư* là thanh tịnh nhãn chẳng chê trách kẻ ty tiện, vì người trên hay rộng lượng. *Thứ năm* là thanh tịnh nhãn có ai về nương đều cứu độ, vì xả bỏ thân mạng mình. *Thứ sáu* là thanh tịnh nhãn xa lìa ngã mạn, vì chẳng khinh kẻ chưa học. *Thứ bảy* là thanh tịnh nhãn bị tàn hại hủy báng chẳng sân hận, vì quán sát như huyễn. *Thứ tám* là thanh tịnh nhãn bị hại không báo oán, vì chẳng thấy mình và người. *Thứ chín* là thanh tịnh nhãn chẳng theo phiền não, vì xa lìa tất cả cảnh giới. *Thứ mười* là thanh tịnh nhãn tùy thuận chơn thiệt trí của Bồ Tát biết tất cả các pháp vô sanh, vì chẳng do người dạy mà được nhập cảnh giới như thiết trí.

Kham Nhẫn Và Điều Hòa: Kham nhẫn và điều hòa là hai điều căn bản trong sự tu tập của chúng ta. Nhẫn nhục là nhẫn thọ những gì không như ý. “Ksanti” thường được hiểu là “Nhẫn nhục,” nhưng nó thực sự ngụ ý là chịu đựng những việc sỉ nhục một cách nhẫn nại, hay đúng hơn là chịu đựng với lòng bình thản. Hay như Đức Khổng Tử nói: “Người quân tử không buồn khi công việc hay tài năng của mình không được người khác biết đến.” Không người Phật tử nào lại cảm thấy tổn thương khi mình không được tán dương đầy đủ; không, ngay cả khi họ bị bỏ lơ một cách bất công. Họ cũng tiếp tục một cách nhẫn nại trong mọi nghịch cảnh. Đây là sự khảo nghiệm. Nếu mình có thể chịu được thử thách thì có thể vượt qua được cửa ải. Nếu không chịu được thì mình không qua được cửa ải. Ai trong chúng ta cũng đều biết nhẫn nhục sẽ đưa chúng ta qua bờ bên kia, nhưng khi cảnh giới khó nhẫn tới thì chúng ta chẳng nhẫn được. Rồi thì lửa vô minh nổi lên đốt cháy hết bao nhiêu công đức mà chúng ta đã vun bồi tự bấy lâu nay.

Bắt đầu việc thực hành, muốn huấn luyện tâm chúng ta phải tự kèm chế chính mình. Người tu Phật phải tiết chế thức ăn, y phục, chỗ

ở, vân vân, chỉ giữ những nhu cầu căn bản để cắt đứt tham ái. Người tu Phật phải luôn duy trì chánh niệm trong mọi tư thế, mọi hoạt động sẽ làm cho tâm an tịnh và trong sáng. Nhưng sự an tịnh này không phải là mục tiêu cuối cùng của hành giả. Vắng lặng và an tịnh chỉ giúp cho tâm an nghỉ tạm thời, cũng như ăn uống chỉ tạm thời giải quyết cơn đói, chứ đời sống chúng ta không phải chỉ có chuyện ăn với uống. Chúng ta phải dùng tâm tĩnh lặng của mình để nhìn sự vật dưới một ánh sáng mới, ánh sáng của trí tuệ. Khi tâm đã vững chắc trong trí tuệ, chúng ta không còn bị dính mắc vào những tiêu chuẩn tốt xấu của thế tục, và không còn bị chi phối bởi những điều kiện bên ngoài nữa. Với trí tuệ thì chất thừa thải như phân sẽ trở thành chất phân bón, tất cả kinh nghiệm của chúng ta trở thành nguồn trí tuệ sáng suốt. Bình thường, chúng ta muốn được người khen ngợi và ghét khi bị chỉ trích, nhưng khi nhìn với một cái tâm sáng suốt, chúng ta sẽ thấy khen tặng và chỉ trích đều trống rỗng như nhau. Vậy chúng ta hãy để mọi sự trôi qua một cách tự nhiên để tìm thấy sự an bình tĩnh lặng trong tâm. Suốt thời gian hành thiền chúng ta phải tỉnh giác, chánh niệm vào hơi thở. Nếu chúng ta có cảm giác khó chịu ở ngực, hãy để ra vài phút thở thật sâu. Nếu bị phóng tâm chỉ cần theo dõi hơi thở và để cho tâm muốn đi đâu thì đi, nó sẽ không đi đâu hết. Chúng ta có thể thay đổi tư thế sau một thời gian tọa thiền, nhưng đừng để sự bất an hay khó chịu chi phối tâm mình. Nhiều lúc sự kiên trì chịu đựng đem lại kết quả tốt. Chẳng hạn như khi cảm thấy nóng, chân đau, không thể định tâm được, hãy quán vạn hữu và chính thân này dưới ánh sáng vô thường, khổ và vô ngã, hãy ngồi yên đừng nhúc nhích. Cảm giác đau đớn sẽ lên đến tột điểm, sau đó là sự tĩnh lặng và mát mẻ. Đừng bận tâm vào chuyện giải thoát. Khi trồng cây, chúng ta chỉ cần trồng cây xuống, tưới nước, bón phân. Nếu mọi chuyện được thực hiện đầy đủ thì đương nhiên cây sẽ lớn lên tự nhiên. Bao lâu cây sẽ lớn, điều đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta. Lúc đầu thì kham nhẫn và kiên trì là hai yếu tố cần thiết, nhưng sau đó niềm tin và quyết tâm sẽ khởi sinh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy giá trị của việc thực hành. Chúng ta sẽ không còn thích quần tụ với bạn bè nữa, mà chỉ thích ở nơi vắng vẻ yên tĩnh một mình để thiền tập. Hãy tỉnh giác trong mọi việc mà chúng ta đang làm, thì tự nhiên bình an và tĩnh lặng sẽ theo sau.

Pháp Nhãn: Pháp nhãn là chấp nhận sự khẳng định rằng tất cả các sự vật là đúng như chính chúng, không phải chịu luật sinh diệt là luật

chỉ được thù thắng trong thế giới hiện tượng tạo ra do phân biệt sai lầm. Pháp Nhẫn là sự nhẫn nại đạt được qua tu tập Phật pháp có khả năng giúp ta vượt thoát ảo vọng. Cũng là khả năng kham nhẫn những khó khăn bên ngoài. Pháp Môn Nhẫn Nhục là một trong sáu pháp Ba La Mật, nhẫn nhục vô cùng quan trọng. Nếu chúng ta tu tập toàn thiện pháp môn nhẫn nhục, chúng ta sẽ chắc chắn hoàn thành đạo quả. Thực tập pháp môn nhẫn nhục, chúng ta chẳng những không nóng tánh mà còn kham nhẫn mọi việc.

Vô Sinh Khởi Pháp Nhẫn: Vô sinh khởi pháp nhẫn hay bất khởi pháp nhẫn là nhẫn đạt được qua hiểu biết rằng tất cả mọi hiện tượng đều không sanh khởi. Sự hiểu biết về tánh không và vô sanh của chư Bồ Tát, những vị đã đạt được Bát Địa hay Bất Thối Địa. Giai đoạn thiền định kham nhẫn, trong giai đoạn này sự trở dậy về ảo tưởng hiện tượng đều chấm dứt nhờ bước được vào thực chứng tánh không của vạn pháp. Đây là nhận ra rằng không có cái gì đã được sinh ra hay được tạo ra trong thế giới này, rằng khi các sự vật được thấy đúng như thực từ quan điểm của cái trí tuyệt đối, thì chúng chính là Niết Bàn, là không bị ảnh hưởng bởi sinh diệt chút nào cả. Khi người ta đạt đến “Bất Khởi Pháp Nhẫn” thì người ta thể chứng cái chân lý tối hậu của Phật giáo.

Nhẫn Nhục Ba La Mật: Nhẫn nhục đôi khi cũng được gọi là nhẫn nại, nhưng nhẫn nhục thì đúng nghĩa hơn. Vì rằng nó không chỉ là sự kiên nhẫn chịu những bệnh hoạn của xác thịt, mà nó là cảm giác về sự vô nghĩa, vô giới hạn, và xấu ác. Nói cách khác, nhẫn nhục là nín chịu mọi sự mắng nhục của các loài hữu tình, cũng như những nóng lạnh của thời tiết. Nhẫn nhục Ba la mật được dùng để diệt trừ nóng giận và sân hận. Nhẫn nhục Ba la mật là Ba La Mật thứ ba trong Lục Ba La Mật. Nhẫn nhục Ba La Mật là nhẫn nhục những gì khó nhẫn, nhẫn sự mạ lỵ mà không hề oán hận. Nhẫn nhục Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta có thể xa rời được sân hận, ngã mạn cống cao, nịnh hót, và ngu xuẩn, và cũng nhờ nhẫn nhục Ba la mật mà chúng ta có thể dạy dỗ và hướng chúng sanh với những tật xấu kể trên. Có những vị Bồ Tát xuất gia, sống đời không nhà, trở thành Tỳ Kheo, sống trong rừng núi cô tịch... Dầu bị kẻ xấu ác đánh đập hay trách mắng họ cũng chịu đựng một cách nhẫn nhục. Dù bị thù địch cản hại họ cũng nhẫn nhịn chứ không sợ hãi và tâm của họ lúc nào cũng bình thản và không bị xao động. Trong khi tu tập nhẫn nhục, Bồ

Tát nhẫn chịu không giận dữ trước các lời phê bình, chỉ trích và hăm dọa của các Tỳ Kheo kiêu mạn như trong Kinh Kim Cang, Đức Phật đã bảo ông Tu Bồ Đề: “Này Tu Bồ Đề! Như Lai nói nhẫn nhục ba la mật không phải là nhẫn nhục ba la mật. Vì cớ sao? Này Tu Bồ Đề như thuở xưa, Ta bị vua Ca Lợi cắt đứt thân thể, khi ấy Ta không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Vì cớ sao? Ta thuở xa xưa, thân thể bị cắt ra từng phần, nếu còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả thì Ta sẽ sanh tâm sân hận. Này Tu Bồ Đề! Lại nhớ thuở quá khứ năm trăm đời, Ta làm tiên nhân nhẫn nhục, vào lúc ấy Ta cũng không có tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sanh, tướng thọ giả. Thế nên, Tu Bồ Đề! Bồ Tát nên liả tất cả tướng mà phát tâm vô thượng chánh đẳng chánh giác, chẳng nên trụ sắc sanh tâm, chẳng nên trụ thanh hương vị xúc pháp sanh tâm, nên sanh tâm không chỗ trụ. Nếu tâm có trụ ắt là không phải trụ. Thế nên Như Lai nói tâm Bồ Tát nên không trụ sắc mà bố thí. Này Tu Bồ Đề! Bồ Tát vì lợi ích của tất cả chúng sanh nên như thế mà bố thí. Như Lai nói tất cả các tướng tức không phải tướng. Lại nói tất cả chúng sanh tức không phải chúng sanh.”

Endurance

An Overview of Endurance: Endurance is one of the most important qualities in nowadays society. If we do not have the ability to endure, we cannot cultivate the Way. Sakyamuni Buddha was endowed with all the virtues and became the Buddha through his constant practice. No matter what biography of Sakyamuni Buddha we read or which of the sutras, we find that nowhere is it recorded that the Buddha ever became angry. However severely he was persecuted and however coldly his disciples turned against him and departed from him, he was always sympathetic and compassionate. As Buddhists, we should always remember that: “No action that makes Sakyamuni Buddha more disappointed than when we become angry about something and we reproach others or when we blame others for our own wrongs.” It does not really matter whether you sit in meditation or recite the Buddha’s name or recite the name of Bodhisattva Kuan-Shi-Yin, we need to have patience before we can succeed. If we lack patience, then we will never be able to cultivate any Dharma-door

successfully. If we do not have patience we always feel that everything is wrong and bad. Nothing ever suits us. In short, if we are able to practice the “endurance” of the Bodhisattvas, we cease to become angry or reproachful toward others, or toward anything in the universe. We are apt to complain about the weather when it rains or when it shines, and to grumble about the dust when we have a day with fine weather. However, when through “endurance” we attain a calm and untroubled mind, we become thankful for both the rain and the sun. Then our minds become free from changes in our circumstances.

Patience means patiently endure the things that do not turn out the way you wish them to. The Sanskrit term “Kshanti” generally translated “patience,” or “resignation,” or “humility,” when it is one of the six Paramitas. But when it occurs in connection with the dharma that is unborn, it would be rather translated “acceptance,” or “recognition,” or “submission.” The term “Ksanti” is used for an “attitude of forbearance,” one of the six paramitas. In Mahayana it is the third of the “perfection” that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. Endurance is an especially important quality in Buddhism. Patience is one of the most necessary attributes of a Buddhist practitioner. Patience is inner calm and strength that enables us to act clearly in any difficult situation. The Buddha always teaches his disciples: “If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results. According to the Abhidharmakosa, “Kshanti” is used in a way contrasted to Jnana. Kshanti is not knowledge of certainty which Jnana is, for in Kshanti doubt has not yet been entirely uprooted.

Endurance must be cultivated in all circumstances. First, endurance in adverse circumstances. Patience is of utmost importance. We must endure the things that we ordinarily find unendurable. For instance, maybe we do not want to put up with a scolding, but if someone scolds us, we should be happy about it. Perhaps we do not want to be beaten, but if someone beats us, we should be even happier. Perhaps we do not wish to die, because life is very precious. However, if someone wants to kill us, we should think thus: “This death can deliver us from the

karmic obstacles of this life. He is truly our wise teacher.” Second, endurance in the religious state. Zen practitioner should sit in meditation until obtaining great samadhi. A person who cultivates the Dharma-door of reciting of the Buddha’s name, he should be constantly mindful of the phrase “Namo Amitabha Buddha,” and never stop reciting it. Rain or shine, he should always recite the same phrase. We can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempt, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. If we want to accomplish the Bodhisattvahood, we should always be forbearing in both the body and the mind. Realization of the Dharma of non-appearance is called “Anutpattikadharmakshanti”. Calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains “Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism.

Among us, we all know that the opposite of Patience is Anger and Hatred, and the reward from Patience is Power. Devout Buddhist should always remember this! In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “As an elephant in the battlefield endures the arrows shot from a bow, I shall withstand abuse in the same manner. Truly, most common people are undisciplined (who are jealous of the disciplined) (Dharmapada 320). To lead a tamed elephant in battle is good. To tame an elephant for the king to ride it better. He who tames himself to endure harsh words patiently is the best among men (Dharmapada 321).” According to the Sutra in Forty-Two Sections, Chapter 15, a Sramana asked the Buddha: “What is the greatest strength? What is the utmost brilliance?” The Buddha said: “Patience under insult is the greatest strength because those who are patient do not harbor hatred and they are increasingly peaceful and settled. Those who are patient are without evil and will certainly be honored among people. To put an end to the mind’s defilements so that it is pure and untainted is the utmost brilliance. When there is nothing in any of the ten directions

throughout existence, from before the formation of heaven and earth, until this very day, that you do not see, know or hear, when all-wisdom is obtained (achieved), that can be called brilliance.”

Different Kinds of Ksanti: According to Buddhism, there are three kinds of endurance: *First, not being upset with those who harm us:* This type of patience enables us to be clear-minded and calm no matter how others treat us. We usually blame the other person and become agitated when we receive harm. Sometimes our agitation takes the form of self-pity and depression, and we usually complain about how badly others treat us. Other times, it becomes anger and we retaliate by harming the other person. We should always remember that if we want other people to forgive our shortcomings, other people do wish us to be tolerant too, and not to take what they say and do to heart when their emotions get out of control. *Second, transcending problems and pain with a positive attitude:* The patience to transcend problems enables us to transform painful situations, such as sickness and poverty, into supports for our Dharma practice. Rather than becoming depressed or angry when we're plagued with difficulties, we'll learn from these experiences and face them with courage. *Third, enduring difficulties encountered in Dharma practice:* Enduring difficulties makes us more compassionate toward those in similar situations. Our pride is deflated, our understanding of cause and effect increases, and we won't be lazy to help someone in need. Patience is a necessary quality when practicing Dharma. Sometimes it's difficult to understand the teachings of the Buddha, to control our minds, or to discipline ourselves. Patience helps us overcome this and to wrestle with our unruly minds. Rather than expecting instant results from practicing briefly, we'll have the patience to cultivate our minds continuously in a long period of time.

Also there are five kinds of Tolerance. These are five stages of Bodhisattva-ksanti, patience or endurance. *The first kind of endurance is "self-control" or conquering tolerance:* With this tolerance, the cultivator is able to drown all greed, hatred and ignorance. The causes of passion and illusion controlled but not finally cut off, the condition of the Differentiated Bodhisattvas, ten stages, ten practices, and ten dedications. *Second, faith Tolerance from the stage of Joy, to the Land of Purity and the Land of Radiance:* The cultivator purely believes that good deeds will result good consequences. *Third, natural tolerance*

from the Blazing Land to the Land of Extremely Difficult to conquer: This tolerance using the pure Buddha-like intrinsic and natural that only Bodhisattvas have or the patience progress towards the end of mortality. *Fourth, no-thought tolerance from the Far-Reaching Land to the Immovable Land and the Land of Good Thoughts:* This is tolerance as vast and wide as the open sky or patience for full apprehension of the truth of no rebirth. *Fifth, maha-nirvana tolerance:* Also called Nirvana Tolerance, or the patience nirvana, the tolerance in the last stage of Dharmamegha or the Land of Dharma Clouds. This is the tolerance of Buddha, everything is peaceful and tranquil or the patience that leads to complete nirvana.

Besides, there are also six kinds of endurance, eight kinds of endurance and ten kinds of endurance. *Six types of endurance:* Six kinds of endurance include faith patience or faith-endurance, ability to bear external hardships, ability to bear endurance during practicing, right patience or patience in any circumstances, undefiled endurance, and Omniscient endurance. *The first kind of endurance is faith patience:* Faith endurance means to abide patiently in the faith and repeat the name of Amitabha or to believe in the Truth and attain the patient faith. According to the T'ien-T'ai sect, the differentiated teaching means the unperturbed faith of the Bodhisattva that all dharma is unreal. *The second kind of endurance is dharmashanti:* Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Dharmakshanti also means patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships. *The third kind of endurance is ability to bear patience in practice:* Ability to bear endurance during practicing is stage during which Bodhisattvas who practice the ten kinds of dedication and meditation of the mean, have patience in all things for they see that all things, phenomena and noumena, harmonize. *The fourth kind of endurance is right patience:* Right patience or patience in any circumstances. *The fifth kind of endurance is undefiled patience:* Undefiled endurance means the endurance of "Buddha-To-Be" stage of Bodhisattvas. The stage of undefiled endurance means the final stage of a Bodhisattva.

The sixth kind of endurance is omniscient patience: Omniscient endurance is the patience of a Buddha.

Eight ksanti or eight kinds of patience: The eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. Eight endurances include the four axioms or truth in the sense of desire. *So, in three spheres of Desire, form and formlessness, each has endurance or patience of suffering, endurance or patience of the cause of suffering, endurance or patience of the elimination of suffering, and endurance or patience of cultivation of the Path of elimination of suffering.* *Endurance or patience of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of the cause of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of the elimination of suffering* is one of the eight ksanti or powers of patient endurance, in the desire realm and the two realms above it. The eight powers of endurance are used to cease false or perplexed views in trailokya and acquire eight kinds of prajna or wisdom. *Endurance or patience of cultivation of the Path of elimination of suffering* in the realm sense desire is the path to eliminate all kinds of afflictions. As mentioned above, there are four same kinds of endurance in the realm of form and formless. There are also eight kinds of patience that accompany with eight kinds of wisdom. First, patience with dharmas of suffering which goes along with wisdom concerning dharmas of suffering. Second, patience with kinds of suffering which goes along with wisdom concerning kinds of suffering. Third, patience with dharmas of accumulation which goes along with wisdom concerning dharmas of accumulation. Fourth, patience with kinds of accumulation which goes along with wisdom concerning kinds of accumulation. Fifth, patience with dharmas of extinction which goes along with wisdom concerning dharmas of extinction. Sixth, patience with kinds of extinction which goes along

with wisdom concerning kinds of extinction. Seventh, patience with dharmas of the way which goes along with wisdom concerning dharmas of the way. Eighth, patience with kinds of the way which goes along with wisdom concerning kinds of the way.

According to The Flower Adornment Sutra (The Flower Adornment Sutra, Chapter 29), there are ten kinds of acceptance: Enlightening Beings who attain these ten acceptances will manage to arrive at the stage of unhindered acceptance. They are acceptance of the voice of the teaching, conformative acceptance, acceptance of the nonorigination of all things, acceptance of illusoriness, acceptance of being miragelike, acceptance of being dreamlike, acceptance of being echolike, acceptance of being like a reflection, acceptance of being fathomlike, and acceptance of being spacelike. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure tolerance of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can attain all Buddhas' supreme tolerance of truth, understanding without depending on another. *First*, pure tolerance calmly enduring slander and vilification, to protect sentient beings. *Second*, pure tolerance calmly enduring weapons, to protect self and others. *Third*, pure tolerance not arousing anger and viciousness, the mind being unshakable. *Fourth*, pure tolerance not attacking the low, being magnanimous when above. *Fifth*, pure tolerance saving all who come for refuge, giving up one's own life. *Sixth*, pure tolerance free from conceit, not slighting the uncultivated. *Seventh*, pure tolerance not becoming angered at injury, because of observation of illusoriness. *Eighth*, pure tolerance not revenging offenses, because of not seeing self and other. *Ninth*, pure tolerance not following afflictions, being detached from all objects. *Tenth*, pure tolerance knowing all things have no origin, in accord with the true knowledge of Enlightening Beings, entering the realm of universal knowledge without depending on the instruction of another.

Endurance and Moderation: Endurance and moderation are the foundation, the beginning of our practice. Patience means patiently endure the things that do not turn out the way you wish them to. Ksanti is generally understood to mean "patience," but it really means patiently, or rather with equanimity, to go through deeds of humiliation. Or as Confucius says, "The superior man would cherish no ill-feeling

even when his work or merit is not recognized by others.” No Buddhist devotees would feel humiliated when they were not fully appreciated, no, even when they were unjustly ignored. They would also go on patiently under all unfavorable conditions. This is a test. If you pass, then you have jumped over the hurdle. If you fail, then you have not made it over the hurdle. Although we all know that patience can take us to the other shore, when we meet a difficult situation, we cannot be patient. Then the fire of ignorance blazes up and burns away all the merit and virtue we accumulated over the years.

To start we simply follow the practice and schedule set up by ourself or in a retreat or monastery. Those who practice Buddhist teachings should limit themselves in regard to food, robes, and living quarters, to bring them down to bare essentials, to cut away infatuation. These practices are the basis for concentration. Constant mindfulness in all postures and activities will make the mind calm and clear. But this calm is not the end point of practice. Tranquil states give the mind a temporary rest, as eating will temporarily remove hunger, but that is not all there is to life. We must use the calm mind to see things in a new light, the light of wisdom. When the mind becomes firm in this wisdom, we will not adhere to worldly standards of good and bad and will not be swayed by external conditions. With wisdom, dung can be used for fertilizer, all our experiences become sources of insight. Normally, we want praise and dislike criticism, but, seen with a clear mind, we see them as equally empty. Thus, we can let go of all these things and find peace. During the period of meditation, we should be mindful on our breathing. If we have uncomfortable feelings in the chest, just take some deep breaths. If the mind wanders, just hold our breath and let the mind go where it will, it will not go anywhere. You can change postures after an appropriate time, but do not let restlessness or feelings of discomfort bother us. Sometimes it is good just to sit on them. We feel hot, legs are painful, we are unable to concentrate, just contemplate all things in the light of impermanence, unsatisfactoriness and no-self, and just continue to sit still. The feelings will get more and more intense and then hit a breaking point, after which we will be calm and cool. Do not worry about enlightenment. When growing a tree, we plant it, fertilize it, keep the bugs away and if these things are done properly, the tree will naturally grow. How

quickly it grows, however, is something beyond our control. At first, endurance and persistence are necessary, but after a time, faith and certainty arise. Then we see the value of practice and want to do it, at the same time, we want to avoid socializing and be by ourselves in quiet places for practicing meditation. Being aware of whatever we do, peace and calmness will follow naturally.

Dharmakshanti: Dharmakshanti means acceptance of the statement that all things are as they are, not being subject to the law of birth and death, which prevails only in the phenomenal world created by our wrong discrimination. Patience attained through dharma to overcome illusion. Also, ability to bear patiently external hardships. Dharma door of patience (Dharma gate of Patience) is among the six paramitas, the Dharma door of patience is very important. If we cultivate the Dharma door of patience to perfection, we will surely reach an accomplishment. To practice the Dharma door of patience, one must not only be hot tempered, but one should also endure everything.

Realization of the Dharma of Non-Appearance: Realization of the dharma of non-appearance (Anutpattikadharmakshanti (skt) or calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains “Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism.

Ksanti-Paramita: Ksanti-paramita or Patience-paramita or humility is sometimes rendered patience, but humility is more to the point. Rather than merely enduring all sorts of ills of the body, it is the feeling of unworthiness, limitlessness, and sinfulness. In other words, humility or patience, or forbearance under insult of other beings as well hot and cold weather. Tolerance Paramita is used to destroy anger and hatred. Endurance-paramita, or forbearance paramita, patience paramita, or ksanti-paramita is the third of the six paramitas. It means to bear insult and distress without resentment. It is also a gate of

Dharma-illumination; for with it, we abandon all anger, arrogance, flattery, and foolery, and we teach and guide living beings who have such vices. There are Bodhisattvas who have left home to become Bhiksus and dwell deep in the forest or in mountain caves. Evil people may strike or rebuke them, the Bodhisattvas must endure patiently. When evil beasts bite them, they must also be patient and not become frightened, their minds must always remain calm and unperturbed. In cultivating patience, Bodhisattvas calmly endure the abuse, criticism and threat from proud monks. They endure all this without getting angry. They are able to bear all this because they seek the Buddha Way as in Vajrachedika Prajna Paramita Sutra, the Buddha told Subhuti: “Subhuti, the Tathagata speaks of the perfection of patience which is not but is called the perfection of patience. Why? Because Subhuti, in a past, when my body was mutilated by Kaliraja, I had at that time no notion of an ego, no notion of a personality, no notion of a being and a life, I would have been stirred by feelings of anger and hatred. Subhuti, I also remember that in the past, during my former five hundred lives, I was a Ksanti and held no conception of an ego, no conception of a personality, no conception of a being and a life. Therefore, Subhuti, Bodhisattvas should forsake all conceptions of form and resolve to develop the Supreme Enlightenment Mind. Their minds should not abide in form, sound, smell, taste, touch and dharma. Their minds should always abide nowhere. If mind abides somewhere it should be in falsehood. This is why the Buddha says Bodhisattvas’ minds should not abide in form when practicing charity. Subhuti, all Bodhisattvas should thus make offering for the welfare of all living beings. The Tathagata speaks of forms which are not forms and of living beings who are not living beings.”

Phụ Lục G
Appendix G

Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật

Đức Phật đã giảng giải về Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật trong Kinh Hoa Nghiêm. Thiện Tài Đồng Tử hỏi Diệu Nguyệt Trưởng Giả: “Làm sao để hiện tiền chứng đắc môn giải thoát Ba La Mật?” Trưởng Giả Diệu Nguyệt đáp: “Một người hiện tiền thân chứng môn giải thoát này khi nào người ấy phát khởi tâm Bát Nhã Ba La Mật và cực kỳ tương thuận; rồi thì người ấy chứng nhập trong tất cả những gì mà mình thấy và hiểu.” Thiện Tài Đồng Tử lại thưa: “Có phải do nghe những ngôn thuyết và chương cú về Bát Nhã Ba La Mật mà được hiện chứng hay không?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải. Bởi vì Bát Nhã Ba La Mật thấy suốt thể tánh chân thật của các pháp mà hiện chứng vậy.” Thiện Tài lại thưa: “Há không phải do nghe mà có tư duy và do tư duy và biện luận mà được thấy Chân Như là gì? Và há đây không phải là tự chứng ngộ hay sao?” Diệu Nguyệt đáp: “Không phải vậy. Không hề do nghe và tư duy mà được tự chứng ngộ. Nay thiện nam tử, đối với nghĩa này ta phải lấy một thí dụ, người hãy lắng nghe! Thí dụ như trong một sa mạc mênh mông không có suối và giếng, vào mùa xuân hay mùa hạ khi trời nóng, có một người khách từ tây hướng về đông mà đi, gặp một người đàn ông từ phương đông đến, liền hỏi gã rằng ‘tôi nay nóng và khát ghê gớm lắm; xin chỉ cho tôi nơi nào có suối trong và bóng cây mát mẻ để tôi có thể uống nước, tắm mát, nghỉ ngơi và tưới tỉnh lại?’ Người đàn ông bèn chỉ dẫn kẻ rằng ‘cứ tiếp tục đi về hướng đông, rồi sẽ có con đường chia làm hai nẻo, nẻo phải và nẻo trái. Bạn nên hãy theo nẻo bên phải và gắng sức mà đi tới chắc chắn bạn sẽ đến một nơi có suối trong và bóng mát.’ Nay thiện nam tử, bây giờ người có nghĩ rằng người khách bị nóng và khát từ hướng tây đến kia, khi nghe nói đến suối mát và những bóng cây, liền tư duy về việc đi tới đó càng nhanh càng tốt, người ấy có thể trừ được cơn khát và được mát mẻ chẳng?” Thiện Tài đáp: “Dạ không; người ấy không thể làm thế được; bởi vì người ấy chỉ trừ được cơn nóng khát và được mát mẻ khi nào theo lời chỉ dẫn của kẻ kia mà đi ngay đến dòng suối rồi uống nước và tắm ở đó.” Diệu Nguyệt nói thêm: “Nay thiện nam tử, đối với Bồ Tát cũng vậy, không phải chỉ do nghe, tư duy và huệ giải

mà có thể chứng nhập hết thủy pháp môn. Nay thiện nam tử, sa mạc là chỉ cho sanh tử; người khách đi từ tây sang đông là chỉ cho các loài hữu tình; nóng bức là tất cả những sự tướng mê hoặc; khát tức là tham và ái ngã; người đàn ông từ hướng đông đến và biết rõ đường lối là Phật hay Bồ Tát, an trụ trong Nhất Thiết Trí, các ngài đã thâm nhập chân tánh của các pháp và thật nghĩa bình đẳng; giải trừ khát cháy và thoát khỏi nóng bức nhờ uống dòng suối mát là chỉ cho sự chứng ngộ chân lý bởi chính mình.” Diệu Nguyệt tiếp: “Nay thiện nam tử, cảnh giới tự chứng của các Thánh giả ấy không có sắc tướng, không có cấu tịnh, không có thủ xả, không có trước loạn; thanh tịnh tối thắng; tánh thường bất hoại; dù chư Phật xuất thế hay không xuất thế, ở nơi pháp giới tánh, thể thường nhất. Nay thiện nam tử, Bồ Tát vì pháp này mà hành vô số cái khó hành và khi chứng được pháp thể này thì có thể làm lợi ích cho hết thủy chúng sanh, khiến cho các loài chúng sanh rốt ráo an trụ trong pháp này. Nay thiện nam tử, đó là pháp chân thật, không có tướng dị biệt, thực tế, thể của Nhất thiết trí, cảnh giới bất tư nghì, pháp giới bất nhị đó là môn giải thoát viên mãn.” Như vậy môn giải thoát Ba La Mật phải được chứng ngộ bằng kinh nghiệm cá biệt của mình; còn như chỉ nghe và học hỏi thôi thì chúng ta không cách gì thâm nhập vào giữa lòng chân tánh của thực tại được.

Prajna-Paramita Emancipation

The Buddha expounded the Prajna-paramita emancipation in the Avatamsaka Sutra. Sudhana asked Sucandra: “How does one come to the Prajna-paramita emancipation face to face? How does one get this realization?” Sucandra answered: “A man comes to this emancipation face to face when his mind is awakened to Prajnaparamita and stands in a most intimate relationship to it; for then he attains self-realization in all that he perceives and understands.” Sudhana asked: “Does one attain self-realization by listening to the talks and discourses on Prajnaparamita?” Sucandra replied: “That is not so. Because Prajnaparamita sees intimately into the truth and reality of all things.” Sudhana asked: Is it not that thinking comes from hearing and that by thinking and reasoning one comes to perceive what Suchness is? And is this not self-realization?” Sucandra said: “That is not so. Self-realization never comes from mere listening and thinking. O son of a

good family, I will illustrate the matter by analogy. Listen! In a great desert there are no springs or wells; in the spring time or summer time when it is warm, a traveller comes from the west going eastward; he meets a man coming from the east and asks him: 'I am terribly thirsty, please tell me where I can find a spring and a cool refreshing shade where I may drink, bathe, rest, and get revived.' The man from the east gives the traveller, as desired, all the information in detail, saying: 'When you go further east the road divides itself into two, right and left. You take the right one, and going steadily further on you will surely come to a fine spring and a refreshing shade. Now, son of a good family, do you think that the thirsty traveller from the west, listening to the talk about the spring and the shady trees, and thinking of going to that place as quickly as possible, can be relieved of thirst and heat and get refreshed? Sudhana replied: "No, he cannot; because he is relieved of thirst and heat and gets refreshed only when, as directed by the other, he actually reaches the fountain and drinks of it and bathes in it." Sucandra added: "Son of a good family, even so with the Bodhisattva. By merely listening to it, thinking of it, and intellectually understanding it, you will never come to the realization of any truth. Son of a good family, the desert means birth and death; the man from the west means all sentient beings; the heat means all forms of confusion; thirst is greed and lust; the man from the east who knows the way is the Buddha or the Bodhisattva who, abiding in all-knowledge has penetrated into the true nature of all things and the reality of sameness; to quench the thirst and to be relieved of the heat by drinking of the refreshing fountain means the realization of the truth by oneself. Sucandra added: "O son of a good family, the realm of self-realization where all the wise ones are living is free from materiality, free from purities as well as from defilements, free from grasped and grasping, free from murky confusion; it is most excellently pure and in its nature indestructible; whether the Buddha appears on earth or not, it retains its eternal oneness in the Dharmadhatu. O son of a good family, the Bodhisattva because of this truth has disciplined himself in innumerable forms of austerities, and realizing this Reality within himself has been able to benefit all beings so that they find herein the ultimate abode of safety. O son of a good family, truth of self-realization is validity itself, something unique, reality-limit, the

substance of all-knowledge, the inconceivable, non-dualistic Dharmadhatu, and the perfection of emancipation.” Thus, to Prajnaparamita emancipation must be personally experienced by us, and that mere hearing about it, mere learning of it, does not help us to penetrate into the inner nature of Reality itself.

Phụ Lục H
Appendix H

Ngũ Giới

Tổng Quan, Ý Nghĩa Và Lợi Ích Của Ngũ Giới: Giới hạnh là căn bản cho việc tiến bộ trên con đường phát triển nhân cách cao hơn. Giới cũng là nền tảng của tất cả các đức tánh và phẩm hạnh. Ngoài ra, giới còn là nền móng quan trọng nhất trong việc chuẩn bị hành giả trong việc tu tập Bát Thánh Đạo. Đường lối để thực hành giới luật theo Phật giáo bao gồm ba phần trong Bát Thánh Đạo: Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng. Bên cạnh đó, trì giới còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta xa lìa thế giới nhiễm trược, và cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hưởng dẫn những chúng sanh hay buông lung phá giới. Giới hình thành nền móng của sự tiến triển trên con đường chánh đạo. Như trên đã nói, nội dung của giới hạnh trong Phật giáo bao gồm cả chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng trong tám con đường Thánh của Phật giáo. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất cả những điều học được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh hạnh này. Tuy nhiên, giới luật tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện cho cho sự thu thập trí tuệ, và chính trí tuệ này lần lượt dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hòa giữa những cảm xúc và tri thức của con người. Thiên sư Đôn Đổng Đại Nhẫn viết trong quyển 'Trở Về Với Sự Tĩnh Lặng': "Tam Bảo trong Phật giáo 'Đệ tử nguyện quy-y Phật, nguyện quy-y Pháp, nguyện quy-y Tăng' là nền tảng của giới luật. Trong Phật giáo, giới luật không phải là một bộ luật đạo đức mà một ai đó hoặc điều gì đó bên ngoài chúng ta buộc chúng ta phải tuân theo. Giới luật là Phật tánh, là tinh thần của vũ trụ. Thọ nhận giới luật là trao truyền một điều gì đó có ý nghĩa vượt lên trên sự hiểu biết của giác quan, như tinh thần của vũ trụ hay điều mà chúng ta gọi là Phật tánh. Những gì mà chúng ta chứng ngộ được qua thân thể và tâm thức được truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác, ngoài tầm

kiểm soát của chúng ta. Trải nghiệm sự chứng ngộ này, chúng ta có thể biết ơn sự cao cả như thế nào của cuộc sống con người. Dầu chúng ta biết hay không biết, dầu chúng ta muốn hay không muốn, tinh thần vũ trụ vẫn lưu truyền. Như thế chúng ta có thể học được tinh thần đích thực của nhân loại... Phật là vũ trụ và Pháp là giáo huấn từ vũ trụ, và Tăng già là một nhóm người làm cho vũ trụ và giáo huấn của nó sống động trong đời sống của chúng ta. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải có chánh niệm về Phật, Pháp, Tăng, dầu chúng ta có hiểu hay không."

Ngũ giới là năm giới cấm của Phật tử tại gia và xuất gia, tuy nhiên, Đức Phật chế ngũ giới đặc biệt cho những Phật tử tại gia. Người trì giữ năm giới sẽ được tái sanh trở lại vào kiếp người (giới có nghĩa là ngăn ngừa, nó có thể chặn đứng các hành động, ý nghĩ, lời nói ác, hay đình chỉ các nghiệp báo ác trong khi phát khởi. Năm giới là điều kiện căn bản làm người, ai giữ tròn các điều kiện cơ bản này mới xứng đáng làm người. Trái lại thì đời này chỉ sống bằng thân người, mà phi nhân cách, thì sau chết do nghiệp cảm thuần thực, khó giữ được thân người, mà phải tái sanh lưu chuyển trong các đường ác thú. Do đó người học Phật, thọ tam quy (Saranagamana), phải cố gắng trì ngũ giới (Panca-veramana). Khi chúng ta tôn trọng giữ gìn năm giới, chúng ta chẳng những đem lại an lạc và hạnh phúc cho chính mình, mà còn cho gia đình và xã hội nữa. Mọi người sẽ thấy an toàn và thoải mái khi họ gần gũi với chúng ta. Ngoài ra, trì giữ năm giới căn bản sẽ khiến chúng ta khoan dung và tử tế hơn với người khác, đồng thời nó cũng khiến chúng ta biết quan tâm và chia sẻ với tha nhân những gì mà chúng ta có thể chia sẻ được. Ngũ giới còn giúp chúng ta những điều sau đây: khiến cho đời sống chúng ta có phẩm chất hơn, khiến cho chúng ta được mọi người kính trọng, khiến cho chúng ta trở thành một thành viên tốt trong gia đình, một người cha hiền, mẹ tốt, con ngoan, khiến chúng ta trở thành công dân tốt của xã hội.

Sơ Lược Về Ngũ Giới: Giới luật là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Giới được Đức Phật chế ra nhằm giúp Phật tử giữ mình khỏi tội lỗi cũng như không làm các việc ác. Tội lỗi phát sanh từ ba nghiệp thân, khẩu và ý. Luật pháp và quy tắc cho phép người Phật tử thuần thành hành động đúng trong mọi hoàn cảnh (pháp điều tiết thân tâm để ngăn ngừa cái ác gọi là luật, pháp giúp thích ứng với phép tắc chân chính bên ngoài gọi là nghi). Như trên đã nói, giới có nghĩa là hạnh

nguyện sống đời phạm hạnh cho Phật tử tại gia và xuất gia. Có 5 giới cho người tại gia, 250 cho Tỳ kheo, 348 cho Tỳ kheo Ni và 58 giới Bồ Tát (gồm 48 giới khinh và 10 giới trọng). Trong khuôn khổ chương sách này, chúng ta chỉ đề cập đến ngũ giới cho người tại gia. Như trên đã nói, trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài, nhất là Phật tử tại gia giữ gìn ngũ giới. Dù Kinh Phật không đi vào chi tiết, nhưng các đạo sư cả hai trường phái đã giải thích rất rõ ràng về sơ lược nội dung của năm giới này có thể tóm tắt như dưới đây: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không uống những chất cay độc.

Giới thứ nhất là Không Sát Sanh: Không Sát Sanh là giới thứ nhất trong Ngũ Giới. Chúng ta đang sống trong một thế giới bất toàn, mạnh hiếp yếu, lớn hiếp nhỏ, giết chóc tràn lan khắp nơi. Ngay trong thế giới loài vật, chúng ta cũng thấy cọp ăn nai, rắn ăn nhái, nhái ăn những côn trùng nhỏ, hoặc cá lớn nuốt cá bé, vân vân. Và hãy nhìn về thế giới loài người của chúng ta, chúng ta giết thú, thậm chí có khi vì quyền lợi mà chúng ta còn giết hại lẫn nhau nữa. Chính vì thế mà Đức Phật đặt ra giới luật thứ nhất cho chúng đệ tử của Ngài: “không sát sanh.” Không sát sanh là giới thứ nhất trong thập giới. Không sát sanh là không giết hại vì lòng từ bi mẫn chúng. Đây là giới luật đầu tiên dành cho cả xuất gia lẫn tại gia, không sát sanh bao gồm không giết, không bảo người giết, không hoan hỷ khi thấy giết, không nghĩ đến giết hại bất cứ lúc nào, không tự vận, không tán thán sự giết hay sự chết bằng cách nói: “Ông/bà thà chết đi còn sướng hơn sống.” Không sát sanh cũng bao gồm không giết hại thú vật. Không sát sanh cũng bao gồm không giết thú làm thịt, vì làm như vậy, chúng ta chẳng những cản trở đời sống mà còn gây đau đớn và khổ sở cho chúng nữa (ba lý do trọng yếu để ngăn chặn sát sanh: a) Nghiệp báo như quả: sát nghiệp bị sát báo, tức là giết người sẽ bị người giết lại. Đức Phật dạy: “Tất cả các loài hữu tình chúng sanh loài nào cũng quý trọng thân mạng, đều tham sống sợ chết. Tất cả già trẻ đều lo tiếc giữ thân mạng, thậm chí đến lúc già gần chết đến nơi vẫn còn sợ chết. Vì quý trọng sự sống, nên khi bị gia hại là họ căm thù trọn kiếp. Lúc gần chết lại oán ghét nhau, lấy oán để trả oán, oán không bao giờ chấm dứt.” b) Sát sanh cùng với tâm cứu hộ trái nhau. c) Bồi dưỡng thân tâm: Phật giáo cấm Phật tử đích thân giết hại, cố ý giết hại, như giết, duyên giết; không cho phép Phật tử chế tạo và bán các dụng cụ sát sanh như cung tên, đao gươm, súng

đạn, vân vân). Phật tử chân thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy, chẳng những không sát sanh, chẳng những tôn trọng sự sống, mà còn trân quý sự sống. Không sát sanh đồng thời mở lòng từ đến tất cả chúng sanh không đưa ra một giới hạn nào cả. Tất cả chúng sanh trong đạo Phật, hàm ý tất cả mọi loài sinh vật, mọi loài có hơi thở. Một điều ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng mọi loài đều có sự sống, dù là người hay vật, đều tham sống sợ chết. Vì sự sống quý giá đối với muôn loài như vậy, mục đích của chúng ta là không để nó bị hại và tìm cách kéo dài sự sống. Điều này áp dụng đến cả những sinh vật nhỏ nhoi nhất có ý thức về sự sống. Theo Kinh Pháp Cú (131), Đức Phật dạy: “Ai mưu cầu hạnh phúc, bằng cách hại chúng sanh, các loài thích an lành, đời sau chẳng hạnh phúc.” Hạnh phúc của mọi loài sinh vật tùy thuộc vào sự sống của chúng. Vì vậy tước đoạt đi cái được xem là vô cùng quý giá đối với chúng là cực kỳ độc ác và vô lương tâm. Vì vậy, không làm hại và giết chóc kẻ khác là một trong những đạo đức quan trọng nhất của người con Phật. Những ai muốn dưỡng thói quen đối xử độc ác với loài vật cũng hoàn toàn có khả năng ngược đãi con người khi có cơ hội. Khi một ý nghĩ độc ác dần dần phát triển thành nỗi ám ảnh, nó có thể dẫn đến tính tàn bạo. Những người sát sanh phải chịu đau khổ trong kiếp hiện tại. Sau kiếp sống này, ác nghiệp sẽ đẩy họ vào khổ cảnh lâu dài. Ngược lại, người có lòng thương tưởng đến những chúng sanh khác và tránh xa việc sát sanh sẽ được tái sanh vào những cõi an vui và nếu có sanh lại làm người cũng sẽ được đầy đủ sức khỏe, sắc đẹp, giàu sang, có ảnh hưởng, và thông minh, vân vân. Không sát sanh hay tàn hại sinh mạng của loài hữu tình. Trong giới luật thì giới này đứng đầu. Không sát sanh còn có nghĩa là không cố tâm giết hại sinh mạng, dù cho sanh mạng ấy là sinh mạng của loài vật, vì loài vật cũng biết đau khổ như chúng ta. Trái lại, phải luôn tôn trọng và cứu sống sinh mạng của muôn loài. Đức Phật đã dạy “Tội ác lớn không gì bằng giết hại sinh mạng; công đức lớn không gì bằng cứu sống sinh mạng. Đời sống thật quý báu đối với chúng sanh mọi loài.” Thật vậy, tất cả chúng sanh đều tham sống sợ chết, chúng ta nên tôn trọng đời sống và không nên sát hại bất cứ sinh vật nào. Giới này không những cấm chúng ta sát hại con người, mà còn cấm chúng ta sát hại bất cứ sinh vật nào để kiếm tiền hay xem sát hại như một môn thể thao (săn bắn). Chúng ta có một thái độ bi mẫn đến muôn loài, và mong cho họ có đời sống hạnh phúc và giải thoát. Chăm sóc cho trái

đất mà chúng ta đang ở, không làm ô nhiễm sông ngòi và không khí, không phá hủy rừng rậm cũng được bao gồm trong giới này. Giết hại chúng sanh, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Sát sanh là cố ý giết hại mạng sống của chúng sanh, kể cả thú vật. Lời khuyên không sát sanh thách thức chúng ta phải sáng tạo ra những phương cách khác hơn bạo động nhằm giải quyết những xung đột. Không sát sanh hay tàn hại sinh mạng của loài hữu tình. Trong giới luật thì giới này đứng đầu. Không sát sanh còn có nghĩa là không cố tâm giết hại sinh mạng, dù cho sanh mạng ấy là sinh mạng của loài vật, vì loài vật cũng biết đau khổ như chúng ta. Trái lại, phải luôn tôn trọng và cứu sống sinh mạng của muôn loài. Đức Phật đã dạy “tội ác lớn không gì bằng giết hại sinh mạng; công đức lớn không gì bằng cứu sống sinh mạng.” Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn hay tự giết mình cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, sự cấm lầy đi mạng sống không những chỉ cho loài người mà cho tất cả các sinh vật thuộc mọi loài, cả lớn lẫn bé, từ con sâu con kiến. Mỗi ngày, một số lớn súc vật bị giết để làm thực phẩm, người ăn thịt nhiều, trong khi người ăn chay lại ít. Trong lãnh vực khoa học, nhiều con vật được dùng trong nhiều cuộc khảo cứu và thử nghiệm. Trong lãnh vực hành pháp, vũ khí được sử dụng để diệt tội phạm. Những cơ quan bảo vệ luật pháp trừng trị kẻ phạm pháp. Những kẻ hiếu chiến sử dụng vũ khí để giết hại lẫn nhau. Những hành động kể ra trên đây là những thí dụ không bị coi là bất hợp pháp hay đi ngược lại lẽ lối sinh hoạt hằng ngày trên thế giới. Thật ra, người ta còn có thể cho là sai khi cấm làm những hành động đó. Ngày nay nhiều động vật bị cạy những vi trùng, và nhờ những vi trùng, những mầm bệnh, và nhiều loại vi trùng đã được khám phá. Hầu hết mọi thứ đều chứa vi trùng, ngay cả đến nước uống. Tuy có một phần lớn những bất tịnh được ngăn lại bởi máy lọc, vi trùng vẫn qua được. Cho nên vô số vi trùng vào trong cuống họng ta với mỗi ngụm nước. Cũng giống như vậy với thuốc men, bất cứ lúc nào thuốc men được dùng đến, vô số vi trùng bị giết. Những vi trùng có được coi như là chúng sinh hay không phải là chúng sinh? Nếu như vậy, không ai có thể hoàn toàn tuân theo giới này được. Ngoài ra có một số người quan niệm là người không giết mạng sống con vật cũng nên không ăn thịt, vì ăn thịt là khuyến khích người khác sát sanh, tội

cũng không kém gì người giết. Sát sanh là một trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong Phạn ngữ, “Panatipata,” pana có nghĩa là đời sống tâm vật lý của một chúng sanh. Xem thường đời sống, tiêu diệt, cắt đứt, ngăn chặn sức tiến của năng lực một đời sống, không cho nó tiếp tục trôi chảy là panatipata. Pana còn có nghĩa là cái gì có hơi thở. Do đó tất cả những động vật, kể cả loài thú, đều được xem là sanh vật. Tuy nhiên, cây cỏ không được xem là “sinh vật” vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới này không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Có năm điều kiện cần thiết để thành lập một nghiệp sát sanh: có một chúng sanh, biết rằng đó là một chúng sanh, ý muốn giết, cố gắng để giết, và giết chết chúng sanh đó. Nghiệp dữ gây ra do hành động sát sanh nặng hay nhẹ tùy sự quan trọng của chúng sanh bị giết. Nếu giết một bậc vĩ nhân hiền đức hay một con thú to lớn tạo nghiệp nặng hơn là giết một tên sát nhân hung dữ hay một sinh vật bé nhỏ, vì sự cố gắng để thực hiện hành động sát sanh và tai hại gây ra quan trọng hơn. Quả dữ của nghiệp sát sanh bao gồm yếu mạng, bệnh hoạn, buồn rầu khổ nạn vì chia ly, và luôn luôn lo sợ. “Không sát sanh” là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Nếu chúng ta thực sự tin rằng tất cả chúng sanh sẽ là Phật trong tương lai, chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ đến sát hại chúng sanh bằng bất cứ giá nào. Mà ngược lại chúng ta sẽ cảm thương chúng sanh với lòng từ bi không có ngoại lệ. Người Phật tử không sát sanh vì lòng thương xót đối với chúng sanh khác. Bên cạnh đó, không sát sanh giúp cho chúng ta trở nên rộng lượng và giàu lòng từ mẫn. Phật tử chơn thuần chẳng những không sát sanh mà phải phóng sanh. Phóng sanh có nghĩa là không giết hại mà ngược lại bảo vệ và thả cho được tự do (phóng thích) sanh vật. Một người có tâm đại bi không bao giờ sát hại chúng sanh. Ngược lại, người ấy luôn cố gắng thực hành hạnh phóng sanh. Phật tử thuần thành nên luôn duy trì lòng từ và tu tập hạnh phóng sanh. Đức Phật dạy: “Phật tử thuần thành nên luôn nhớ như vậy ‘Tất cả người nam đã từng là cha ta và tất cả người nữ đã từng là mẹ ta. Không có một sinh vật nào chưa từng sanh ra ta trong một trong những tiền kiếp, vì vậy tất cả họ đều là cha mẹ ta. Vì vậy, hễ một người giết và ăn thịt một sinh vật, tức là

người ấy giết và ăn thịt cha mẹ ta.” Theo giáo thuyết nhà Phật, một nguyên nhân duy nhất gây ra chiến tranh trên thế giới là công nghiệp của con người quá nặng. Nếu trong kiếp này tôi giết anh, thì trong kiếp tới anh sẽ giết tôi; và trong kiếp kế tới nữa tôi sẽ trở lại giết anh. Vòng giết chóc này cứ tiếp tục mãi mãi. Con người giết thú và trong kiếp tới họ có thể trở thành thú. Có thể những con thú một lần bị con người giết bây giờ trở lại thành người để trả thù. Cái vòng lẩn quẩn này tiếp diễn không ngừng. Đó là lý do tại sao cái vòng giết chóc đẫm máu này hiện hữu. Công đức tích tụ từ hạnh phóng sanh thật là vô biên. Vì công đức này có thể giúp cho các sinh vật được sống hết nguyên kiếp tự nhiên của họ. Để giảm thiểu hay triệt tiêu công nghiệp sát sanh, chúng ta phải thực hành hạnh phóng sanh. Chúng ta càng phóng sanh thì công nghiệp sát sanh của thế giới này càng nhẹ đi. Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng sát sanh, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn sát,” một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng sát, thì không bị sinh tử nối tiếp. A Nan! Ông tu tam muội, gốc để vượt khỏi trần lao, nếu sát tâm chẳng trừ, thì không thể ra khỏi được. A Nan! Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn nghiệp sát, thì quyết lạc về thân đạo. Thượng phẩm là đại lực quý, trung phẩm làm phi hành dạ xoa, các quý soái, hạ phẩm là địa hành la sát. Các quý thần ấy cũng có đồ chúng, đều tự tôn mình thành vô thượng đạo. Sau khi ta diệt độ, trong đời mạt pháp, nhiều quý thần ấy xí thịnh trong đời, tự nói: “Ăn thịt cũng chứng được Bồ Đề.” A Nan! Tôi khiến các Tỳ Kheo ăn ngũ tịnh nhục, thịt đó đều do tôi thần lực hóa sinh, vẫn không mạng căn, vì rằng về đất Bà La Môn, phần nhiều ẩm thấp, lại thêm nhiều đá, nên cây cỏ và rau không sinh. Tôi dùng thần lực đại bị giúp, nhân đức từ bi lớn, giả nói là thịt. Ông được ăn các món đó. Thế sau khi Như Lai diệt độ rồi, các Thích tử lại ăn thịt chúng sanh? Các ông nên biết: người ăn thịt đó, dù được tâm khai ngộ giống như tam ma địa, cũng đều bị quả báo đại la sát. Sau khi chết quyết bị chìm đắm biển khổ sinh tử, chẳng phải là đệ tử Phật. Những người như vậy giết nhau, ăn nhau, cái nợ ăn nhau vướng chưa xong thì làm sao ra khỏi được tam giới? A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, phải đoạn nghiệp sát sanh. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng, thanh tịnh và quyết định thứ hai của Như Lai. Vì cố đó, nếu

chẳng đoạn sát mà tu thiền định, ví như người bịt tai nói to, muốn cho người đừng nghe. Như thế gọi là muốn dấu lại càng lộ. Các Tỳ Kheo thanh tịnh cùng các Bồ Tát lúc đi đường chẳng dẫm lên cỏ tươi, hướng chi lấy tay nhỏ. Thế nào là đại bi khi lấy chúng sanh huyết nhục để làm món ăn. Nếu các Tỳ Kheo chẳng mặc các đồ tơ lụa của đông phương, và những giày dép, áo, lông, sữa, phó mát, bơ của cõi này. Vì đó mới thật là thoát khỏi thế gian. Trả lại cái nợ trước hết rồi, chẳng còn đi trong ba cõi nữa. Tại sao? Dùng một phần thân loài vật, đều là trợ duyên sát nghiệp. Như người ăn trăm thứ lúa thóc trong đất, chân đi chẳng dẫm đất. Quyết khiến thân tâm không nở ăn thịt hay dùng một phần thân thể của chúng sanh, tôi nói người đó thật là giải thoát. Tôi nói như vậy, gọi là Phật nói. Nói không đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết. Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật khuyên con người, nhất là Phật tử không nên sát sanh vì chúng hữu tình ai cũng sợ đánh đập giết chóc, và sanh mạng là đáng trân quý. Đức Phật luôn tôn trọng sự sống, ngay cả sự sống của loài côn trùng và cỏ cây. Ngài tự mình thực hành không đồ thức ăn thừa của mình trên đám cỏ xanh, hay nhận chìm trong nước có các loại côn trùng nhỏ. Đức Phật khuyên các đệ tử của Ngài chớ nên sát sanh. Ngài trình bày rõ ràng rằng sát sanh đưa đến tái sanh trong địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh, và hậu quả nhẹ nhàng nhất cho sát sanh là trở lại làm người với tuổi thọ ngắn. Lại nữa, sát hại chúng sanh đem đến sự lo âu sợ hãi và hận thù trong hiện tại và tương lai và làm sanh khởi tâm khổ tâm ưu. Ngài dạy: “Này gia chủ, sát sanh, do duyên sát sanh tạo ra sợ hãi hận thù ngay trong hiện tại, sợ hãi hận thù trong tương lai, khiến tâm cảm thọ khổ ưu. Từ bỏ sát sanh, không tạo ra sợ hãi hận thù trong hiện tại, không sợ hãi hận thù trong tương lai, không khiến tâm cảm thọ khổ ưu. Người từ bỏ sát sanh làm lắng dịu sợ hãi hận thù này.” Ngài lại dạy các đệ tử xuất gia như sau: “Ở đây, này các Tỳ kheo, Thánh đệ tử đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh. Này các Tỳ kheo, Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh, đem sự không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem sự không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem sự bất tổn hại cho vô lượng chúng sanh. Sau khi cho vô lượng chúng sanh không sợ hãi, không hận thù và bất tổn hại, vị ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù và bất tổn hại. Này các Tỳ kheo, đây là bố thí thứ nhất, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày, không bị những Sa môn, Bà la môn có trí khinh thường.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Ai ai cũng sợ gươm đao,

ai ai cũng sợ sự chết; vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết chớ bảo giết (129). Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng thích được sống còn; vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết chớ bảo giết (130). Nếu lấy đao gây hại người toàn thiện toàn nhân, lập tức kẻ kia phải thọ lấy đau khổ trong mười điều (137). Thống khổ về tiền tài bị tiêu mất, thân thể bị bại hoại, hoặc bị trọng bệnh bức bách (138). Hoặc bị tán tâm loạn ý, hoặc bị vua quan áp bách, hoặc bị vu trọng tội, hoặc bị quyến thuộc ly tán (139). Hoặc bị tài sản tan nát, hoặc phòng ốc nhà cửa bị giặc thiêu đốt, và sau khi chết bị đọa vào địa ngục (140).”

Giới thứ nhì là Không Trộm Cắp: Không trộm cắp hay không lừa đảo, hay không lấy bất cứ thứ gì với ý định không lương thiện. Không trộm cắp đồng thời sống lương thiện, chỉ lấy những gì được cho theo đúng phép. Lấy những gì thuộc về người khác tuy không nghiêm trọng như tước đoạt mạng sống của họ, nhưng nó vẫn được xem là trọng tội bởi vì đã lấy đi của họ một niềm vui nào đó. Vì không ai muốn bị trộm cắp, cho nên không có gì khó hiểu khi thấy rằng lấy những gì không phải là của riêng mình là một lỗi lầm. Ý nghĩ thúc đẩy một người trộm cắp không bao giờ là thiện ý hay hảo ý được. Vì thế trộm cắp dẫn đến bạo hành, thậm chí cả sát nhân nữa. Những người buôn bán rất dễ phạm phải giới ‘không trộm cắp’. Một người có thể dùng ngòi viết và miệng lưỡi của mình với ý đồ trộm cắp. Không thể có an lạc và hạnh phúc trong một xã hội mà người ta lúc nào cũng phải đề phòng trộm cắp. Trộm cắp có thể có nhiều hình thức, như một công nhân làm việc chênh mảng hay vụng về nhưng vẫn được trả lương đầy đủ, người ấy thật sự là một tên trộm, vì họ nhận đồng tiền mà họ không đáng nhận. Và điều này cũng áp dụng đối với người chủ, nếu họ không trả lương đầy đủ cho công nhân. Tất cả chúng ta đều có quyền sở hữu như nhau, chúng ta có quyền cho theo như ý nguyện. Tuy nhiên, chúng ta không nên lấy bất cứ thứ gì không thuộc về mình bằng cách trộm cắp hay lừa đảo. Thay vào đó, chúng ta nên học cách cho để giúp đỡ người khác, và luôn bảo trì những gì chúng ta đang sử dụng, dù vật ấy thuộc về ta hay của công cộng. Theo nghĩa rộng, giới cấm này bao gồm cả phần trách nhiệm. Nếu chúng ta trây lười và lơ là bổn phận học hỏi và làm việc, người ta nói chúng ta “đang ăn cắp thì giờ” của chính mình. Giới này cũng khuyến khích chúng ta nên có lòng quảng đại bao dung. Người Phật tử nên luôn giúp đỡ người nghèo khổ bệnh hoạn và cúng dường lên chư Tăng Ni đang tu tập. Người Phật tử cũng nên luôn

quảng đại với cha mẹ, thầy bạn để tỏ lòng biết ơn với những lời khuyên lớn dạy dỗ tốt lành của họ. Người Phật tử cũng nên luôn tỏ lòng thông cảm và khuyến tấn những người đang khổ đau phiền não. Giúp đỡ họ bằng lời Pháp Nhủ cũng được coi như là cách bố thí cao thượng nhất. Không trộm cắp vì chúng ta không được quyền lấy những gì mà người ta không cho. Không trộm cắp làm cho chúng ta trở nên liêm khiết. Không trộm cắp là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Không trộm cắp có nghĩa là không trực tiếp hay gián tiếp phỉnh gạt để lấy của người. Trái lại còn phải cố gắng bố thí cho muôn loài. Đức Phật đã từng dạy “họa lớn không gì bằng tham lam; phước lớn không gì bằng bố thí”. Chúng ta không có quyền lấy bất cứ thứ gì mà người ta không cho. Không trộm cắp giúp cho chúng ta trở nên lương thiện hơn (bất cứ vật gì của người không cho mà mình cố ý lấy, thì gọi là thâu đạo hay trộm cắp. Ý nghĩa ngăn cản trộm cắp là để diệt trừ nghiệp báo, như quả ở ngoài, chủ yếu là trừ tâm niệm tham và diệt hẳn ngã chấp, ái dục mạnh thì khởi tâm tham cầu, tham cầu không được thì sanh ra trộm cắp. Một khi chấp ngã, nghĩa là chấp có ta, thì có của mình mà không có của người, chỉ nghĩ đến sở hữu của ta, không nghĩ đến sở hữu của người. Ngăn ngừa trộm cướp tức là chặn đứng lòng tham và chấp ngã). Có năm điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp trộm cắp: có sở hữu của người khác, biết như vậy (biết đó là sở hữu của người khác), có ý định đoạt vật ấy làm sở hữu cho mình, cố gắng trộm cắp, và chính hành động trộm cắp. Người Phật tử chơn thuần không nên trộm cắp vì không trộm cắp sẽ giúp chúng ta tăng lòng quảng đại, tăng lòng thành tín nơi người, tăng lòng thành thật, không khốn khổ, và không thất vọng. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn Đạo,” một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng thâu đạo, thì chẳng theo nghiệp ấy bị sanh tử tương tục. A Nan! Ông tu tam muội, cốt để thoát khỏi trần lao, nếu cái “thâu tâm” chẳng trừ thì quyết không thể ra khỏi được. A Nan! Dù có đa trí, thiên định hiện tiền, như chẳng đoạn đạo nghiệp, quyết lạc về tà đạo. Thượng phẩm làm loài tinh linh, trung phẩm làm loài yêu mị, hạ phẩm làm người tà, bị mắc cái yêu mị. Các loại tà ấy cũng

có đồ chúng, đều tự tôn mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ, trong đời mạt pháp, nhiều loài tà mị ấy xí thịnh trong đời, dấu điểm sự gian trá, xưng là thiện tri thức. Họ tự tôn mình được pháp của bậc thượng nhân, dối gạt những kẻ không biết, khùng bố khiến người kia mất cái tâm, đi đến đâu làm nhà cửa của người bị hao tổn. Tôi dạy các Tỳ Kheo đi các nơi khát thực, khiến bỏ cái tham, thành đạo Bồ Đề. Các ông Tỳ Kheo chẳng tự nấu chín mà ăn, tạm ở đời cho qua cái sống thừa, ở trọ tạm ba cõi, chỉ một mặt đi qua, rồi không trở lại (nhất lai). Thế nào cái người giặc, mượn y phục của tôi, buôn bán pháp của Phật để nuôi mình, tạo các nghiệp, đều nói là Phật pháp, trở lại chê người xuất gia, giữ giới cụ túc là đạo tiểu thừa. Bởi vậy làm nghi lầm vô lượng chúng sanh, kẻ đó sẽ bị đọa vào địa ngục vô gián. Nếu sau khi tôi diệt độ, có ông Tỳ Kheo phát tâm quyết định tu tam ma đề, có thể đối trước hình tượng Phật, nơi thân phần, làm một cái đèn, hoặc đốt một ngón tay, và trên thân đốt một nén hương. Tôi nói người ấy một lúc đã trả xong các nợ trước từ vô thủy, từ giả luân thế gian, thoát khỏi các hoặc lậu. Dù chưa liền nhận rõ đường vô thượng giác, người ấy đã quyết định tâm với pháp. Nếu chẳng làm chút nhân nhỏ mọn bỏ thân như vậy, dù thành đạo vô vi, quyết phải trở lại sinh trong cõi người, để trả nợ trước. Như tôi ăn lúa của ngựa ăn không khác. A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, sau sự đoạ dâm, đoạ sát, phải đoạ đầu đạo. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng, thanh tịnh, quyết định thứ ba của Như Lai. A Nan! Bởi vậy nếu chẳng đoạ đầu đạo mà tu thiền định, ví như người đổ nước vào chén vỡ, muốn cho đầy chén, dù trải qua nhiều kiếp, không bao giờ đầy. Nếu các Tỳ Kheo, ngoài y bát ra, một phân một tấc cũng chẳng nên chứa để. Đồ ăn xin được, ăn thừa, ban lại cho chúng sanh đói. Giữa chúng nhóm họp, chấp tay lễ bái, có người đánh và mắng, xem như là khen ngợi. Quyết định thân tâm, hai món đều dứt bỏ. Thân thịt cốt huyết, cho chúng sanh dùng. Chẳng đem quyền nghĩa của Phật nói, xoay làm kiến giải của mình, để làm kẻ sơ học. Phật ấn chứng cho người ấy được chân tam muội. Tôi nói như vậy, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, gọi là ma thuyết.

Giới thứ ba là Không Tà Dâm: Không tà dâm có nghĩa là không lang chạ với vợ hay chồng người, hoặc với người không phải là vợ hay chồng của mình. Gian dâm là sai. Người Phật tử tại gia nên có trách nhiệm trong vấn đề tình dục. Nếu chưa xuất gia được để tu hành giải thoát, thì hai vợ chồng nên gìn giữ mối quan hệ đứng đắn, ân cần, yêu

thương và trung thành với nhau, thì gia đình sẽ hạnh phúc, và xã hội sẽ tốt đẹp hơn. Người phạm tội gian dâm không còn được kính nể và không được ai tin cậy. Tà dâm dính líu tới những người mà mối liên hệ vợ chồng phải tránh theo tập tục, hay với những người cấm bởi pháp luật, hay bởi Pháp, là sai. Cho nên ép buộc bằng phương tiện vũ lực hay tiền bạc một người đã có gia đình hay người chưa có gia đình ưng thuận là tà dâm. Mục đích của giới thứ ba là gìn giữ sự kính trọng gia đình và mỗi người liên hệ để bảo vệ tính cách thiêng liêng bất khả xâm phạm (Giới này chia làm hai loại, tại gia và xuất gia. Không tà dâm chỉ dành cho người tại gia thọ trì năm giới cấm, nghĩa là vợ chồng không chính thức cưới hỏi, phi thời, phi xứ, đều thuộc tà dâm. Giới cấm này chẳng những giúp ta tránh được quả báo, mà còn đặc biệt gìn giữ và trưởng dưỡng thân tâm không cho chạy theo tình dục phi thời phi pháp. Về phần Tăng chúng xuất gia, với ý chí cầu phạm hạnh, giới này đòi hỏi Tăng chúng đoạn tuyệt với tất cả mọi hành vi dâm dục, cho đến khởi tâm động niệm đều là phạm giới). Theo Thanh Tịnh Đạo, tà hạnh là làm những điều đáng lý không nên làm, và không làm cái nên làm, do tham sân si và sợ. Chúng được gọi là đường xấu vì đó là những con đường mà bậc Thánh không đi. Tà dâm được nói trong giáo lý nhà Phật như là một trong những hình thức tương tự với sự Gian Dâm. Với Tăng Ni dù chỉ suy nghĩ hay ao ước đến chuyện làm tình với một người khác, chứ đừng nói đến chuyện làm tình, là đã có tội và phạm giới luật nhà Phật, phải bị khai trừ khỏi Giáo đoàn. Riêng với Phật tử tại gia, nếu suy nghĩ hay ao ước, hoặc làm tình với người không phải là vợ chồng của mình đều bị cấm đoán. Tránh tà dâm là tôn trọng con người và những quan hệ cá nhân. Nhiều bất hạnh xảy đến với những con người tà hạnh và có lối sống thiếu trách nhiệm. Kết quả của sự tà hạnh là nhiều gia đình tan vỡ, nhiều trẻ em trở thành nạn nhân của sự lạm dụng tình dục. Đối với tất cả Phật tử tại gia, hạnh phúc của chính mình cũng là hạnh phúc của người khác, vì thế vấn đề tình dục phải được thực thi bằng sự lo lắng yêu thương, chứ không bằng sự ham muốn đòi hỏi của xác thịt. Khi thọ trì giới này, Phật tử tại gia nên tự kiểm vấn đề tình dục, và vợ chồng nên trung thành với nhau. Vấn đề này cũng giúp tạo nên sự an lạc trong gia đình. Trong một gia đình hạnh phúc, người chồng và người vợ phải tương kính và thương yêu nhau. Có được gia đình hạnh phúc, thế giới sẽ trở thành một nơi tốt hơn cho đời sống. Những người Phật tử trẻ nên luôn nhớ có thân thể tinh khiết mới phát

sanh được những việc thiện lành trong cuộc sống hằng ngày. Người Phật tử chơn thuần không nên tà hạnh vì thứ nhất chúng ta không muốn làm người xấu trong xã hội; thứ hai là không tà hạnh giúp chúng ta trở nên trong sạch và đàng hoàng hơn. Không tà hạnh là giới cấm thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Đây là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Có bốn điều kiện cần thiết để tạo nghiệp tà dâm: ý nghĩ muốn thỏa mãn nhục dục, cố gắng thỏa mãn nhục dục, tìm phương tiện để đạt được mục tiêu, và sự thỏa mãn hay hành động tà dâm. Riêng đối với người xuất gia, vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng thứ tám. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, đây là những quả báo không tránh khỏi của tà dâm: có nhiều kẻ thù, đời sống vợ chồng không hạnh phúc, và sanh ra làm đàn bà hay làm người bán nam bán nữ. Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng dâm, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới “Đoạn dâm,” một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: “A Nan! Ông tu tam muội, gốc rễ ra khỏi trần lao, nếu tâm dâm chẳng trừ, thì không thể ra được. Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn dâm, thì quyết bị lạc về ma đạo. Thượng phẩm là ma vương, trung phẩm là ma dân, hạ phẩm là ma nữ. Các ma kia cũng có đồ chúng, đều tự xưng mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ, trong đời mạt pháp, phần nhiều các ma dân ấy xí thịnh trong đời, hay làm việc tham dâm, làm bậc thiện tri thức, khiến các chúng sanh lạc vào hầm ái kiến, sai mất đường Bồ Đề. A Nan! Ông dạy người đời tu

tam ma địa, trước hết phải đoạn dâm. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng thanh tịnh, quyết định thứ nhất của Như Lai. Vì cơ đó nếu chẳng đoạn dâm mà tu thiền định, ví như nấu cát muốn thành cơm, trải qua trăm nghìn kiếp chỉ thấy cát nóng mà thôi. Tại sao? Bởi vì cát không phải là bản thân của cơm. A Nan! Nếu ông đem cái thân dâm mà cầu diệu quả của Phật, dù được diệu ngộ, cũng đều là dâm căn, căn bản thành dâm, luân chuyển trong ba đường, quyết chẳng ra khỏi. Do đường lối nào tu chứng Niết Bàn của Như Lai? Quyết khiến thân tâm đều đoạn cơ quan dâm dục, đoạn tính cũng không còn, mới có thể trông mong tới Bồ Đề của Phật. Như thế tôi nói, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết. Theo Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật dạy: “Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một sắc nào khác, do sắc đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như sắc của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, sắc của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một âm thanh nào khác, do âm thanh đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như âm thanh của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, âm thanh của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Lại cũng như vậy đối với hương, vị, xúc...” Sự hấp dẫn về giới tính được Đức Phật mô tả như là một xung lực mạnh mẽ nhất trong con người. Nếu trở thành một kẻ nô lệ cho xung lực này thì dù có là người mạnh nhất cũng biến thành yếu ớt, dù là bậc hiền nhân cũng có thể từ bậc cao rơi xuống bậc thấp như thường. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khủng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310).” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Có người lo lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ tùng sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngừng thì đoạn âm có ích gì? Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: ‘Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm’.”

Giới thứ tư là Không Vọng Ngữ: Vọng ngữ là lời nói giả dối để phủ báng, khoe khoang hay lừa dối người khác. Vọng ngữ là không nói đúng sự thật (nói dối). Vọng ngữ cũng còn có nghĩa là nói lời dâm

thọc, nói lưỡi hai chiều hay nói lời hủy báng. Vọng ngữ còn có nghĩa là nói lời thô lỗ cộc cằn, hay nói lời nhảm nhí vô ích. Hủy báng kinh điển Phật giáo cũng được xem như một thứ vọng ngữ nghiêm trọng. Hủy báng kinh điển Phật giáo có nghĩa là chế nhạo những lời Phật dạy được viết lại trong kinh điển, như cho rằng những nguyên tắc ấy là giả, rằng những lời Phật dạy trong kinh điển Phật giáo hay trong Đại Thừa Phật giáo là do ma vương nói ra, vân vân. Loại phạm tội này không thể sám hối được. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có bốn điều kiện cần thiết để tạo nên nghiệp nói dối: có sự giả dối không chân thật, ý muốn người khác hiểu sai lạc sự thật, thốt ra lời giả dối, và tạo sự hiểu biết sai lạc cho người khác. Theo Phật giáo, vọng ngữ là lối biện bạch chính cho những tội lỗi khác. Phật tử chân thuần phải nên để ý những trường hợp sau đây: vì tranh đua nên chúng ta nói dối; vì tham lam nên chúng ta nói dối; vì muốn cầu cạnh nên chúng ta nói dối; vì ích kỷ nên chúng ta nói dối; vì tự lợi nên nói dối. Chúng ta nói dối để lừa gạt người khác. Chúng ta phạm lỗi mà không dám tự nhận nên nói dối, tìm lời biện bạch cho mình, vân vân và vân vân. Cũng theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có những hậu quả không tránh khỏi của sự nói dối: bị mắng chửi nhục mạ, tánh tình đê tiện, không ai tín nhiệm, và miệng mồm hôi thúi. Đức Phật muốn chúng đệ tử của Ngài hết sức ngay thẳng nên Ngài đã khuyến cáo chúng ta không nên nói dối, mà nói thật, sự thật hoàn toàn. Không nói dối bao gồm không nói lời độc ác, không nói lời thêu dệt, không nói lưỡi hai chiều, không nói lời gian trá, như có nói không, không nói có. Trái lại, phải nói lời chân thật ngay thẳng hiền hòa, lợi mình lợi người. Tuy nhiên, trong những trường hợp đặc biệt, đôi khi người ta không thể nói được sự thật, chẳng hạn họ phải nói dối để khỏi bị hại, và bác sĩ nói dối để giúp đỡ tinh thần bệnh nhân. Nói dối vào những trường hợp như vậy có thể trái ngược với giới luật, nhưng không hẳn là trái ngược với lòng từ bi hay mục đích. Cấm nói dối mục đích là đem lại lợi ích hỗ tương bằng cách gắn vào sự thật và tránh sự xúc phạm bằng lời nói. Giống như vậy, lời phát biểu làm hại hạnh phúc người khác, chẳng hạn như lời nói hiểm độc, sỉ nhục, phỉ báng nhằm nhạo báng người khác và khoe khoang mình là người đáng tin, có thể là sự thật, nhưng những lời như vậy bị coi là sai vì chúng trái với giới luật. Phật tử chơn thuần nên luôn tôn trọng nhau và không nên vọng ngữ hay tự khoác lác. Tránh vọng ngữ có thể đưa đến ít tranh cãi và

hiểu lầm hơn, và thế giới sẽ là một nơi an lành hơn. Cách hành trì giới thứ tư là chúng ta nên luôn nói sự thật. Có bốn sự biểu hiện vọng ngữ. Thứ nhất là nói dối. Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách gạt đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên, khi nói thật cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ bi và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của nạn nhân mà hắn muốn tìm, vì nói thật như thế có thể đưa đến cái chết cho nạn nhân. Chúng ta không nên nói dối vì nếu chúng ta nói dối thì sẽ không ai tin chúng ta. Hơn nữa, không nói dối giúp ta trở nên chân thật và đáng tin cậy hơn. Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục. Thứ nhì là nói đâm thọc (nói lưỡi hai chiều) hay nói lời hủy báng. Nói lời đâm thọc là có nói không, không nói có để gây chia rẽ; hoặc nói ly gián hay nói lưỡi hai chiều. Theo thuật ngữ Pali, Pisunavaca có nghĩa là phá vỡ tình bạn. Vu khống người khác là một điều độc ác nhất vì nó đòi hỏi phải đưa ra một lời tuyên bố đối trá với ý định làm hại thanh danh của người khác. Người nói lời ly gián thường phạm vào hai tội ác một lúc, vì lời vu cáo không đúng sự thật nên người ấy phạm tội nói dối, và sau đó còn phạm tội đâm thọc sau lưng người khác. Trong thi kệ Sanskrit, người đâm thọc sau lưng người khác được so sánh với con muỗi, tuy nhỏ nhưng rất độc. Nó bay đến với tiếng hát vo ve, đậu lên người của bạn, hút máu, và có thể truyền bệnh sốt rét vào bạn. Lại nữa, lời lẽ của người đâm thọc có thể ngọt ngào như mật ong, nhưng tâm địa của họ đầy nọc độc. Như vậy chúng ta phải tránh lời nói đâm thọc, hay lời nói ly gián phá hủy tình thân hữu. Thay vì gây chia rẽ, chúng ta hãy nói những lời đem lại sự an vui và hòa giải. Thay vì gieo hạt giống phân ly, chúng ta hãy mang an lạc và tình bạn đến những ai đang sống trong bất hòa và thù nghịch. Thứ ba là “Nói lời thô lỗ cộc cằn”. Lời thô ác bao gồm nhục mạ, mắng chửi, nhạo báng và biếm nhẽ, vân vân. Có lúc chúng ta nói những lời đó với nụ cười trên môi mà chúng ta lại giả bộ cho rằng lời chúng ta đang thốt ra không có gì tổn hại đến ai. Phật tử thuần thành đừng bao giờ dùng lời thô ác vì những lời đó làm tổn hại đến người. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có ba điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời thô lỗ: có một người khác để cho ta nói lời thô lỗ, tư tưởng sân hận, và thốt ra lời thô lỗ. Những hậu quả không

tránh khỏi của sự nói lời thô lỗ cộc cằn: đầu không làm gì hại ai cũng bị họ ghét bỏ, tiếng nói khàn khàn chứ không trong trẻo. Vào thời Đức Phật còn tại thế, một ngày nọ, có một người giận dữ với sắc mặt hung tợn đến gặp Đức Phật. Người ấy nói những lời nói cộc cằn thô lỗ với Phật. Đức Phật lắng nghe một cách thản nhiên, và không nói một lời nào. Cuối cùng khi người ấy ngưng nói, Đức Phật bèn hỏi: “Nếu có ai đó đem một vật gì đến cho ông mà ông không nhận, thì vật ấy thuộc về ai?” Người ấy trả lời: “Dĩ nhiên là vật ấy vẫn thuộc về người hỏi đầu muốn cho.” Đức Phật bèn nói tiếp: “Cũng như vậy với những lời mà ông vừa nói ban nãy, ta không muốn nhận, vậy chúng vẫn thuộc về ông. Ông phải tự giữ lấy chúng. Ta e rằng cuối cùng rồi ông sẽ gánh lấy khổ đau phiền não, vì kẻ ác thóa mạ người hiền chỉ mang lấy khổ đau cho chính mình mà thôi. Cũng như một người muốn làm ô nhiễm bầu trời bằng cách phun nước miếng lên trời. Nước miếng của người ấy chẳng bao giờ có thể làm ô nhiễm được bầu trời, mà ngược lại nó sẽ rơi xuống ngay trên mặt của chính người đó vậy.” Nghe lời Phật nói xong, người đó cảm thấy xấu hổ, bèn xin Phật tha thứ và nhận làm đệ tử. Đức Phật nói: “Chỉ có ái ngữ và sự lý luận hợp lý mới có thể làm ảnh hưởng và chuyển hóa được người khác mà thôi.” Phật tử chân thuần nên cố tránh nói lời thô lỗ. Thứ tư là “Nói lời nhảm nhí vô ích”. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời nhảm nhí vô ích: ý muốn nói chuyện nhảm nhí, và thốt ra lời nói nhảm nhí vô ích. Những hậu quả không tránh khỏi của việc nói lời nhảm nhí: các bộ phận trong cơ thể bị khuyết tật, và lời nói không minh bạch rõ ràng (làm cho người ta nghi ngờ). Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy: “Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục.”

Giới thứ năm là Không Uống Rượu và Những Chất Cay Độc: Rượu là thứ làm rối loạn tinh thần, làm mất trí tuệ. Trong hiện tại, rượu là nguyên nhân sanh ra nhiều tật bệnh; trong vị lai thì rượu chính là nguyên nhân của ngu si mê muội. Kinh Phật thường ví rượu hại hơn thuốc độc. Muốn tu tập hay phát huy trí tuệ phải tuyệt đối không uống rượu. Ngoài ra, cũng không được dùng các thứ thuốc kích thích thần kinh như thuốc phiện. Rượu đã từng được xem như là một trong những nguyên nhân chính của sự sa đọa và tinh thần con người. Hiện nay các loại ma túy được xem là độc hại và nguy hiểm hơn cả ngàn lần. Vấn

đề này đã và đang trở thành vấn nạn trên khắp thế giới. Trộm cắp, cướp bóc, bạo dâm và lừa đảo ở tầm mức lớn lao đã xảy ra do ảnh hưởng độc hại của ma túy. Giới “Không Uống Rượu” dựa vào sự tôn trọng chính mình và không làm mất đi sự kiểm soát thân, khẩu, ý của chính mình. Nhiều thứ có thể trở nên những chất liệu làm cho chúng ta ghiền. Chúng bao gồm cả rượu, thuốc, hút thuốc và những sách vở không lành mạnh. Xử dụng bất cứ thứ nào trong những thứ vừa kể trên sẽ đưa đến sự tổn hại cho bản thân và gia đình. Một ngày nọ, Đức Phật đang thuyết Pháp cho hội chúng thì có một người trẻ say rượu đi khệnh khạng vào trong phòng. Người ấy vấp lên một vài chư Tăng đang ngồi trên sàn và bắt đầu to tiếng chửi rủa. Hơi thở của người ấy nồng nặc mùi rượu. Rồi người ấy vừa nói lấp bắp, vừa đi khệnh khạng ra khỏi phòng. Mọi người đều sững sờ trước thái độ thô lỗ của người say ấy, nhưng Đức Phật vẫn bình thản nói với tứ chúng: “Này tứ chúng! Hãy nhìn con người say ấy! Ta dám chắc về số phận của một người say. Hắn sẽ mất sức khỏe, mất tiếng tăm. Thân thể người ấy sẽ yếu đuối và bệnh hoạn. Ngày và đêm, người ấy sẽ cãi cọ với gia đình và bạn hữu cho tới khi nào bị mọi người xa lánh. Điều tệ hại hơn hết là người ấy sẽ mất đi trí tuệ và trở nên mê muội.” Giữ được giới này chúng ta sẽ có một thân thể tráng kiện và tinh thần linh mẫn. Lý do tại sao chúng ta không nên uống những chất cay độc: không uống rượu vì nó làm ta mất sự tỉnh giác và tự chủ các căn, không uống rượu giúp ta tỉnh giác với các căn trong sáng. Giới “Không Uống Rượu” là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới này trong 24 giờ. Không uống rượu là giới thứ năm trong thập giới. Không uống rượu vì uống rượu sẽ làm cho tánh người cuồng loạn, rượu là cội gốc của buồng lung (Rượu làm cho thân tâm sanh nhiều thứ bệnh, người uống rượu thường ưa đấu tranh, mất dần trí huệ, vì uống rượu mà dẫn đến tội ác. Khi uống rượu say rồi, người ấy có thể phạm các giới khác và làm các việc ác khác rất là dễ dàng. Đức Phật cấm không cho Phật tử uống rượu là vì muốn cho họ giữ gìn thân tâm thanh tịnh, và tăng trưởng đạo niệm). Đức Phật bảo chúng ta không nên dùng chất say. Có rất nhiều lý do tại sao phải giữ giới này. Một thi sĩ đã viết về người say như sau:

“Người say chối bỏ lẽ phải

Mất trí nhớ

Biến thể khối óc

Suy yếu sức lực
 Làm viêm mạch máu
 Gây nên các vết nội và ngoại thương bất trị
 Là mụn phù thủy của cơ thể
 Là con quỷ của trí óc
 Là kẻ trộm túi tiền
 Là kẻ ăn xin ghê tởm
 Là tai ương của người vợ
 Là đau buồn của con cái
 Là hình ảnh một con vật
 Là kẻ tự giết mình
 Uống sức khỏe của người khác
 Và cướp đoạt sức khỏe của chính mình.”

Hành giả nên luôn nhớ lời Phật dạy về mười lợi ích cho những ai trì giới: luôn trở thành vị chuyển luân vương; không mất tâm chuyên cần; luôn trở thành chư thiên cõi trời Đệ Thích mà không mất tâm chuyên cần; luôn tầm cầu Phật đạo; luôn giữ vững Bồ Tát đạo; không mất khả năng biện tài vô ngại; luôn thành tựu gieo trồng căn lành; luôn được chư Như Lai, chư Bồ Tát và chư Thánh chúng tán thán; nhanh chóng đạt được mọi loại trí tuệ.

Five Precepts

An Overview, Meanings and Benefits of the Five Precepts: Good conduct forms a foundation for further progress on the path of personal development. The morality is also the foundation of all qualities. Besides, morality is the most important base that prepare Buddhist cultivators in cultivating the Eightfold Noble Path. According to Buddhism, the way of practice of good conduct includes three parts of the the Eightfold Noble Path, and these three parts are Right Speech, Right Action, and Right Livelihood. Besides, the keeping precepts is a gate of Dharma-illumination; for with it, we distantly depart from the hardships of evil worlds, and we teach and guide precept-breaking living beings. Morality forms the foundation of further progress on the right path. As mentioned above, the contents of morality in Buddhism compose of right speech, right action, and right livelihood of the Eightfold Noble Path. The moral code taught in Buddhism is very vast

and varied and yet the function of Buddhist morality is one and not many. It is the control of man's verbal and physical actions. All morals set forth in Buddhism lead to this end, virtuous behavior, yet moral code is not an end in itself, but a means, for it aids concentration (samadhi). Samadhi, on the other hand, is a means to the acquisition of wisdom (panna), true wisdom, which in turn brings about deliverance of mind, the final goal of the teaching of the Buddha. Virtue, Concentration, and Wisdom therefore is a blending of man's emotions and intellect. Dainin Katagiri wrote in *Returning to Silence*: "The Triple Treasure in Buddhism, 'I take refuge in the Buddha, I take refuge in the Dharma, I take refuge in the Sangha,' is the foundation of the precepts. The precepts in Buddhism are not a moral code that someone or something outside ourselves demands that we follow. The precepts are the Buddha-nature, the spirit of the universe. To receive the precepts is to transmit something significant beyond the understanding of our sense, such as the spirit of the universe or what we call Buddha-nature. What we have awakened to, deeply, through our body and mind, is transmitted from generation to generation, beyond our control. Having experienced this awakening, we can appreciate how sublime human life is. Whether we know it or not, or whether we like it or not, the spirit of the universe is transmitted. So we all can learn what the real spirit of a human being is... Buddha is the universe and Dharma is the teaching from the universe, and Sangha is the group of people who make the universe and its teaching alive in their lives. In our everyday life we must be mindful of the Buddha, Dharma and Sangha whether we understand this or not."

The five basic commandments of Buddhism are the five commandments of Buddhism (against murder, theft, lust, lying and drunkenness). The five basic prohibitions binding on all Buddhists, monks and laymen alike; however, these are especially for lay disciples. The observance of these five ensures rebirth in the human realm. When we respect and keep these five precepts, not only we give peace and happiness to ourselves, we also give happiness and peace to our families and society. People will feel very secure and comfortable when they are around us. Besides, to keep the basic five precepts will make us more generous and kind, will cause us to care and share whatever we can share with other people. Observing of the five

precepts will help us with the followings: help make our life have more quality, help us obtain dignity and respect from others, help make us a good member of the family, a good father or mother, a filial child, help make us good citizens of the society.

A Summary of the Five Precepts: Basic precepts, commandments, discipline, prohibition, morality, or rules in Buddhism. Precepts are designed by the Buddha to help Buddhists guard against transgressions and stop evil. Transgressions spring from the three karmas of body, speech and mind. Rules and ceremonies, an intuitive apprehension of which, both written and unwritten, enables devotees to practice and act properly under all circumstances. As mentioned above, precepts mean vows of moral conduct taken by lay and ordained Buddhists. There are five vows for lay people, 250 for fully ordained monks, 348 for fully ordained nuns, 58 for Bodhisattvas (48 minor and 10 major). In the limit of this chapter, we only mention on the five precepts for lay people. As mentioned above, in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, the Buddha taught his disciples, especially lay-disciples to keep the Five Precepts. Although details are not given in the canonical texts, Buddhist teachers have offered many good interpretations about a summary of the content of these five precepts as mentioned below: not to kill, not to steal, not to engage in improper sexual conduct, not to lie, and refrain from intoxicants.

The first precept is Not to Take Life: Not to take life is the first in the Five Precepts. We are living in an imperfect world where the strong prey on the weak, big animals prey on small animals, and killing is spreading everywhere. Even in the animal world, we can see a tiger would feed on a deer, a snake on a frog, a frog on other small insects, or a big fish on a small fish, and so on. Let us take a look at the human world, we kill animals, and sometimes we kill one another for power. Thus, the Buddha set the first rule for his disciples, “not to kill.” Not to kill the living, the first of the Ten Commandments. Not to kill will help us become kind and full of pity. This is the first Buddhist precept, binding upon clergy and laity, not to kill and this includes not to kill, not to ask other people to kill, not to be joyful seeing killing, not to think of killing at any time, not to kill oneself (commit suicide), not to praise killing or death by saying “it’s better death for someone than life.” Not to kill is also including not to slaughtering animals for food because by

doing this, you do not only cut short the lives of other beings, but you also cause pain and suffering for them. “Not to Take Life” is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. If we truly believe that all sentient beings are the Buddhas of the future, we would never think of killing or harming them in any way. Rather, we would have feelings of loving-kindness and compassion toward all of them, without exception. Buddhists do not take life out of the pity of others. Besides, not to kill will help us become kind and full of pity. Devout Buddhists should always remember the Buddha’s teachings, not only not to kill, not only do we respect life, we also cherish it. Abstain from killing and to extend compassion to all beings does not entail any restriction. All beings, in Buddhism, implies all living creatures, or all that breathe. It is an admitted fact that all that live, human or animal, love life and hate death. As life is precious to all, their one aim is to preserve it from harm and prolong it. This implies even to the smallest creatures that are conscious of being alive. According to the Dhammapada (131), “Whoever in his search for happiness harasses those who are fond of happiness will not be happy in the hereafter.” The happiness of all creatures depends on their being alive. So to deprive them of that which contains all good for them, is cruel and heartless in the extreme. Thus, not to harm and kill others is one of the most important virtue of a Buddhist. Those who develop the habit of being cruel to animal are quite capable of ill treating people as well when the opportunity comes. When a cruel thought gradually develops into an obsession it may well lead to sadism. Those who kill suffer often in this life. After this life, the karma of their ruthless deeds will for long force them into states of woe. On the contrary, those who show pity towards others and refrain from killing will be born in good states of existence, and if reborn as humans, will be endowed with health, beauty, riches, influences, and intelligence, and so forth. Not to kill or injure any living being, or refraining from taking life. This is the first of the five commandments. Pranatipata-viratih also means not to have any intention to kill any living being; this includes animals, for they feel pain just as human do. On the contrary, one must lay respect and save lives of all sentient beings. The Buddha always taught in his sutras: “The greatest sin is killing; the highest merit is to save sentient lives.

Life is dear to all.” In fact, all beings fear death and value life, we should therefore respect life and not kill anything. This precept forbids not only killing people but also any creature, especially if it is for money or sport. We should have an attitude of loving-kindness towards all beings, wishing them to be always happy and free. Caring for the Earth, not polluting its rivers and air, not destroying its forests, etc, are also included in this precept. Killing is one of the four grave prohibitions or sins in Buddhism. Killing is intentionally taking the life of any being, including animals. The advice of not killing challenges us to think creatively of alternate means to resolve conflict besides violence. Refraining from taking life. This is the first of the five commandments. *Pranatipata-viratih* also means not to have any intention to kill any living being; this includes animals, for they feel pain just as human do. On the contrary, one must lay respect and save lives of all sentient beings. The Buddha always taught in his sutras: “The greatest sin is killing; the highest merit is to save sentient lives.” According to the Buddhist laws, the taking of human life offends against the major commands, of animal life against the less stringent commands. Suicide also leads to severe penalties in the next lives. According to Most Venerable Dhammananda in the *Gems of Buddhism Wisdom*, the prohibition against the taking of any life applies not only to humanity but also to creatures of every kind, both big and small; black ants as well as red ants. Each day a vast number of animals are slaughtered as food, for most people eat meat, while vegeterians are not common. In the field of science, animals are used in many researches and experiments. In the administrative field, arms are used in crime suppression. Law enforcement agencies punish law breakers. Belligerents at war use arms to destroy one another. The actions cited here as examples are not regarded as illegal or as running counter to normal worldly practice. Indeed, it may even be considered wrong to abstain from them, as is the case when constables or soldiers fail in their police or military duties. Nowadays many kinds of animals are known to be carriers of microbes and, thanks to the microscope, germs and many sorts of microbes have been detected. Almost everything contains them, even drinking water. Only the larger impurities are caught by filter; microbes can pass through. So infinite microbes pass into our throats with each draught of water. It is the same medicines.

Whenever they are used, either externally or internally, they destroy myriads of microbes. Are these microbes to be considered as living beings in the sense of the first sila or are they not? If so, perhaps no one can fully comply with it. Besides, some are of the opinion that people who refrain from taking the life of animals should also refrain from eating meat, because it amounts to encouraging slaughter and is no less sinful according to them. Killing is one of the ten kinds of evil karma, to kill living beings, to take life, kill the living, or any conscious being. According to *The Buddha and His Teaching*, written by Most Venerable Narada, killing means the intentional destruction of any living being. The Pali term *pana* strictly means the psycho-physical life pertaining to one's particular existence. The wanton destruction of this life-force, without allowing it to run its due course, is *panatipata*. *Pana* also means that which breathes. Hence all animate beings, including animals, are regarded as *pana*. However, plants are not considered as "living beings" as they possess no mind. Monks and nuns, however, are forbidden to destroy even plant life. This rule, it may be mentioned, does not apply to lay-followers. Five conditions that are necessary to complete the evil of killing: a living being, knowledge that it is a living being, intention of killing, effort to kill, and consequent death (cause the death of that being). The gravity of the evil deed of killing depends on the goodness and the magnitude of the being concerned. If the killing of a virtuous person or a big animal is regarded as more heinous than the killing of a vicious person or a small animal, because a greater effort is needed to commit the evil and the loss involved is considerably great. The evil effects of killing include brevity of life, ill-health, constant grief due to the separation from the loved one, and constant fear. Devout Buddhists should not kill, but should always save and set free living beings. Liberating living beings means not to kill but to save and set free living beings. A person with a greatly compassionate heart never kills living beings. On the contrary, that person always tries the practice of liberating living beings. A sincere Buddhist should always maintain a mind of kindness and cultivate the practice of liberating living beings. The Buddha taught: "A sincere Buddhist should always reflect thus 'All male beings have been my father and all females have been my mother. There is not a single being who has not given birth to me during my previous lives, hence all

beings of the Six Paths are my parents. Therefore, when a person kills and eats any of these beings, he thereby slaughters my parents.” According to Buddhist theory, the only reason that causes wars in the world is people’s collective killing karma is so heavy. If in this life, I kill you, in the next life, you’ll kill me, and in the life after that, I will come back to kill you. This cycle of killing continues forever. People kill animals and in their next life they may become animals. The animals which they once killed now may return as people to claim revenge. This goes on and on. That’s why there exists an endless cycle of killing and bloodshed. To decrease or diminish our killing karma, we must practice liberating living beings. The merit and virtue that we accumulate from liberating animals is boundless. It enables us to cause living beings to live their full extent of their natural life span. The more we engage in liberating living beings, the lighter the collective killing karma our world has. If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of killing, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about “cutting off killing”, one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: “Ananda! If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of killing, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. Ananda! Your basic purpose in cultivating samadhi is to transcend the wearisome defilements. But if you do not remove your thoughts of killing, you will not be able to get out of the dust. Ananda! Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter the path of spirits if one does not cease killing. At best, a person will become a mighty ghost; on the average, one will become a flying yaksha, a ghost leader, or the like; at the lowest level, one will become an earth-bound rakshasa. These ghosts and spirits have their groups of disciples. Each says of himself that he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of ghosts and spirits will abound, spreading like wildfire as they argue that eating meat will bring one to the Bodhi Way. Ananda! I permit the Bhikshus to eat five kinds of pure meat. This meat is actually a transformation brought into being by my spiritual powers. It basically has no life-force. You Brahmans live in a climate so hot and humid, and on such sandy and rocky land, that

vegetables will not grow. Therefore, I have had to assist you with spiritual powers and compassion. Because of the magnitude of this kindness and compassion, what you eat that tastes like meat is merely said to be meat; in fact, however, it is not. After my extinction, how can those who eat the flesh of living beings be called the disciples of Sakya? You should know that these people who eat meat may gain some awareness and may seem to be in samadhi, but they are all great rakshasas. When their retribution ends, they are bound to sink into the bitter sea of birth and death. They are not disciples of the Buddha. Such people as they kill and eat one another in a never-ending cycle. How can such people transcend the triple realm? Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must also cut off killing. This is the second clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off killing, they are like one who stops up his ears and calls out in a loud voice, expecting no one to hear him. It is to wish to hide what is completely evident. Bhikshus and Bodhisattvas who practice purity will not even step on grass in the pathway; even less will they pull it up with their hand. How can one with great compassion pick up the flesh and blood of living beings and proceed to eat his fill? Bhikshus who do not wear silk, leather boots, furs, or down from this country or consume milk, cream, or butter can truly transcend this world. When they have paid back their past debts, they will not have to re-enter the triple realm. Why? It is because when one wears something taken from a living creature, one creates conditions with it, just as when people eat the hundred grains, their feet cannot leave the earth. Both physically and mentally one must avoid the bodies and the by-products of living beings, by neither wearing them nor eating them. I say that such people have true liberation. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. In the Middle Length Discourses, the Buddha advises people, especially Buddhist followers not to kill because all sentient beings tremble at the stick, to all life is dear. The Buddha has respected for life, any life, even the life of an insect or of a plant. He sets himself an example, not to throw remaining food on green vegetation, or in the water where there are small insects. He advises His disciples not to kill living beings and

makes it very clear that, killing living beings will lead to hell, to the hungry ghost or to the animal, and the lightest evil result to be obtained is to be reborn as human being but with very short life. Moreover, killing living beings will bring up fear and hatred in the present and in the future, and pain and suffering in mind. He taught: “O householder, killing living beings, due to killing living beings, fear and hatred arise in the present, fear and hatred will arise in the future, thereby bringing up pain and suffering in mind. Refrain from killing living beings, fear and hatred do not arise in the present, will not arise in the future, thereby not bringing up pain and suffering in mind. Those who refrain from killing living beings will calm down this fear and hatred.” The Buddha taught Bhiksus as follows: “Here, o Bhiksus, the Aryan disciple does not kill living beings, give up killing. O Bhiksus, the Aryan disciple who gives up killing, gives no fear to innumerable living beings, gives no hatred to innumerable living beings, and gives harmlessness to innumerable living beings. Having given no fear, no hatred, and harmlessness to innumerable living beings, the Aryan disciple has his share in innumerable fearlessness, in no hatred and in harmlessness. O Bhiksus, this is first class charity, great charity, timeless charity that is not despised by reclusees and brahmanas.” In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “All tremble at sword and rod, all fear death; comparing others with oneself, one should neither kill nor cause to kill (Dharmapada 129). All tremble at sword and rod, all love life; comparing others with oneself; one should not kill nor cause to kill (Dharmapada 130). He who takes the rod and harms a harmless person, will soon come to one of these ten stages (Dharmapada 137). He will be subject to cruel suffering of infirmity, bodily injury, or serious sickness (Dharmapada 138). Or loss of mind, or oppression by the king, or heavy accusation, or loss of family members or relatives (Dharmapada (139). Or destruction of wealth, or lightning fire burn his house, and after death will go to the hell (Dharmapada 140).”

The second precept is Not to Steal: Not to steal or not to cheat, or not to take anything with dishonest intent. Abstain from stealing and to live honestly, taking only what is one’s own by right. To take what belongs to another is not so serious as to deprive him of his life, but it is still a grave crime because it deprives him of some happiness. As no

one wants to be robbed, it is not difficult to understand that it is wrong to take what is not one's own. The thought that urges a person to steal can never be good or wholesome. Then robbery leads to violence and even to murder. This precept is easily violated by those in trade and commerce. A man can use both his pen and his tongue with intent to steal. There can be no peace or happiness in a society where people are always on the look-out to cheat and rob their neighbors. Theft may take many forms. For instance, if an employee slacks or works badly and yet is paid in full, he is really a theft, for he takes the money he has not earned. And the same applies to the employer if he fails to pay adequate wages. We all have the same right to own things and give them away as we wish. However, we should not take things that do not belong to us by stealing or cheating. Instead, we should learn to give to help others, and always take good care of the things that we use, whether they belong to us or to the public. In a broader sense, this precept means being responsible. If we are lazy and neglect our studies or work, we are said to be "stealing time" of our own. This precept also encourages us to be generous. Buddhists give to the poor and the sick and make offerings to monks and nuns to practice being good. Buddhists are usually generous to their parents, teachers and friends to show gratitude for their advice, guidance and kindness. Buddhists also offer sympathy and encouragement to those who feel hurt or discouraged. Helping people by telling them about the Dharma is considered to be the highest form of giving. Not to steal because we have no right to take what is not given. Not to steal will help us become honest. Not to steal is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. Not to take anything which does not belong to you or what is not given to you. Refraining from taking what is not given. Adattadana-viratih means not directly or indirectly taking other's belongings. On the contrary, one should give things, not only to human beings, but also to animals. The Buddha always taught in his sutras "desire brings great misfortune; giving brings great fortune." Not to steal because we have no right to take what is not given. Not to steal will help us become honest. Five conditions are necessary for the completion of the evil of stealing: another's property, knowledge that it is so, intention of stealing, effort to steal, and actual removal. Devout Buddhists should

not steal, for not stealing will help us increase our generosity, increase trust in other people, increase our honesty, life without sufferings, and life without disappointment. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about “cutting off stealing”, one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: “Ananda! If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of stealing, they would not have to follow a continuous succession of births and deaths. Ananda! Your basic purpose in cultivating samadhi is to transcend the wearisome defilements. But if you do not renounce your thoughts of stealing, you will not be able to get out of the dust. Ananda! Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter a devious path if one does not cease stealing. At best, one will be an apparition; on the average, one will become a phantom; at the lowest level, one will be a devious person who is possessed by a Mei-Ghost. These devious hordes have their groups of disciples. Each says of himself that he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these phantoms and apparitions will abound, spreading like wildfire as they surreptitiously cheat others. Calling themselves good knowing advisors, they will each say that they have attained the superhuman dharmas. Enticing and deceiving the ignorant, or frightening them out of their wits, they disrupt and lay waste to households wherever they go. I teach the Bhikshus to beg for their food in an assigned place, in order to help them renounce greed and accomplish the Bodhi Way. The Bhikshus do not prepare their own food, so that, at the end of this life of transitory existence in the triple realm, they can show themselves to be once-returners who go and do not come back. How can thieves who put on my robes and sell the Thus Come One’s dharmas, saying that all manner of karma one creates is just the Buddhadharma? They slander those who have left the home-life and regard Bhikshus who have taken complete precepts as belonging to the path of the small vehicle. Because of such doubts and misjudgments, limitless living beings fall into the Unintermittent Hell. I say that Bhikshus who after my extinction have decisive resolve to cultivate samadhi, and who before the images of Thus Come Ones can burn a candle on their bodies, or burn off a finger, or burn even one incense stick on their bodies, will in that moment, repay their debts

from beginningless time past. They can depart from the world and forever be free of outflows. Though they may not have instantly understood the unsurpassed enlightenment, they will already have firmly set their mind on it. If one does not practice any of these token renunciations of the body on the causal level, then even if one realizes the unconditioned, one will still have to come back as a person to repay one's past debts exactly as I had to undergo the retribution of having to eat the grain meant for horses. Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must also cease stealing. This is the third clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come One and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cease stealing, they are like someone who pours water into a leaking cup and hopes to fill it. He may continue for as many eons as there are fine motes of dust, but it still will not be full in the end. If Bhikshus do not store away anything but their robes and bowls; if they give what is left over from their food-offerings to hungry living beings; if they put their palms together and make obeisance to the entire great assembly; if when people scold them they can treat it as praise: if they can sacrifice their very bodies and minds, giving their flesh, bones, and blood to living creatures. If they do not repeat the non-ultimate teachings of the Thus Come One as though they were their own explanations, misrepresenting them to those who have just begun to study, then the Buddha gives them his seal as having attained true samadhi. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan.

The third precept is Not to Commit Sexual Misconduct: Not to engage in improper sexual conduct. Against lust, not to commit adultery, to abstain from all sexual excess, or refraining from sexual misconduct. This includes not having sexual intercourse with another's husband or wife, or being irresponsible in sexual relationship. Adultery is wrong. Laypeople should be responsible in sexual matters. If we do not have the great opportunity to renounce the world to become monks and nuns to cultivate obtain liberation, we should keep a good relationship between husband and wife, we should be considerate, loving and faithful to each other, then our family will be happy, and our society will be better. One who commits it does not command respect

nor does one inspire confidence. Sexual misconduct involving person with whom conjugal relations should be avoided to custom, or those who are prohibited by law, or by the Dharma, is also wrong. So is coercing by physical or even financial means a married or even unmarried person into consenting to such conduct. The purpose of this third sila is to preserve the respectability of the family of each person concerned and to safeguard its sanctity and inviolability. According to The Path of Purification, “Bad Ways” is a term for doing what ought not to be done and not doing what ought to be done, out of desire, hate, delusion, and fear. They are called “bad ways” because they are ways not to be traveled by Noble Ones. Adultery is mentioned in Buddhist texts as one of a number of forms of similar sexual misconduct. For monks or nuns who only think about or wish to commit sexual intercourse with any people (not wait until physically committing sexual intercourse) are guilty and violate the Vinaya commandments and must be excommunicated from the Order. For laypeople, thinking or wishing to make love or physically making love with those who are not their husband or wife is forbidden. Avoiding the misuse of sex is respect for people and personal relationships. Much unhappiness arises from the misuse of sex and from living in irresponsible ways. Many families have been broken as a result, and many children have been victims of sexual abuse. For all lay Buddhists, the happiness of others is also the happiness of ourselves, so sex should be used in a caring and loving manner, not in a craving of worldly flesh. When observing this precept, sexual desire should be controlled, and husbands and wives should be faithful towards each other. This will help to create peace in the family. In a happy family, the husband and wife respect, trust and love each other. With happy families, the world would be a better place for us to live in. Young Buddhists should keep their minds and bodies pure to develop their goodness. Devout Buddhists should not commit sexual misconduct (to have unchaste) because first, we don’t want to be a bad person in the society; second, not to have unchaste will help us become pure and good. Not to commit sexual misconduct is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. This is one of the first eight of the

Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. There are four conditions that are necessary to complete the evil of sexual misconduct: the thought to enjoy, consequent effort, means to gratify (gratification or the act of sexual misconduct). For Monks and Nuns, a Bhiksu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences. She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the eighth of the Eight Degradation Offences. According to *The Buddha and His Teachings*, written by Most Venerable Narada, these are the inevitable consequences of Kamesu-micchacara: having many enemies, union with undesirable wives and husbands (spouses), and birth as a woman or as a eunuch (thái giám). If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of lust, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the *Surangama Sutra*, the Buddha reminded Ananda about “cutting off lust”, one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: “Ananda! Your basic purpose in cultivating is to transcend the wearisome defilements. But if you don’t renounce your lustful thoughts, you will not be able to get out of the dust. Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter demonic paths if one does not cut off lust. At best, one will be a demon king; on the average, one will be in the retinue of demons; at the lowest level, one will be a female demon. These demons have their groups of disciples. Each says of himself he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of demons will abound, spreading like wildfire as they openly practice greed and lust. Calming to be good knowing advisors, they will cause living beings to fall into the pit of love and views and lose the way to Bodhi Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must first of all sever the

mind of lust. This is the first clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off lust, they will be like someone who cooks sand in the hope of getting rice, after hundreds of thousands of eons, it will still be just hot sand. Why? It wasn't rice to begin with; it was only sand. Ananda! If you seek the Buddha's wonderful fruition and still have physical lust, then even if you attain a wonderful awakening, it will be based in lust. With lust at the source, you will revolve in the three paths and not be able to get out. Which road will you take to cultivate and be certified to the Thus Come One's Nirvana? You must cut off the lust which is intrinsic in both body and mind. Then get rid of even the aspect of cutting it off. At that point you have some hope of attaining the Buddha's Bodhi. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha taught: "Monk, I know not of any other single form by which a man's heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman's form fills a man's mind. Monks, I know not of any other single sound by which a man's heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman's sound fills a man's mind. (the same thing happens with smell, flavor, touch..." Sex is described by the Buddha as the strongest impulse in man, if one becomes a slave to this impulse, even the most powerful man turn into a weakling; even the sage may fall from the higher to a lower level. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310)." In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: "There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself. To cut off your sexual organs would not be as good as to cut off your mind. Your mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?" The Kasyapa Buddha taught: 'Desire is born from your will;

your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity.”

The fourth precept is Not to Lie: False speech means nonsense or transgression speaking, or lying, either slander, false boasting, or deception. Lying also means not to tell the truth. Lying also means tale-bearing speech, or double tongue speech, or slandering speech. Lying also means harsh speech or frivolous talk. Slander the Buddhist Sutras is considered a serious lying. Slandering the Buddhist sutras means ridiculing Buddhist theories taught by the Buddha and written in the sutras, i.e., saying that the principles in the Buddhist sutras are false, that the Buddhist and Great Vehicle sutras were spoken by demon kings, and so on. This sort of offense cannot be pardoned through repentance. According to *The Buddha and His Teachings*, there are four conditions that are necessary to complete the evil of lying: an untruth, deceiving intention, utterance, and actual deception. According to Buddhism, “Lying” is the main rationalization for other offenses. Devout Buddhists should always be aware of the following situations: we tell lies when we contend; we tell lies when we are greedy; we tell lies when we seek gratification; we tell lies as we are selfish; we tell lies as we chase personal advantages. We tell lies to deceive people. We commit mistakes but do not want to admit, so we tell lies and try to rationalize for ourselves, and so on, and so on. Also according to *The Buddha and His Teachings*, written by Most Venerable Narada, there are some inevitable consequences of lying as follow: being subject to abusive speech, vilification, untrustworthiness, and stinking mouth. The Buddha wanted His disciples to be so perfectly truthful that He encouraged us not to lie, but to speak the truth, the whole truth. Against lying, deceiving and slandering. Not to lie includes not saying bad things, not gossiping, not twisting stories, and not lying. On the contrary, one must use the right gentle speech, which gives benefit to oneself and others. However, sometimes they are unable to speak the truth; for instance, they may have to lie to save themselves from harm, and doctors lie to bolster their patients’ morale. Lying under these circumstances may be contrary to the sila, but it is not entirely contrary to the loving-kindness and to its purpose. This sila aims at bringing about mutual benefits by adhering to truth and avoiding verbal offences. Similarly, utterances harmful to another’s

well-being, for example, malicious, abusive or slanderous speech intended either to deride others or to vaunt oneself may be truthful, yet they must be regarded as wrong, because they are contrary to the sila. Sincere Buddhists should always respect each other and not tell lies or boast about ourselves. This would result in fewer quarrels and misunderstandings, and the world would be a more peaceful place. In observing the fourth precept, we should always speak the truth. There are four ways of “Mrsavadaviratih”. The first way is “lying”. Lying means verbally saying or indicating through a nod or a shrug something we know isn’t true. However, telling the truth should be tempered and compassion. For instance, it isn’t wise to tell the truth to a murderer about a potential victim’s whereabouts, if this would cause the latter’s death. We should not to lie because if we lie, nobody would believe us. Furthermore, not to lie will help us become truthful and trustful. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: “The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells.” The second way is “Tale-bearing” or “Slandering”. To slander means to twist stories, or to utilize slandering words. The Pali word means literally ‘breaking up of fellowship’. To slander another is most wicked for it entails making a false statement intended to damage someone’s reputation. The slanderer often commits two crimes simultaneously, he says what is false because his report is untrue and then he back-bites. In Sanskrit poetry the back-biter is compared to a mosquito which though small is noxious. It comes singing, settles on you, draws blood and may give you malaria. Again the tale-bearer’s words may be sweet as honey, but his mind is full of poison. Let us then avoid tale-bearing and slander which destroy friendships. Instead of causing trouble let us speak words that make for peace and reconciliation. Instead of sowing the seed of dissension, let us bring peace and friendship to those living in discord and enmity. The third way is “Harsh speech” (Pharusavaca p). Harsh words include insult, abuse, ridicule, sarcasm, and so on. Sometimes harsh words can be said with a smile, as when we innocently pretend what we have said won’t hurt other people. Devout Buddhists should never use harsh words because harsh words hurt others. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, there are three conditions that are necessary to

complete the evil of harsh speech: a person to be abused, an angry thought, and the actual abuse. The inevitable consequences of harsh speech: being detested by others though absolutely harmless, and having a harsh voice. At the time of the Buddha, one day, an angry man with a bad temper went to see the Buddha. The man used harsh words to abuse the Buddha. The Buddha listened to him patiently and quietly, and did not say anything as the man spoke. The angry man finally stopped speaking. Only then did the Buddha ask him, "If someone wants to give you something, but you don't want to accept it, to whom does the gift belong?" "Of course it belongs to the person who tried to give it away in the first place," the man answered. "Likewise it is with your abuse," said the Buddha. "I do not wish to accept it, and so it belongs to you. You should have to keep this gift of harsh words and abuse for yourself. And I am afraid that in the end you will have to suffer it, for a bad man who abuses a good man can only bring suffering on himself. It is as if a man wanted to dirty the sky by spitting at it. His spittle can never make the sky dirty, it would only fall onto his own face and make it dirty instead." The man listened to the Buddha and felt ashamed. He asked the Buddha to forgive him and became one of his followers. The Buddha then said, "Only kind words and reasoning can influence and transform others." Sincere Buddhists should avoid using harsh words in speech. The fourth way is "Frivolous talk" (Samphappalapa p). According to Most Venerable in The Buddha and His Teachings, there are two conditions that are necessary to complete the evil of frivolous talk: the inclination towards frivolous talk, and its narration. The inevitable consequences of frivolous talk: defective bodily organs and incredible speech. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells."

The fifth precept is Not to Drink Alcohol and Other Intoxicants: Alcohol and other intoxicating substances cause mental confusion and reduce memory. Not to drink intoxicants (alcohol) means against drunkenness, to abstain from all intoxicants, or refraining from strong drink and sloth-producing drugs. If one wants to improve his knowledge and purify his mind, he should not to drink alcohol or take any drugs such as cocaine, which excites the nervous system. Alcohol has been

described as one of the prime causes of man's physical and moral degradation. Currently heroin is considering a thousand times more harmful and dangerous. This problem is now worldwide. Thefts, robberies, sexual crimes and swindling of vast magnitude have taken place due to the pernicious influence of drugs. This precept is based on self-respect. It guards against losing control of our mind, body and speech. Many things can become addictive. They include alcohol, drugs, smoking and unhealthy books. Using any of the above mentioned will bring harm to us and our family. One day, the Buddha was speaking Dharma to the assembly when a young drunken man staggered into the room. He tripped over some monks who were sitting on the floor and started cursing aloud. His breath stank of alcohol and filled the air with a sickening smell. Mumbling to himself, he staggered out of the door. Everyone was shocked at his rude behavior, but the Buddha remained calm, "Great Assembly!" he said, "Take a look at this man! I can tell you the fate of a drunkard. He will certainly lose his wealth and good name. His body will grow weak and sickly. Day and night, he will quarrel with his family and friends until they leave him. The worst thing is that he will lose his wisdom and become confused." By observing this precept, we can keep a clear mind and have a healthy body. Reasons for "Not to drink": not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses, not to drink will help us become careful with all clear senses. The precept of "Not to Drink" is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fortnight. Not to drink liquor is the fifth of the Ten Commandments. Not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses. Not to drink will help us to become careful with all clear senses. The Buddha has asked us to refrain from intoxicants. There are a multitude of reasons as to why we should follow this precept.

"Drunkenness expels reason,
 Drowns memory,
 Deface the brain,
 Diminish strength,
 Inflames the blood,
 Causes incurable external and internal wounds.
 Is a witch to the body,

A devil to the mind,
A thief to the purse,
The beggar's curse,
The wife's woe,
The children's sorrow,
The picture of a beast, and self murder,
Who drinks to other's health,
And rob himself of his own.

Practitioners should always remember the Buddha's teachings on ten benefits for those who always abide by precepts (observe the silas): always becoming a Cakravartin; not losing the mind of diligence when he becomes a Cakravartin; always becoming a Sakra; not losing the mind of diligence when he becomes a Sakra; always seeking the Buddhist Paths; always holding fast to the teachings of Bodhisattvas; not losing unhindered eloquence; always fulfilling the aspiration to plant various roots of merit; being always praised by Buddhas, Bodhisattvas and other sages; quickly attaining all sorts of wisdom.

Phụ Lục I
Appendix I

Bát Quan Trai Giới

Ngoài ngũ giới, Phật tử tại gia cũng có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai vào ngày rằm hay vào những ngày lễ hội Phật giáo, mặc dầu họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu của bát quan trai giới cũng giống như năm giới tại gia, với một ngoại lệ là giới không tà dâm trở thành giới không dâm dục, vì những giới điều này chỉ được giữ trong thời gian một ngày mà thôi. Giới thứ sáu là tránh dùng nước hoa, đồ trang sức hay trang điểm, đồng thời cũng tránh việc ca hát, nhảy múa và chơi âm nhạc. Giới này giúp cho người tại gia tránh việc xao lãng trong tu tập. Không làm đẹp cho thân thể sẽ khuyến tấn chúng ta tu dưỡng cái đẹp của tình thương, lòng bi mẫn và trí tuệ bên trong tâm hồn. Nếu chúng ta ca hát và ngâm nga thì lúc ngồi thiền, những âm điệu ấy sẽ tiếp tục chạy nhảy trong tâm của chúng ta. Giới thứ bảy là không được ngồi trên giường hay trên bệ cao hay đặc tiền, vì làm như vậy sẽ khiến chúng ta cảm thấy kiêu hãnh, xem bản thân mình là cao trọng hơn thân người. Giới thứ tám là không ăn đoàn thực (những thức ăn cứng) sau giờ Ngọ và chỉ được ăn chay mà thôi. Khi truyền giới bát quan trai, một số thầy cho phép giới tử ăn một bữa Ngọ mà thôi, trong khi một số thầy khác lại cho phép ăn bữa sáng và bữa trưa. Một số thầy chỉ cho phép uống nước sau giờ Ngọ, số khác cho phép uống trà với sữa, hay nước ép trái cây. Mục đích của của giới thứ tám nhằm giúp làm giảm thiểu tâm vướng mắc vào thức ăn. Nó cũng giúp cho chúng ta tu tập thiền định tốt hơn vào buổi tối vì nếu chúng ta ăn no vào buổi tối chúng ta sẽ cảm thấy nặng nề và buồn ngủ. Giữ giới không những chỉ có lợi cho mình, mà còn khiến chúng ta ý thức hơn nữa những hành động, lời nói và tâm thái của chúng ta. Giới điều giúp chúng ta hiểu rõ bản thân mình hơn vì chúng ta sẽ trở nên ý thức về những hành vi đã trở thành thói quen của mình; giới điều cũng giúp chúng ta quyết định trước việc gì nên tránh, và tránh được hoàn cảnh bị cám dỗ làm một điều gì đó mà chúng ta phải hối tiếc về sau này. Bát Quan Trai Giới cho người Phật tử tại gia tu trì trong một ngày một đêm gồm tám giới như sau: không sát sanh, không trộm cắp, không tà

dâm, không nói dối, không uống rượu hay những chất cay độc, không son phấn, không ca hát múa nhảy hoặc nghe nhạc và không nằm giường cao, cuối cùng là không ăn sái giờ Ngọ, mà chỉ ăn trong khoảng từ 11 giờ sáng đến 1 giờ chiều.

Eight Precepts

Beside the lay five precepts, lay people may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many lay people like to take the eight precepts on new and full moon days or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day. The sixth precept is to avoid wearing perfume, ornaments and cosmetics as well as to refrain from singing, dancing and playing music. This precept helps lay people avoid distractions to their practice. Not beautifying the body encourages lay people to cultivate their internal beauty of love, compassion and wisdom. If they sing and dance, then when they sit down to meditate, the tunes keep running through their minds. The seventh precept is not to sit or sleep on a high or expensive bed or throne, as this could make them feel proud and superior to others. The eighth precept is not to eat solid food after noon and to be vegetarian for the day. When some masters give the the eight precepts they say only lunch may be eaten, while others allow both breakfast and lunch. Some masters permit only water to be taken in the evening, others allow tea with little milk, or fruit juice without pulp. The purpose of this precept is to reduce attachment to food. It also enables lay people to meditate better in the evenings, for if they eat a big supper, they often feel heavy and sleepy. Keeping precepts is not only better for ourselves, but it also help us increase awareness of our actions, words, and attitudes. It help us know ourselves better because we'll become aware of our habitual actions; it also enables us to decide beforehand what actions we want to avoid, and prevent a situation in which we're tempted to do something we know we'll regret later. Eight precepts are given to lay Buddhists to cultivate the way and must be observed and strictly followed for one day and night include eight rules as follows:

not to kill (not killing living beings), not stealing (not to take things not given), not to commit sexual misconduct (not having sexual intercourse), not to lie (not to speak falsely, not telling lies), not to drink wine (not consuming intoxicants), not to indulge in cosmetics, or personal adornments (not wearing personal decoration, not to wear make-up, fragrance, and jewelry), not to dance, sing, play or listen to music and not to sleep on fine or raised (high) beds, but on a mat on the ground, and finally not to eat out of regulation (appropriate) hours (after noon); eat only from 11 AM to 1 PM.

Phụ Lục J
Appendix J

Đời Sống Người Phật Tử

Đạo Phật không bao giờ tự tách mình ra khỏi đời sống thế tục. Ngược lại, Đức Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, ưu bà tắc và ưu bà di, luôn sống đời cao đẹp đúng nghĩa nhất, luôn thụ hưởng những phần lợi lạc nhất trong đời. Tuy nhiên, những phần lợi lạc trong đời sống theo đạo Phật không nên được hiểu là khoái lạc vật chất, mà là hạnh phúc thanh thản và an vui trong tinh thần. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng quả thật chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nhà Phật, nhưng việc chính yếu ở đây là chúng ta phải hằng sống với những giáo lý ấy trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Làm được như vậy, chúng ta đang thực sự là đệ tử của đạo Phật sống, ví bằng ngược lại, chúng ta chỉ ôm cái xác của đạo Phật chết mà thôi. Theo Kinh Hoa Nghiêm, có hai sắc thái của đời sống Phật tử. Thứ nhất là phát Bồ Đề tâm hay làm trỗi dậy khát vọng mong cầu giác ngộ tối thượng. Phát Bồ Đề tâm trong Phạm ngữ là “Bodhicittapada,” nói cho đủ là “Anuttarayam-Samyaksambodhi-cittam-utpadam,” tức là phát khởi “Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác Tâm.” Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật dạy: “Trong thế gian này ít ai có thể nhận biết một cách sáng tỏ Phật Pháp Tăng là gì; ít ai thành tín bước theo Phật Pháp Tăng; ít ai có thể phát tâm vô thượng bồ đề; tu hành Bát Nhã lại càng ít nữa. Tinh tấn tu hành Bát Nhã cho đến địa vị Bất Thối Chuyển và an trụ trong Bồ Tát Địa lại càng ít hơn gấp bội.” Thứ nhì là thực hành đạo Bồ Tát, tức là hạnh của Bồ Tát Phổ Hiền. Thiện Tài Đồng Tử (Sudhana) sau khi đã phát tâm dưới sự chỉ dẫn của Ngài Văn Thù, từ đó về sau cuộc hành hương của ông hoàn toàn nhắm vào việc hỏi thăm cách thức thực hành hạnh Bồ Đề (bodhicarya). Cho nên ngài Văn Thù nói với đệ tử của mình, khi ngài chỉ thị Thiên Tài Đồng Tử ra đi cho một cuộc lễ hành trường kỳ và gian khổ: “Lành thay! Lành thay! Thiện nam tử! Sau khi đã phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng, bây giờ lại muốn tìm học hạnh của Bồ Tát. Thiện nam tử, ít thấy có ai phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng, mà những ai sau khi đã phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng lại còn tìm học hạnh của Bồ Tát, càng ít thấy hơn. Vì vậy, thiện nam tử, nếu muốn thành tựu Nhất Thiết Chủng Trí,

hãy tinh tấn thân cận các bậc thiện hữu tri thức (kalyanmitra).” Theo Kinh Bát Nhã, sau khi phát tâm Bồ Đề là thực hành Bát Nhã Ba La Mật. Trong khi theo Hoa Nghiêm thì sự thực hành đó được thắt chặt với công hạnh của Phổ Hiền Bồ Tát và sinh hoạt của sự giác ngộ được đồng hóa với Phổ Hiền Hạnh.

Mọi người đều hy vọng rằng một ngày nào đó những ước nguyện của họ sẽ được thành tựu. Hy vọng tự nó không có gì sai trái vì hy vọng giúp con người cố gắng vươn lên tới những hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi con người bắt đầu mong muốn mọi việc đều được như ý mình, họ sẽ gặp phiền muộn khi sự việc không xảy ra đúng như ý họ muốn. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Cầu bất đắc khổ,” tức là những mong cầu không toại nguyện gây nên đau khổ, đây là một trong bát khổ. Và cũng chính vì vậy mà Đức Phật khuyên mọi người nên thiếu dục tri túc. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được trụy lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được

chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không nã, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối với bi quan và lạc quan rất sáng tỏ: Phật giáo không bi quan mà cũng chẳng lạc quan về cuộc sống con người. Hai thái cực lạc quan và bi quan đều bị chặn đứng bởi học thuyết trung đạo của Phật giáo.

Tại các xứ theo Theravada, “Pirit” là một từ thông dụng trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ sự hộ trì của Phật tử tại gia, trong đó xem việc trì tụng kinh văn Phật giáo như là một cách phát khởi công đức. Thường thường người tại gia hay cúng dường chư Tăng nào trì tụng kinh điển, tin tưởng rằng sinh hoạt này có phước đức cho cả hai bằng cách hộ trì chư Tăng và làm cho kinh điển được trì tụng. Người ta tin rằng sinh hoạt này giúp những ai muốn tích lũy công đức góp phần cho việc tái sinh vào một cõi tốt hơn, và người ta cũng nghĩ rằng việc này sẽ mang lại lợi lạc cho ngay kiếp sống hiện tại. Hình thức thông dụng nhất của việc hộ trì là một nhóm chư Tăng cùng trì tụng công phu khuya, rồi hồi hướng công đức ấy đến tất cả chúng sanh mọi loài. Một cuộc sống xứng đáng, theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, không phải là chỉ trải qua một cuộc sống bình an, tĩnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi người ta nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác nhiều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người.

Phật giáo có một quan điểm hết sức đặc biệt về “thế giới nội tâm”. Để có thể có được sự hiểu biết về thế giới bên trong, có lẽ kiến thức khoa học sẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thật cùng tột này

không thể nào tìm thấy được trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học thì tri thức là điều gì đó ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại, đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mông lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất toại nguyện. Đối với họ chân tri kiến tùy thuộc vào câu hỏi “sự học này có hợp với thực tế hay không? Nó có hữu ích cho chúng ta trong cuộc chinh phục chân an lạc và tĩnh lặng nội tâm hay không? Nó có đạt đến chân hạnh phúc hay không?” Để hiểu được thế gian bên trong này chúng ta cần phải có sự hướng dẫn, sự chỉ dẫn của một bậc toàn tri có đầy đủ khả năng và chân thật, một bậc mà trí và minh của họ đã thể nhập được vào những phần sâu kín nhất của cuộc đời và nhận ra bản chất thật sự nằm trong mọi hiện tượng. Vị ấy phải đích thực là một triết gia, một khoa học gia chân chính có thể nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của những đổi thay vô thường và đã biến sự hiểu biết này thành sự chứng đắc những sự thật thâm sâu nhất mà con người không thể dò được, những sự thật của tam tướng (Tilakkhana): Vô thường, khổ và Vô Ngã. Những khốn khổ của cuộc sống không còn làm cho vị ấy bối rối hoặc những điều phù du không còn làm cho vị ấy xúc động nữa. Đối với vị ấy, một quan niệm mơ hồ về mọi hiện tượng là điều không thể có, vì vị ấy đã vượt qua mọi khả năng có thể gây ra lầm lỗi nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn, sự vô nhiễm mà chỉ có thể phát sanh từ trí tuệ nội quán (Vipassananana). Người tu Đạo phải bỏ lại sau lưng mọi thứ, phải y theo chánh tri chánh kiến, coi đó là mẫu mực để tinh tấn thực tập. Lúc tu là lúc “lìa tướng ngôn thuyết”, bởi không còn gì để nói ra nữa; cũng là lúc “lìa tướng tâm duyên” vì không còn duyên nào để tâm theo đuổi cả; “lìa tướng văn tự” vì không còn chữ nghĩa gì để diễn tả ra. Nếu đã không nói được ra, thì có thứ gì để ghi nhớ, còn thứ gì để chúng ta không buông bỏ được, hay còn gì nữa để chúng ta quan tâm? Phật tử chớ thuận hãy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì.

Buddhist Life

Buddhism never separates itself from the secular life. On the contrary, the Buddha always reminded his followers, monks, nuns, upasakas and upasikas, to live the best and highest life and to get the most out of life. However, the best joy in life according to Buddhism are not the pleasures and materials, but the light-hearted and joyful happiness at all time in mind. Sincere Buddhists should always remember that it is true that we must study the Buddha's teachings, but the main thing is to live them in our daily life. If we can do this, we are truly Buddhists of a living Buddhism. If not, we are only embracing the corpse of a dead Buddhism. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life. First, raising the desire for supreme enlightenment. The Sanskrit phrase for 'the desire for enlightenment' is 'bodhicittotpada,' which is the abbreviation of 'Anuttarayam-samyaksambodhi-cittam-utpadam,' that is, 'to have a mind raised to supreme enlightenment.' In the Avatamsaka Sutra, the Buddha taught: "There are only a few people in this world who can clearly perceive what the Buddha, Dharma, and Sangha are and faithfully follow them; fewer are those who can raise their minds to supreme enlightenment; fewer still are those who practice prajnaparamita; fewer and fewer still are those who, most steadfastly practicing prajnaparamita and finally reaching the stage of no-turning back, abide in the state of Bodhisattvahood. Second, practicing the life of the Bodhisattva, that is, the Bodhisattva Samantabhadra. Sudhana, the young pilgrim had his first awakening of the desire (cittotpada) under the direction of Manjusri, and his later pilgrimage consisted wholly in inquiries into living the life of enlightenment (bodhicarya). So says Manjusri to his disciple when he sends Sudhana off on his long, arduous 'Pilgrim's Progress': "Well done, well done, indeed, son of a good family! Having awakened the desire for supreme enlightenment, you now wish to seek for the life of the Bodhisattva. Oh! Son of a good family, it is a rare thing to see beings whose desire is raised to supreme enlightenment; but it is a still rarer thing to see beings who, having awakened the desire for supreme enlightenment, proceed to seek for the life of the Bodhisattva. Therefore, oh, son of a good family, if you

wish to attain the knowledge which is possessed by the All-knowing one, be ever assiduous to get associated with good friends (kalyanamitra). In the Prajnaparamita Sutra, after the awakening of the desire for supreme enlightenment is the practice of Prajnaparamitas. In the Avatamsaka Sutra, this practice is deeply associated with the life of the Bodhisattva known as Samantabhadra, and the Bodhicarya, the life of enlightenment, is identified with the Bhadracarya, the life of Bhadra, that is Samantabhadra.

Everyone has hopes that his wishes will be fulfilled someday. Hope itself is not wrong, for hope will help people try to reach to better situations. However, when a person begins to expect things have to happen the way he or she wishes, he or she begins to have trouble with disappointment. Thus, the Buddha taught: “Suffering of frustrated desire,” or unfulfilled wishes cause suffering (suffering due to unfulfilled wishes), or cannot get what one wants causes suffering. The pain which results from not receiving what one seeks, from disappointed hope or unrewarded effort, one of the eight sorrows. And therefore, the Buddha advised his disciples “content with few desires.” “Content with few desires” means having few desires; “knowing how to feel satisfied” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. There are some people who regard this life as a life of suffering or pessimists may be tolerated as long as they are simply feeling dissatisfied with this life, but when they begin to give up this life as hopeless and try to escape to a better life by practicing austerities or self-mortifications, then they are to be abhorred. Some people believe that Buddhism is pessimistic because its significant viewpoint on the idea that there is nothing but hardship in this world, even pleasures end in hardship. It is totally wrong thinking that way. Buddhism believes that in this present life, there are both pleasures and hardships. He who regards life as entirely pleasure will suffer when the so-called “happiness” ceases to exist. The Buddha believes that happiness and sufferings intertwine in our daily life. If

one is ignorant of the fact that pleasures can cause hardships, one will be disappointed when that fact presents itself. Thus the Buddha teaches that one should regard hardship as hardship, accepting it as a fact and finding way to oppose it. Hence his emphasis on perseverance, fortitude, and forbearance, the latter being one of the six Perfections. In short, according to the Buddhist view, there are both pleasures and hardships in life, but one must not be discouraged when hardship comes, or lose oneself in rapture of joy when pleasure comes. Both pleasures and hardships must be taken alike with caution for we know that pleasures end in hardship. From this understanding, sincere Buddhists will be determined to cultivate diligently to turn both worldly pleasures and hardships to an eternally transcendental joy. It is to say that we are not bound to both worldly pleasures and hardships at all times. They come and go naturally. We are always live a life without worries, without afflictions because we know for sure that everything will pass. The Buddhist point of view on both optimism and pessimism is very clear: Buddhism is not optimistic nor pessimistic on human life. Two extremes of both optimism and pessimism are prevented by the moderate doctrine of Buddhism.

In Theravada countries, “Pirit” is a Pali term for a common practice for protecting of the Three Gems of laypeople, which involves reciting Buddhist texts as a way of generating merit. Often laypeople make donations to monks who do the recitation, believing that this activity makes merit both by supporting the monks and by causing the texts to be chanted. It is believed that this activity helps those who engage in it to accrue merit, which is conducive to a better rebirth, and it is also thought to bring benefits in the present life. The most common form of pirit involves a group of monks who chant a set of texts during the course of a night, then dedicate the merit to all beings. A worthwhile life, according to Mahayana Buddhist point of view, does not consist in merely spending one’s life in peace and quiet but in creating something good for other beings. When one tries to become a better person through his practice, this endeavor is the creation of good. When he does something for the benefit of other people, this is the creation of a still higher standard of good. The various arts are the creation of beauty, and all honest professions are the creation of various kinds of energy that are beneficial to society. Creation is bound to bring with it

pain and hardship. However, one finds life worth living when one makes a strenuous effort for the sake of something good. He endeavors to become a little better a person and to do just a little more for the good of other people, through such positive endeavor we are enabled to feel deep joy in our human lives.

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

Phụ Lục K
Appendix K

Ăn Chay

Quan điểm về việc ăn thịt của đạo Phật hết sức rõ ràng và dễ hiểu vì trong giới luật cấm sát sanh của Phật giáo, người ta mong đợi Phật tử phải theo luật ăn chay. Tuy nhiên, theo kinh tạng Pali, kinh tạng được các trường phái Theravada buổi sơ khai sưu tập, và được trường phái Theravada duy nhất còn tồn tại tin tưởng, có nhiều chỗ đề tài này đã được nêu lên, và trong tất cả các trường hợp ấy rõ ràng Đức Phật từ chối đòi hỏi các vị Tăng phải kiêng thịt. Họ cho rằng là các nhà sư khát sĩ chỉ nhờ vào đồ khát thực, và Luật tạng nói đi nói lại nhiều lần là họ phải ăn những gì mà người ta cho, coi đó như là phước tiện duy nhất để sống. Từ chối thực phẩm cúng dường là chối bỏ cơ hội cho đàn na tín thí làm việc phước đức, và điều này cũng đưa tới việc những người bị từ chối cúng dường có những cảm nghĩ tiêu cực về Tăng Đoàn. Tuy nhiên, có những giới hạn nào đó, một vài loại thịt bị cấm, bao gồm thịt người, cũng như thịt chó, thịt rắn, thịt voi, và thịt các loài ăn thịt sống. Trong Luật Tạng quyển IV. 237 nói rằng chư Tăng chỉ có thể ăn các loại “tam tịnh nhục,” có nghĩa là họ không thấy giết, không nghe giết và không nghi ngờ rằng con vật bị giết để làm thức ăn cho mình. Luật Tạng giải thích rằng nếu một vị Tăng nghi ngờ về nguồn gốc của thịt, vị ấy nên hỏi coi thịt ấy lấy từ đâu. Những lý do nghi ngờ bao gồm bằng chứng về săn bắn, hay là không có hàng bán thịt ở gần đó, hay là tính chất không tốt của người thí chủ. Tuy nhiên, nếu hội đủ những điều kiện ấy thì không ai có thể trách được vị Tăng về việc ăn thịt. Nếu thí chủ giết con vật, hay bảo ai giết con vật để cúng dường chư Tăng, thì kết quả của ác nghiệp là của thí chủ. Kinh tạng Pali cũng báo cáo rằng người em họ của Đức Phật là Đề Bà Đạt Đa đặc biệt yêu cầu Đức Phật bắt buộc việc ăn chay, nhưng Đức Phật đã từ chối, chỉ cho phép việc này như là sự lựa chọn trong thực hành khổ hạnh. Những thí dụ trên cho thấy Đức Phật và các đệ tử của Ngài cũng đã thường ăn thịt trong các buổi khát thực. Tuy nhiên, việc này không có nghĩa là giết hại sinh vật là có thể tha thứ được. Những ngành nghề liên hệ đến sát sanh như giết và bán thịt đều bị lên án như là những thí dụ của “tà mạng,” và ngày nay trong các xứ theo Phật giáo những công việc này

thường được làm bởi những người không phải là Phật tử. Những người làm những công việc này thường được xem như là những kẻ nặng nghiệp. Về việc tiêu thụ thịt như thực phẩm, chính các Phật tử cũng chia thành hai phái. Một phái cho rằng ăn thịt không kém phần tội lỗi như hành động của người giết. Họ cho rằng nếu thịt không được dùng làm thực phẩm thì không có nguyên nhân phải giết chóc súc vật, cho nên tiêu thụ thịt chịu trách nhiệm trực tiếp về việc giết, vì vậy ăn thịt là sai. Nhóm khác cho rằng việc ăn thịt được Đức Phật cho phép. Họ cho rằng giới luật hay kỹ luật cho phép các thầy tu ăn thịt trong nhiều trường hợp gọi là “Tam Tịnh Nhục,” “Ngũ Tịnh Nhục,” hay “Cửu Tịnh Nhục.” Dù nói thế nào đi nữa, ăn thịt vẫn là ăn thịt. Người tu, nhất là chư Tăng Ni, phải tỏ tấm lòng từ bi đối với chúng sanh muôn loài. Chư Tăng Ni phải cố gắng hết mình chẳng những không giết, mà còn không là nguyên nhân của sự giết qua hình thức cúng dường cái gọi là tịnh nhục.

Trong các xứ theo Phật giáo Theravada, người ăn chay được mọi người kính trọng, nhưng ít được thực hành. Hầu hết Phật tử tại gia đều ăn thịt, nhưng cũng có một vài ngày nhiều người cửu thịt. Trong các xứ ấy, người ta thường nghĩ nên ăn những con vật ít thông minh hơn, như cá, và ăn những con vật nhỏ hơn là những con vật to. Tuy nhiên, tại Tây Tạng triết lý ưu thế thì ngược lại: người Tây Tạng thường tin rằng nên ăn những con vật lớn hơn, vì chỉ một con vật lớn bị giết có thể nuôi ăn được nhiều người, nên họ không cần phải giết nhiều con vật nhỏ. Tuy nhiên, một số các giáo điển Đại Thừa thì tranh luận chống lại việc ăn thịt, nhấn mạnh rằng việc này không thích hợp với tu tập Bồ Tát là phát lòng bi mẫn đến chúng sanh mọi loài và coi họ như những cha mẹ đời trước của mình. Thí dụ như kinh Đại Bát Niết Bàn, nói rằng vì việc ăn thịt làm triệt tiêu chủng tử từ bi nên Đức Phật đã bảo các đệ tử của Ngài nên ăn chay. Kinh Lăng Già cũng có một chương trong đó Đức Phật có kể ra tám lý do tại sao một người Phật tử, đặc biệt là một Tăng hay một vị Ni không nên ăn thịt. Ngài nói trong buổi sơ khai của đạo Phật, trình độ hiểu biết Phật pháp thậm thâm của Phật tử hãy còn quá giới hạn nên Ngài không muốn bắt buộc họ phải theo những giới luật khắt khe ngay lập tức. Nhưng đến lúc này Đức Phật phải nhắc lại cho Phật tử nhớ rằng nếu họ còn tin nơi luật nhân quả thì họ nên giảm thiểu tới mức thấp nhất mức độ ăn thịt của họ, vì hễ có nhân, không cần biết ấy là loại nhân gì, chắc chắn sẽ có “quả” không có ngoại lệ.

Đức Phật nhắc tiếp, “Phật tử nên luôn nhớ rằng tất cả chúng sanh trong đời quá khứ đều đã ít nhất một lần là cha, là mẹ, là thân bằng quyến thuộc.” Hơn nữa, cái mùi của người ăn thịt có thể làm kinh động chúng sanh và đưa đến tiếng xấu, ăn thịt còn gây trở ngại cho việc thiền tập, đưa đến những cơn ác mộng và lo lắng, và đưa đến tái sanh vào ác đạo, và ngay cả việc ăn thịt của những con vật mà mình biết chắc là không phải giết cho mình ăn, người ăn thịt ấy vẫn đang tham dự vào tiến trình sát sinh và làm tăng nỗi khổ đau của chúng sanh. Kinh Đại Bát Niết Bàn, Lăng Già và những kinh văn Đại Thừa khác rất phổ biến ở các xứ Đông Á và điều này cho thấy tại sao hầu hết các tự viện ở những vùng như Trung Hoa, Đại Hàn và Việt Nam đều ăn chay. Tại Nhật Bản, người Phật tử kính trọng việc ăn chay và chính thức được thực hành trong các Thiền viện. Những người ăn chay cũng tuân thủ theo giới luật được biết tới trong Kinh Phạm Võng, kinh có ảnh hưởng rộng rãi tại các xứ Đông Á. Một thí dụ của vùng Đông Á buổi ban sơ về thái độ này là luật cấm ăn thịt và săn bắn của vua Vũ Đế năm 511. Ăn chay luôn được các Phật tử tại gia thuần thành của các xứ vùng Đông Á tuân thủ cũng là kết quả của luật cấm sát sanh. Tuy nhiên, Phật giáo Mông Cổ và Tây Tạng ít khi áp dụng luật ăn chay. Đức Đạt Lai Lạt Ma khuyến khích người Tây Tạng nên ít ăn thịt hơn, và nếu ăn thì nên ăn những động vật lớn để giảm thiểu số lượng súc sanh bị sát hại, nhưng chính Đức Đạt Lai Lạt Ma không phải là người ăn chay. Trong môi trường khắc nghiệt của Tây Tạng thì việc ăn chay khó thực hiện được vì đất đai và khí hậu không thuận tiện cho ngành trồng trọt, nên chỉ có một vài vị Lạt Ma ăn chay khi lưu vong. Vấn đề là làm sao nói rõ được giáo pháp nhà Phật để cho Phật tử thấy được rằng, theo luật nhân quả hay nghiệp lực, thì tất cả chúng sanh đều một thời trong quá khứ đã là cha, là mẹ, là thân bằng quyến thuộc. Tuy nhiên, các vị Lạt Ma thường tránh né các chủ đề và thường khuyên các đệ tử nên trì chú nhằm giúp các sinh vật ấy được sanh vào cõi tốt hơn. Vẫn còn có sự khó chịu đáng kể về vấn đề này trong số các vị thầy trong Phật giáo Tây Tạng, mà đa phần các vị ấy rõ ràng là tránh né vấn đề này. Như trên đã thấy không có sự đồng nhất trong số Phật tử về việc ăn thịt, và có những khác biệt lớn lao về ý kiến trong các văn kinh Phật giáo về việc này.

Đức Phật đã giảng giải rất rõ ràng cho tứ chúng về tịnh và bất tịnh nhục. Tịnh Nhục hay loại thịt được coi là thanh tịnh đối với chư Tăng

Ni. Trong thời phôi thai của Phật giáo, Đức Phật luôn nhấn mạnh đến “lòng từ bi.” Phật tử, kể cả chư Tăng Ni chắc hẳn đã biết Đức Phật muốn nói gì. Nếu bạn nói bạn từ bi đối với chúng sanh muôn loài mà ngày ngày vẫn ăn thịt chúng sanh (đặc biệt là chư Tăng Ni), thì nghĩa của chữ “từ bi” mà bạn nói là nghĩa gì? Trong thời Phật còn tại thế, sở dĩ Ngài cho phép chư Tăng Ni thọ dụng bất cứ món gì mà người tại gia cúng dường là vì vào thời ấy đã xảy ra một trận hạn hán kinh khủng tại Ấn Độ làm cho hầu hết cây cỏ đều biến mất. Vào thời đó Đức Phật cho phép chư Tăng thọ dụng thịt mà Ngài gọi là “Tam Tịnh Nhục” khi vị Tăng không tự mình giết con vật hay con vật không bị giết để cúng dường cho mình, hay vị Tăng không nghe thấy con vật bị giết. Nói cách khác, khi vị Tăng không thấy giết, tức là không thấy người ta giết con vật để làm thực phẩm cho mình; không nghe giết, tức là không nghe tiếng người ta giết con vật để làm thực phẩm cho mình; và không nghi ngờ con vật bị giết để cúng dường cho mình, tức là không giết con vật để làm thực phẩm cho mình. Ngược lại, thịt được xem là bất tịnh khi vị Tăng chính mắt thấy giết; tai nghe giết; và ngờ là người ta giết con vật vì mình. Ngoài ra, thịt cũng được xem là “Tịnh Nhục” khi con thú tự chết; hay thịt thú còn thừa do thú khác giết xong ăn còn dư lại. Hay con vật không phải vì mình mà bị giết; hoặc thịt khô tự nhiên do con vật tự chết lâu ngày dưới ánh nắng làm cho thịt khô lại; hoặc những món không phải do ước hẹn, nhưng tình cờ gặp mà ăn. Đó là chuyện thời Đức Phật, còn bây giờ, chúng ta nào có thiếu rau cải thực vật, những thứ cũng cung cấp đầy đủ chất bổ cho thân thể con người. Quý vị nên cẩn trọng!!!

Tại sao trước khi nhập diệt đức Phật lại khuyên người Phật tử nên ăn chay? Giáo thuyết nhà Phật luôn nhấn mạnh đến tứ vô lượng tâm, đại từ, đại bi, đại hỷ và đại xả. Người Phật tử coi thân mạng là thiêng liêng nên không sát hại bất cứ chúng sanh nào. Và chính vì thế mà đa phần Phật tử tu theo Đại thừa đều phát nguyện ăn chay. Phật tử không nên giết hại chúng sanh để ăn thịt. Sát sanh là giới cấm đầu tiên trong ngũ giới. Sát sanh để lấy thịt chúng sanh làm thực phẩm là tội nặng nhất trong Phật giáo. Theo Mật giáo, trong kinh Đức Phật có nói với ngài A Nan: “Này A Nan, nếu không có hình tướng thì cũng không có pháp. Nếu không có thức ăn, thì cũng không có pháp. Nếu không có y phục thì cũng không có pháp. Hãy giữ gìn cơ thể để ông phục vụ pháp. Trong truyền thống Mật giáo có sự liên hệ giữa các hình tướng vô

cùng quan trọng. Nhưng không phải vì vậy mà chúng ta biến nó thành một cuộc phiêu lưu trên hình tượng. Chúng ta có thể trở thành người ăn chay trường và chế điều người ăn thịt. Chúng ta có thể chỉ mặt toàn đồ bằng vải và không dùng da thú. Hay chúng ta có thể quyết định đi đến một nơi không có các ô nhiễm môi trường để sinh sống. Nhưng bất cứ một lối sống nào mà chúng ta chọn cũng đều có thể trở thành thái quá. Nếu một người trường trai sẽ thôi không dùng thịt nữa, nhưng anh ta vẫn có thể thấy khoan khoái khi lột một trái chuối bằng một cái tâm khát máu, hay cắn vào trái đào bằng cái tâm tham muốn và nấu trái cà tím để tìm trong đó hương vị của miếng thịt mỡ béo, Những bước dò giẫm của chúng ta trên con đường của hiện tượng vô cùng gian nan và phức tạp. Nói thế chúng ta không nhằm cổ võ cho việc ăn thịt. Chúng ta chỉ muốn nêu ra điểm là đừng nên nghĩ rằng thế giới hiện tượng này và ngay cả thân thể chúng ta nó đang hiện hành như chúng ta tưởng. Chúng ta luôn tìm một phương cách nhằm làm cho cuộc sống nhẹ nhàng hơn. Khi chúng ta không hạnh phúc hay không thoải mái, chúng ta thường muốn đi đến một nơi khác, lên hay xuống, hay bất cứ nơi nào. Có người kêu nó là địa ngục, có người kêu nó là thiên đàng, nhưng là cái gì đi nữa cũng không quan trọng, chúng ta chỉ muốn có một chỗ để dưỡng thần mà thôi.

Đức Phật đã không cho rằng việc đề ra cách ăn chay cho các đệ tử tu sĩ của mình là điều thích đáng, điều mà Ngài đã làm là khuyên họ tránh ăn thịt thú vật, vì cho dù là loại thịt gì đi nữa thì ăn thịt vẫn là tiếp tay cho sát sanh, và thú vật chỉ bị sát hại để làm thực phẩm cho người ta mà thôi. Chính vì thế mà trước khi nhập diệt, Ngài khuyên tứ chúng nên ăn chay. Tuy nhiên, có lẽ Đức Phật không đòi hỏi các đệ tử tại gia của Ngài phải trường chay. Nếu phát nguyện ăn chay thì người Phật tử tại gia nên ăn chay có phương pháp và từ từ. Không nên bỏ ăn mặn ngay tức thời để chuyển qua ăn chay, vì làm như vậy có thể gây sự xáo trộn và bệnh hoạn cho cơ thể vì không thể ăn những món chay có đủ chất dinh dưỡng; phải từ từ giảm số lượng cá thịt, rồi sau đó có thể bắt đầu mỗi tháng hai ngày, rồi bốn ngày, sáu ngày, mười ngày, và từ từ nhiều hơn. Phật tử nên ăn chay để nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng, mà còn tránh được nhiều bệnh tật. Ngoài ra, thức ăn chay cũng có nhiều sinh tố bổ dưỡng, thanh khiết và dễ tiêu hóa. Chúng ta không nên phán xét ai thanh tịnh hay bất tịnh qua chay mặn, thanh tịnh hay bất tịnh là do tư tưởng và hành động thiện ác của người

ấy. Tuy nhiên, dù sao thì những người ăn trường chay được thì thật là đáng tán thán. Còn những người ăn mặn cũng phải cẩn trọng, vì dù biện luận thế nào đi nữa, thì bạn vẫn là những người ăn thịt chúng sanh. Bạn có thể nói “tôi không nghe,” hay “tôi không thấy” con vật bị giết, nhưng bạn có chắc rằng những con vật ấy không bị giết vì mục đích để lấy thịt làm thực phẩm cho bạn hay không? Cẩn trọng!!!

Trong đạo Phật, lý tưởng nhất vẫn là trường trai; tuy nhiên, việc trường trai rất ư là khó khăn cho Phật tử tại gia, nên có một số ngày trong tháng cho cư sĩ tại gia. Lý do ăn chay thật là đơn giản, vì theo lời Phật dạy thì tất cả chúng sanh, kể cả loài cầm thú đều quý mạng sống, nên để tu tập lòng từ bi, người Phật tử không nên ăn thịt. Những ngày trai lạt theo đạo Phật thường là mồng một, 14, 15, và 30 âm lịch. Ngoài ra, những ngày trai lạt còn là những ngày trai thất hay ngày cúng vong, hay những ngày mà cư sĩ Phật giáo thọ bát quan trai trong một ngày một đêm. Hơn nữa, còn có “Cửu Trai Nhựt” hay chín ngày ăn chay, trì giới, và cử ăn quá ngộ. Trong chín ngày này vua Trời Đế Thích và Tứ Thiên vương dò xét sự thiện ác của nhân gian. Cửu Trai Nhựt bao gồm: mỗi ngày trong ba tháng: giêng, năm, chín, mỗi ngày trong tháng giêng, mỗi ngày trong tháng năm, mỗi ngày trong tháng chín; và các tháng khác mỗi tháng sáu ngày: mồng tám, mồng chín, mười bốn, hăm ba, hăm chín, và ba mươi. Ngoài những ngày vừa kể trên, người Phật tử thuần thành còn thọ trai trong “Tam Thập Duyên Nhật” vì đây là những ngày có duyên với cõi Ta Bà của mỗi Đức Phật. Tam Thập Duyên Nhật bao gồm: Định Quang Phật, ngày mồng một trong tháng; Nhiên Đăng Phật, ngày mồng hai trong tháng; Đa Bảo Phật, ngày mồng ba trong tháng; A Súc Bệ Phật, ngày mồng bốn trong tháng; Di Lặc Bồ Tát, ngày mồng năm trong tháng; Nhị Vạn Đăng Phật, ngày mồng sáu trong tháng; Tam Vạn Đăng Phật, ngày mồng bảy trong tháng; Dược Sư Phật, ngày mồng tám trong tháng; Đại Thông Trí Thắng Phật, ngày mồng chín trong tháng; Nhật Nguyệt Đăng Minh Phật, ngày mồng mười trong tháng; Hoan Hỷ Phật, ngày mười một trong tháng; Nan Thắng Phật, ngày mười hai trong tháng; Hư Không Tạng Bồ Tát, ngày mười ba trong tháng; Phổ Hiền Bồ Tát, ngày mười bốn trong tháng; A Di Đà Phật, ngày rằm trong tháng; Đà La Ni Bồ Tát, ngày mười sáu trong tháng; Long Thọ Bồ Tát, ngày mười bảy trong tháng; Quán Thế Âm Bồ Tát, ngày mười tám trong tháng; Nhật Quang Bồ Tát, ngày mười chín trong tháng; Nguyệt Quang Bồ Tát,

ngày hai mươi trong tháng; Vô Tận Ý Bồ Tát, ngày hai mươi mốt trong tháng; Thí Vô Úy Bồ Tát, ngày hai mươi hai trong tháng; Đắc Đại Thế Chí Bồ Tát, ngày hai mươi ba trong tháng; Địa Tạng Bồ Tát, ngày hai mươi bốn trong tháng; Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, ngày hai mươi lăm trong tháng; Dược Thượng Bồ Tát, ngày hai mươi sáu trong tháng; Lư Già Na Phật, ngày hai mươi bảy trong tháng; Đại Nhật Như Lai, ngày hai mươi tám trong tháng; Dược Vương Bồ Tát, ngày hai mươi chín trong tháng; và Thích Ca Mâu Ni Phật, ngày ba mươi trong tháng.

To Be on a Vegetarian Diet

The Buddhist point of view on eating meat is very clear and easy to understand for in the Buddhist precept of prohibiting killing, one might expect that Buddhists would also enjoin (mandatory to be observed) vegetarianism. However, according to the Pali Canon, which is collected by early Theravada schools and is believed by the current only existing Theravada, there are several places in which the subject is raised, and in all of them the Buddha explicitly refuses to require that monks abstain from meat. They said as mendicants, the monks subsisted on alms food, and the Vinaya repeatedly indicates that they are to eat whatever is given to them, viewing it only as a means to sustain life. Refusing alms food deprives the donor of an opportunity for making merit, and it also leads to negative feelings toward the Sangha from people whose offerings are refused. There are, however, some restrictions. Certain types of meat are forbidden, including human flesh, as well as meat from dogs, snakes, elephants, horses, and carnivores (loài ăn thịt sống). The Vinaya-Pitaka (IV. 237) states that monks can only eat meat that is “pure in the three respects,” which means that they must not have seen, heard, or suspected that an animal was killed for them. The Vinaya commentary explains that if a monk is suspicious of the origin of meat, he should inquire how it was obtained. Reasons for suspicion include evidence of hunting, absence of a butcher nearby, or the bad character of a donor. If these conditions are met, however, the monk is “blameless.” If a donor kills, or causes someone else to kill an animal to feed monks, this results in negative karma for the giver. The Pali Canon also reports that the Buddha’s cousin Devadatta specifically asked him to make vegetarianism

compulsory, but he refused to do so, only allowing that it was acceptable as an optional ascetic practice. These examples indicate that the Buddha and his followers would have frequently eaten meat on their begging rounds. This does not mean, however, that the killing of animals is condoned (được tha thứ). Occupations that involve killing, such as butchery, are condemned as examples of “wrong livelihood,” and in Buddhist countries today these tasks are commonly performed by non-Buddhists. Those who perform them are often treated as being karmically polluted. With regard to the consumption of meat as food, Buddhists themselves are divided into groups. One group regards eating meat as being no less wicked than the act of slaughter. It holds that, if meat was not used as food, there would be no cause for the destruction of animals, hence consumption of meat is directly responsible for their slaughter and is therefore wrong. Another group regards the consumption of meat as allowed by the Buddha. They claim that the Vinaya or disciplinary rule allows monks to eat meat under several conditions, called “three kinds of clean flesh,” “five kinds of clean flesh,” or “nine kinds of clean flesh.” No matter what you say, eating flesh still means eating flesh. Buddhists, especially, monks and nuns should show their loving-kindness and compassion to all sentient beings. Monks and nuns should try their best to prevent killing, and not to be the cause of killing through the form of offering of a so-called ‘clean flesh.’

In Theravada countries, vegetarianism is widely admired, but seldom practiced. Most laypeople eat meat, but there are certain observance days during which many people avoid it. In these countries, it is generally thought that it is better to eat less intelligent animals, such as fish, and to eat small animals, rather than large ones. However, in Tibet the prevailing (thắng thế) philosophy is just the opposite: Tibetans generally believe that it is better to eat larger animals, since a single large animal can be used to feed many people, and they don't need to kill so many small ones. There are, however, a number of Mahayana texts that argue against eating meat, emphasizing that it is incompatible with the Bodhisattva practices of generating compassion toward all sentient beings and viewing them as one's former mothers. The Mahaparinirvana-Sutra, for example, states that meat-eating “extinguishes the seed of great compassion,” and in it the Buddha

orders his followers to adopt a vegetarian diet. The Lankavatara Sutra also has a chapter in which the Buddha mentions eight reasons why a Buddhist, especially a monk or a nun should not eat meat. He mentions that in early days of Buddhism, most of Buddhists' ability of understanding his profound teachings is very limited so he did not want to force them to follow strict discipline right away. But to this moment, the Buddha must remind all of his followers that if they still believe in the rule of "cause and effect," they should minimize their "meat eating" for there is a cause, no matter what kind of cause it is, there will be surely an effect, without any exception. The Buddha further reminded, "Buddhists should always remember that all beings in past lives were at least once one's fathers, mothers, relatives, and friends." In addition that the smell of carnivores frightens beings and leads to a bad reputation; that eating meat interferes with meditative practice; that eating meat leads to bad dreams and anxiety; that it leads to bad rebirths; and that even if one only eats meat that was not explicitly killed for oneself, one is still participating in the process of killing and thus promotes the suffering of sentient beings. The Mahaparinirvana-Sutra, Lankavatara Sutra and other Mahayana sutras were widely popular in East Asia, and this may partly account for the fact that most monasteries in China, Korea and Vietnam are strictly vegetarian. In Japan, vegetarianism is often viewed as admirable by Buddhists, and is formally practiced in most Zen monasteries. Vegetarianism is also enjoined in the supplementary monastic code known as the Brahma-jala-sutra, which is widely influential in East Asia. An early East Asian example of this attitude is the proclamation by Emperor Wu in 511 prohibiting meat eating and hunting. Vegetarianism is always practiced by some pious laypeople in East Asia and is often seen as being entailed (kết quả của) by the precept prohibiting killing. In Tibetan and Mongolian Buddhism, however, vegetarianism is seldom practiced. The Dalai Lama has urged Tibetans to eat less meat, and if still eating meat, they should eat larger animals in order to reduce the number of deaths, but is not a vegetarian himself. In the harsh environment of Tibet, vegetarianism was not feasible, since the soil and climate could not support large-scale agriculture, so only a few lamas have adopted a vegetarian diet in exile. The question of how monks and nuns can clearly expound the Buddha teachings so

that Buddhists can view that according to the rule of “cause and effect,” or “karma,” all sentient beings as their fathers, mothers, relatives, or friends. However, most lamas either avoid the subject or advise students to chant Mantras to help the animals achieve a better rebirth. There is considerable uneasiness concerning this subject among Tibetan Buddhist teachers, most of whom would clearly prefer to avoid it altogether. As the remarks above indicate, there is no unanimity among Buddhists regarding the eating of meat, and there is a wide variety of opinions in Buddhist canonical literature.

The Buddha did explained very clearly for the four assemblies on clean and unclean flesh. Pure flesh, or clean flesh or pure meat to a monk. In early time of Buddhism, the Buddha always emphasizes “Compassion.” All Buddhists, including monks and nuns, should know what he means. If you say you are compassionate to all sentient beings and you are still eating meat every day (especially monks and nuns), what does “compassion” mean? At the time of the Buddha, the reason why the Buddha allowed monks and nuns to eat whatever lay people offered because there was huge drought in India that caused the disappearance of most vegetables. That was why the Buddha allowed monks and nuns to eat what he called “Three kinds of clean flesh.” As long as a monk does not kill an animal himself or the animal has not been killed specifically for him, or he does not see or is not aware of it being killed specifically for him, or he does not hear it cries. Other words, the meat is considered clean when the Monk has not seen the animal killed (or the animal’s slaughter is not witnessed by the consumer); has not heard the animal killed (or the sound of the animal’s slaughter is not heard by the consumer); and has not doubt about the animal killed to offer to the monk’s meal (or the animal is not slaughtered for the consumer). On the contrary, the meat is considered unclean when the Monk has seen the animal killed; has heard the animal killed; and has doubted that the animal killed to offer to him. Besides, the meat is also considered clean when the creatures that have died a natural death; and the creatures that have been killed by other creatures. Or the creatures not killed for us; or naturally dried meat; or things not seasonable or at the right time. That was the time of the Buddha when one could not find any vegetables. What about now,

we do not lack vegetables and a varieties of fruits and vegetables contain adequate vitamins for a human body. Be careful!!!

Before entering into Nirvana, why did the Buddha advise Buddhists to become vegetarians? Buddhist doctrine always emphasizes on the four sublime states of boundless loving-kindness, boundless compassion, boundless joy and boundless equanimity. Buddhists hold life to be sacred. They do not, therefore, kill or harm any sentient beings. And thus, most of Mahayana Buddhists vow to be vegetarians. Buddhists should not kill living beings to eat. Killing or slaughtering is the first of the five precepts. Killing animals for food is among the worst transgression in Buddhism. According to Tantric Buddhism, in the sutras, the Buddhist scriptures, Buddha once said to Ananda: “Ananda, if there is nobody, there is no dharma. If there is no food, there is no dharma. If there are no clothes, there is no dharma. Take care of your body, for the sake of the dharma.” Relating with the body is extremely important in the tantric tradition. However, we don’t make a personal trip out of it. We could become a vegetarian and sneer at meat eaters. We could wear pure cotton and renounce wearing any leather. Or we could decide to search for a country to live in that is free from pollution. But any of those approaches could be going too far. When someone becomes a vegetarian, he stops eating meat, but he might take a bloodthirsty delight in peeling bananas and crunching his teeth into peaches and cooking eggplants as meat substitutes. So our attempts to relate with the body can become very complicated. We’re not particularly advocating eating meat. Rather, we are pointing out that we do not accept our body as it is, and we do not accept our world. We are always searching for some way to have an easy ride. When we feel unhappy or uncomfortable, we think that we would like to go somewhere else, up or down or wherever. Some people call it hell, some people call it heaven, but whatever it is, we would like to have an easy ride somewhere.

The Buddha did not feel justified in prescribing a vegetarian diet for his disciples among the monks. What he did was to advise them to avoid eating meat because for whatever reason, eating meat means to support ‘killing,’ and animals had to be slaughtered only to feed them. Thus, before His parinirvana, the Buddha advised his disciples (monks and nuns) to practice vegetarianism. However, the Buddha did not

insist his lay disciples to adhere to a vegetarian diet. If lay Buddhists wish to become vegetarians, they should practice vegetarianism methodically and gradually. We should not give up right away the habit of eating meat and fish to have vegetarian diet. Instead, we should gradually reduce the amount of meat and fish, then, start eating vegetables two days a month, then four days, ten days, and more, etc. Eating a vegetarian diet is not only a form of cultivating compassion and equality, but it is also free us from many diseases. Furthermore, such a diet can provide us with a lot of vitamins, and easy to digest. We should not judge the purity and impurity of a man simply by observing what he eats. Through his own evil thoughts and actions, man makes himself impure. Those who eat vegetables and abstain from animal flesh are praiseworthy. Those who still eat meat should be cautious, for no matter what you say, you are still eating sentient beings' flesh. You can say "I don't hear," or "I don't see" the animal was killed for my food, but are you sure that the purpose of killing is not the purpose of obtaining food for you? Be careful!!!

In Buddhism, ideally speaking, Buddhists should be lifetime vegetarians; however, this is very difficult for lay people. So certain days out of each month are denoted as a day not to eat meat. The reason behind this is simple. The Buddha taught that each sentient being, including animals, values life, so not to eat meat is to practice being compassionate. Vegetarian Days of the month are the first, the fourteenth, the fifteenth, and the thirtieth lunar calendar. Besides, vegetarian days also include days of offerings to the dead, ceremonial days, or the day lay Buddhists strictly follow the eight commandments in one day and one night. Furthermore, there are also nine days of abstinence on which no food is eaten after twelve o'clock and all the commandments must be observed. On these days Indras and the four deva-kings investigate the conduct of men. Nine days of abstinence include every day of the three months: the first, the fifth, and the ninth month, every day of the first month, every day of the fifth month, everyday of the ninth month; and other months each month six days as follow: the 8th, the 9th, the 14th, the 23rd, the 29th, and the 30th. Besides the above mentioned vegetarian days, devout Buddhists don't eat meat on the "Thirty Worshipping Days" because these days of the month on which a particular Buddha or Bodhisattva is worshipped, he is being in

special charge of mundane affairs on that day (lunar calendar). These Thirty Worshipping Days include: Dhyana-Light Buddha on the first day of the month; Dipankara Buddha on the second day of the month; Prabhutaratna on the third day of the month; Aksobhya Buddha on the fourth day of the month; Maitreya Bodhisattva on the fifth of the month; Twenty Thousand-Lamp Buddha on the sixth day of the month; Thirty Thousand-Lamp Buddha on the seventh day of the month; Bhaisajjaraja-Samudgata Buddha on the eighth day of the month; Mahabhijna-Jnanabhibhu Buddha on the ninth day of the month; Candra-Surya-Pradipa Buddha on the tenth day of the month; Delightful Buddha, the eleventh day of the month; Unconquerable Buddha on the twelfth day of the month; Akasagarbha Bodhisattva (Bodhisattva of Space) on the thirteenth day of the month; Samantabhadra Bodhisattva, the fourteenth day of the month; Amitabha Buddha on the fifteenth of the month; Dharani Bodhisattva on the sixteenth of the month; Nagarjuna Bodhisattva on the seventeenth of the month; Kuan-Yin or Avalokitesvara Bodhisattva on the eighteenth of the month; The Sun-Light Bodhisattva on the nineteenth of the month; The Moon-Light Bodhisattva on the twentieth of the month; Infinite Resolve Bodhisattva on the twenty-first day of the month; Abhayandada Bodhisattva on the twenty-second day of the month; Mahasthamaprapta Bodhisattva on the twenty-third day of the month; Earth-Store Bodhisattva on the twenty-fourth of the month; Manjusri Bodhisattva on the twenty-fifth of the month; Supreme Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-sixth day of the month; Vairocana Buddha on the twenty-seventh day of the month (same as in #28); Vairocana Buddha on the twenty-eighth of the month (same as in #27); Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-ninth day of the month; and Sakyamuni Buddha on the thirtieth of the month.

Phụ Lục L
Appendix L

Tám Ngọn Gió Độc

Vào thời Đức Phật còn tại thế, tại Ấn Độ, tiện nghi vật chất còn thiếu sót nhiều so với ngày nay và sự khổ đau phiền não của con người rất dễ nhận thấy. Ngày nay với sự tiến bộ của nền văn minh nhân loại, có thể mang con người tới các hành tinh xa xôi, nhưng không làm cho con người giảm thiểu được những khổ đau phiền não căn bản nhất. Tại sao con người trong nền văn minh hiện đại không có khả năng làm giảm thiểu những khổ đau phiền não? Phật giáo thấy rằng thế giới chúng ta đang sống là một thế giới còn đầy dẫy dục vọng mê cuồng, còn quá nhiều ham muốn thể chất. Tình cảm của con người luôn nhuốm thêm sắc dục; tình cảm không thuần túy biểu lộ tự trong tâm thanh sạch, mà pha lẫn tánh sinh lý và bối cảnh xã hội. Chính vì vậy mà Đức Phật gọi cảnh giới chúng ta đang sống là “Dục giới”, một thế giới mà tứ tướng sinh, trụ, dị, diệt còn tùy thuộc hoàn toàn vào vật dục, vào đam mê thể chất. Ví dụ có những bậc tu hành đạt tới cảnh giới cao hơn cảnh giới chúng ta là “Sắc giới”, như là thế giới của thần tiên, thế giới mà tứ tướng không hiện ra bằng vật dục, mà bằng sự cảm ứng sắc tánh. Hoặc giả có bậc tu chứng cao hơn nữa, là cảnh giới “Vô Sắc”, ở đây đời sống không bằng vật dục hay sắc tính, mà bằng thức quan tương ứng tương giao, nhưng vẫn còn trong vòng sanh tử, nghĩa là vẫn còn khổ đau phiền não. Vì dục vọng mà con người dùng hết năng lượng của mình để tìm kiếm cho được càng nhiều vật chất, và khi có rồi thì họ lại không thấy thỏa mãn với những thứ mình đang có, phải có được ngày càng nhiều những thứ khác nữa. Thực tế cho thấy, càng có nhiều con người ta càng ham muốn có thêm. Nghĩa là họ chẳng bao giờ cảm thấy hạnh phúc và hài lòng với những gì mà họ có. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám ngọn gió khuấy lên dục vọng, làm cản trở hành giả trên bước đường tu tập giác ngộ. Chúng còn được gọi là Bát Pháp Thế Gian vì chúng cứ theo nhau tiếp diễn khi thế giới còn tồn tại. Sự vừa ý khi vinh, khi được..., và sự phẫn uất khi nhục thua. Sở dĩ gọi là “Bát Phong” vì chúng là tám ngọn gió làm ngăn trở sự phát triển của hành giả trên bước đường giác ngộ và giải thoát. Khi tám ngọn gió chướng này thổi, con người cảm thấy bị chúng xâm xé, vì

vậy mà họ cố chạy lại đầu này để trốn đầu kia, cứ như thế mà họ tiếp tục bị xoay vần trong luân hồi sanh tử. Tám ngọn gió độc này chính là những ma chướng lớn trên đường tu tập của người Phật tử.

Ngọn gió độc thứ nhất là Đắc: Người ta luôn có khuynh hướng bám víu lấy lợi lộc, danh thơm, tiếng khen, và vui sướng; ngược lại, ghét bỏ sự thua lỗ, tiếng xấu, sự chê trách, và khổ đau. Thật vậy, đời là một chuỗi được thua, nhưng con người chỉ thỏa mãn nếu được và khổ sở nếu thua, chính vì thế mà cứ mãi khổ sở. Cuộc đời nếu mãi được thì cười thua thì khóc, thì cuộc đời không đáng để sống nữa. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Trong mọi ngang trái, ta phải tỏ ra có tinh thần mạnh và can đảm, duy trì tinh thần quân bình thích hợp. Cuộc đời của những người tại gia phải có lúc lên lúc xuống khi tranh đấu với đời, muốn ít bị thất vọng, con người phải sẵn sàng chấp nhận điều tốt cũng như điều xấu.” Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một mệnh phụ quý phái cúng dường thực vật cho ngài Xá Lợi Phất và chư Tăng. Trong khi đang dâng thực phẩm cúng dường, bà nhận được giấy báo tin bất hạnh đã xảy ra cho gia đình bà. Không chút rối loạn, bà bình tĩnh bỏ lá thư vào túi rồi vẫn tiếp tục dâng thức ăn đến chư Tăng làm như không có chuyện gì xảy ra. Một nô tỳ mang bình sữa để cúng dường, ngạc nhiên đến nỗi trượt té làm bể bình sữa vì ngỡ rằng khi nghe tin này chắc chắn bà này sẽ không khỏi khổ đau phiền não. Nghĩ rằng thế nào bà này cũng buồn vì cái bình bị vỡ, ngài Xá Lợi Phất liền khuyên giải bà và nói rằng tất cả những gì có thể vỡ được thì một ngày nào đó cũng sẽ bị vỡ. Bà nói: “Thế nào là cái mất không đáng kể? Tôi vừa nhận được tin bất hạnh đã xảy ra cho gia đình tôi. Tôi chấp nhận, tôi vẫn bình tĩnh. Tôi vẫn tiếp tục hầu hạ quý ngài mặc dù nhận được tin buồn.” Sự dũng cảm của người đàn bà này thật đáng được ca ngợi. Theo Kinh Duy Ma Cát, Phẩm Mười. Các Bồ Tát nước Chúng Hương hỏi Ngài Duy Ma Cát: “Bồ Tát phải thành tựu mấy pháp ở nơi cõi này làm không lầm lỗi, được sanh về cõi Tịnh Độ?” Duy Ma Cát đáp: “Bồ Tát thành tựu tám pháp thời ở cõi này làm không lầm lỗi, được sanh về cõi Tịnh Độ: Một là lợi ích chúng sanh không mong báo đáp. Hai là thay thế tất cả chúng sanh chịu mọi điều khổ não. Ba là bao nhiêu công đức đều ban cho tất cả chúng sanh. Bốn là lòng bình đẳng đối với chúng sanh khiêm nhường không ngại, đối với Bồ Tát xem như Phật. Năm là những kinh chưa nghe, nghe không nghi. Sáu là không chống trái với hàng Thanh Văn. Bảy là thấy người được cúng dường cũng

không tật đố, không khoe những lợi lộc của mình, ở nơi đó mà điều phục tâm mình. Tám là thường xét lỗi mình, không nói đến lỗi người, hằng nhứt tâm cầu các công đức. Theo quan điểm Phật giáo, Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm sự thành tựu. Ba thành tựu đầu bao gồm Thân Thuộc Thành Tựu, Tài Sản Thành Tựu, và Vô Bệnh Thành Tựu. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng không có loài hữu tình nào, vì được thân thuộc, tài sản hay vô bệnh thành tựu mà được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Hai thành tựu kế tiếp là Giới Thành Tựu và Kiến Thành Tựu. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng loài hữu tình, vì giới và kiến thành tựu mà được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Theo Đức Phật trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Như Lai Chánh Đẳng Chánh Giác, chẳng phải do một duyên một sự, mà Như Lai xuất hiện được thành tựu là do mười vô lượng sự: Thứ nhất là thành tựu là do quá khứ vô lượng bồ đề tâm nhiếp thọ tất cả chúng sanh. Thứ nhì là thành tựu là do quá khứ vô lượng chí nguyện thanh tịnh thù thắng. Thứ ba là thành tựu do quá khứ vô lượng đại từ đại bi cứu hộ tất cả chúng sanh. Thứ tư là thành tựu là do quá khứ vô lượng hạnh nguyện tương tục. Thứ năm là thành tựu là do quá khứ vô lượng tu các phước trí tâm không nhàm đủ. Thứ sáu là thành tựu là do quá khứ vô lượng cúng dường chư Phật và giáo hóa chúng sanh. Thứ bảy là thành tựu là do vô lượng quá khứ trí huệ phương tiện thanh tịnh đạo. Thứ tám là thành tựu là do quá khứ vô lượng thanh tịnh công đức tạng. Thứ chín là thành tựu là do quá khứ vô lượng trang nghiêm đạo trí. Thứ mười là thành tựu là do quá khứ vô lượng thông đạt pháp nghĩa làm thành.

Ngon giớ độc thứ nhì là Thất hay Bất Đắc hay thua kém: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm sự tổn thất: Ba tổn thất đầu bao gồm thân thuộc tổn thất, tài sản tổn thất, và tật bệnh tổn thất. Không có loại hữu tình nào, vì thân thuộc tổn thất, tài sản tổn thất, tật bệnh tổn thất, mà sau khi hoại mạng bị sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ hay địa ngục. Hai tổn thất kế tiếp bao gồm giới tổn thất và chánh kiến tổn thất. Chúng sanh phải sa vào ác đạo vì tổn thất nơi giới và chánh kiến. Đức Phật dạy: “Phật tử nên can đảm chấp nhận sự thua thiệt. Ta phải trực diện với sự thua lỗ một cách bình thản và lấy nó làm một cơ hội để trau dồi những đức hạnh cao siêu.” Trong thời Đức Phật còn tại thế, một lần ngài đi khất thực tại một làng. Do sự can thiệp của Ma vương, Đức Phật không nhận được chút đồ ăn nào cả. Khi Ma vương hỏi chằm biếm, “Ngài có đói không?” Đức Phật vui vẻ giải

nghĩa thái độ tinh thần của những ai thoát khỏi mọi chướng ngại, Ngài đáp: “Sung sướng thay, chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống an vui như các vị thần ở cõi Trời Quang Âm. Một dịp khác, Đức Phật và các đệ tử của Ngài an cư vào mùa mưa tại một ngôi làng theo lời mời của một người Bà La Môn. Người này quên hẳn việc tiếp tế thực vật cho Đức Phật và Tăng Già. Trong suốt ba tháng, ngài Mục Kiền Liên đã phải xung phong dùng thần thông đi xin đồ ăn, thế mà Đức Phật không hề có một lời phàn nàn và chịu dùng cỏ khô của ngựa do một ông lái ngựa cúng dường.

Ngọn gió độc thứ ba là Vinh hay Danh Vãn: Vinh nhục là một cặp hoàn cảnh trần thế không thể tránh được mà ta phải đương đầu trong đời sống hằng ngày. Chúng ta luôn thích thú với vinh và luôn ghét nhục. Danh dự làm ta vui sướng và nhục làm chúng ta buồn khổ. Chúng ta ham thích trở nên nổi tiếng. Nhiều người ao ước thấy hình ảnh của mình trên tạp chí bằng bất cứ giá nào. Chúng ta rất vui mừng khi thấy những hoạt động của mình được đem ra quảng bá, dù những sinh hoạt ấy hoàn toàn không có nghĩa lý gì, và đôi khi chúng ta quảng bá quá mức. Chúng ta phải công nhận rằng bản chất tự nhiên của con người là cảm thấy sung sướng và hạnh phúc khi danh của ta lan rộng. Nhưng qua kinh nghiệm thực tế, danh dự nào rồi cũng sẽ qua đi, chúng sẽ tiêu tan thành mây khói trong một sớm một chiều. Muốn có danh dự, nhiều người sẵn sàng lo lót hay cho các món tiền lớn lao cho những người có quyền hành để làm cho thiên hạ biết đến; một số người trưng bày lòng hảo tâm bằng cách cúng dường cả trăm chư Tăng Ni, nhưng họ lại hoàn toàn lạnh nhạt trước sự đau khổ của người nghèo, hay lảng giềng thiếu thốn. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 21, Đức Phật dạy: “Người thuận theo lòng dục để mong được danh tiếng, khi danh tiếng vừa nổi thì thân đã mất rồi. Ham muốn cái danh tiếng thường tình mà không lo học đạo chỉ uống công mệt sức mà thôi. Giống như đốt hương khi người ta gửi được mùi thơm, thì cây hương đã tàn rồi. Cái lửa hại thân theo liền cái danh tiếng.”

Ngọn gió độc thứ tư là Nhục: Chắc chắn chúng ta sẽ không nghe lọt tai hay xao động khi phải chịu những điều nhục nhã. Lần nữa, đây là bản chất tự nhiên của con người. Phải mất nhiều thời gian mới xây dựng được vinh dự, nhưng vinh dự này có thể bị vùi chôn trong nháy mắt. Chuyện này dễ hiểu vì bản chất con người là luôn thích khen mình chê người. Không ai có được miễn trừ những lời chê trách. Bạn

có thể sống một đời như Đức Phật, nhưng bạn vẫn không được miễn trừ những lời phê bình, tấn công hay mạ lỵ. Thời Đức Phật còn tại thế, Ngài là một người nổi tiếng nhất về đức hạnh, nhưng cũng là người bị nói xấu nhiều nhất thời bấy giờ. Một số người chống đối Đức Phật đã phao tin về một phụ nữ thường ngủ lại đêm trong tu viện, nhưng họ đã thất bại trong âm mưu hèn hạ này. Thế là họ quay sang phao tin Đức Phật và các đệ tử của Ngài đã giết chết người đàn bà và chôn xác trong đồng rác hoa héo tàn trong tu viện. Tuy nhiên, về sau này chính những người này đã xác nhận chính họ là thủ phạm. Không cần thiết phải phí phạm thì giờ để cải chánh những báo cáo sai lầm trừ phi những hoàn cảnh bắt buộc cần thiết sự sáng tỏ. Kẻ địch sẽ hài lòng khi thấy bạn bị đau. Đó là điều kẻ địch mong muốn. Nếu bạn đứng vững thì những xuyên tạc như vậy sẽ rơi vào những lỗ tai điếc. Không thể nào có thể ngăn chặn những lời buộc tội, đồn đãi và rỉ tai sai lầm, nên trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã dạy: Thấy lỗi người khác, ta nên cư xử như một người mù. Khi nghe thấy những lời bình phẩm bất công của người khác, chúng ta nên xử sự như một người điếc. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: Giống như sư tử không run sợ trước những tiếng động. Giống như luồng gió không bám víu vào mắt lưới. Giống như hoa sen không bị hôi tanh bởi bùn nơi nó mọc lên. Chúng ta đang sống trong một thế giới vẫn đục bùn nhơ. Nhiều đóa hoa sen mọc lên từ đó nhưng không nhiễm bùn nhơ, chúng tô điểm thế giới. Giống như hoa sen, chúng ta hãy cố gắng sống cuộc đời cao thượng thì không ai chê trách được, không quan tâm tới bùn nhơ có thể ném vào chúng ta. Đi lang thang một mình như con tê giác. Như chúa sơn lâm, sư tử không hề biết sợ. Do bản chất chúng không sợ hãi trước những tiếng rống của các con vật khác. Trong thế giới này, chúng ta có thể nghe những báo cáo trái ngược, lời kết tội sai lầm, lời nhận xét đê hèn của những giọng lưỡi buông lung. Giống như sư tử, ta không nên nghe. Giống như quả tạ Bu-mơ-ren, ném ra rồi sẽ quay về chỗ cũ, tin đồn sai lầm sẽ chấm dứt ngay nơi chúng phát xuất. Nói xấu về người khác, ta nên cư xử như một người ngu. Chớ sửa mặt chó, khách lữ hành vẫn tiếp tục tiến bước. Chúng ta nghĩ sẽ bị ném bùn nhơ thay vì hoa hồng. Như vậy chúng ta sẽ không bị thất vọng. Dù khó khăn chúng ta nỗ lực trau dồi không luyến chấp. Một mình ta đến, một mình ta đi. Không luyến chấp là hạnh phúc trên thế giới này. Không quan tâm đến những mũi tên độc phóng ra bởi giọng lưỡi buông lung,

một mình chúng ta lang thang phục vụ tha nhân với hết khả năng. Thật là lạ lùng những vĩ nhân bị phỉ báng, nói xấu, đầu độc, hành xác và bị bắn. Nhà hiền triết Socrates bị đầu độc, chúa Jesus cao thượng bị đóng đinh tàn nhẫn trên thập tự giá, Gandhi bị bắn chết, vân vân. Thế giới này đầy rẫy chông gai sỏi đá, không thể nào chúng ta chuyển chúng hết được. Nhưng nếu chúng ta phải bước vào những chướng ngại ấy, thay vì cố gắng loại bỏ chúng đi là không thể được, chúng ta hãy theo lời khuyên là nên mang một đôi giày để bước cho khỏi bị đau. Đại trượng phu không màng tới danh dự hay mất danh dự, vinh hay nhục. Họ không rối trí khi bị công kích hay phỉ báng, vì những việc làm của họ không phải vì muốn có tên tuổi hay danh dự. Họ không màng tới người khác công nhận hay không công nhận sự phục vụ của họ. Làm việc, họ có toàn quyền nhưng không phải là để hưởng cái quả của việc làm ấy.

Ngọn gió độc thứ năm là Khen Ngợi: Bản chất đặc biệt của Khen là điều tự nhiên là ta hãnh diện khi được khen và buồn phiền khi bị chê. Khen nếu đáng giá thì nghe rất bùi tai. Nếu không đáng giá, như trường hợp nịnh bợ, tuy thích thú mà thực chất là lừa bịp. Tuy nhiên, chúng chỉ là những vang vọng, không tạo ảnh hưởng gì nếu chúng không đến tai chúng ta. Từ quan điểm trần thế, lời khen có thể đem lại đặc ân đặc lợi hay đặc quyền. Tuy nhiên, bậc đại trượng phu không cần đến nịnh bợ, và cũng không mong muốn được người khác nịnh bợ. Cái gì đáng khen, họ khen, không đổ kỵ. Cái gì đáng trách, họ trách không khinh thường mà vì muốn sửa đổi người. Tóm lại, những gì đáng tán tụng nên tán tụng một cách nghiêm chỉnh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 27, có mười Pháp xưng tán chỗ ngợi khen ngợi. Khi nhập vào nhưt thiết trí chúng sanh sai biệt thân đại tam muội, chư Bồ Tát sẽ trụ được mười pháp xưng tán chỗ ngợi khen. Thứ nhất là nhập vào chơn như nên gọi là Như Lai. Thứ nhì là vì giác ngộ tất cả pháp nên gọi là Phật. Thứ ba là vì được tất cả thế gian khen ngợi nên gọi là Pháp Sư. Thứ tư là vì biết tất cả pháp nên gọi là nhưt thiết trí. Thứ năm là vì được tất cả thế gian quy-y nên gọi là chỗ sở y. Thứ sáu là vì rõ thấu tất cả pháp phương tiện nên gọi là đạo sư. Thứ bảy là vì dẫn tất cả chúng sanh vào đạo nhưt thiết trí nên gọi là đại đạo sư. Thứ tám là vì là đèn của tất cả thế gian nên gọi là quang minh. Pháp xưng tán chỗ ngợi khen thứ chín bao gồm tâm chí viên mãn, thành tựu cứu độ, nhiệm vụ đều xong, trụ trí vô ngại, và phân biệt biết rõ tất cả các pháp nên gọi

là thập lực tự tại. Thứ mười là khen vì thông đạt tất cả pháp luân nên gọi là bực nhứt thiết kiến.

Ngọn gió độc thứ sáu là Chê Trách: Đa phần phàm phu chỉ chức tìm cái xấu mà không bao giờ tìm cái tốt và cái đẹp của người khác. Người Phật tử thuần thành nên tuân theo lời Phật dạy về cách ứng xử với sự “Khen chê” của thường tình thế tục. Chẳng hạn như có người chê bạn hay chê việc làm của bạn. Thường thì bạn cảm thấy bị sỉ nhục. Bản ngã của bạn có thể bị tổn thương. Nhưng trước khi để cho ý tưởng này phát khởi, bạn nên khách quan xem xét lời chê bai đó. Một mặt, nếu sự chê bai được đưa ra có cơ sở hẳn hoi và với ý định xây dựng, bạn nên chấp nhận sự chê bai ấy một cách nghiêm chỉnh và dùng nó một cách hữu ích cho việc tự cải thiện chính mình. Trái lại, nếu sự chê bai đó vô căn cứ và không với thiện ý, bạn cũng không nên giận dữ để rồi tổn hại tinh thần của chính mình. Bạn chỉ đơn giản quên nó đi và không ai bắt buộc bạn phải chấp nhận lời chê bai vô căn cứ đó. Cổ Đức có dạy: “Người không tu luôn chê bai người khác, người biết tu phần nào chỉ tự chê chính mình, và người hoàn toàn có tu không than trách gì ai cả.” Một Phật tử thuần thành nên học cách đối đầu và giải quyết những khó khăn của mình như người hoàn toàn biết tu như lời dạy vừa rồi của cổ đức. Một Phật tử thuần thành đừng bao giờ tìm cách đổ trút trách nhiệm cho người khác. Người Phật tử thuần thành cũng không nên tự trách lấy mình, vì quy lỗi và trách cứ người khác hay tự trách chính mình, với đạo Phật, đều là thụ động, sẽ không giúp ích gì được cho người ấy trên bước đường tu tập tự hoàn thiện chính mình. Người Phật tử thuần thành, thay vì khiển trách người khác, nên có sự can đảm và hiểu biết về vấn đề để đi đến sự giải quyết thỏa đáng hơn. Điều này tích cực hơn, và sự tu luyện tích cực ở tâm sẽ giúp giải quyết nhiều vấn đề, và cũng giúp biến thế giới này thành một nơi tốt đẹp hơn cho mọi người sinh sống. Đức Phật dạy: “Người nói nhiều bị chê, người nói ít bị chê, người im lặng cũng bị chê. Trong thế giới này không ai là người không bị chê.” Trên thế gian này, trừ Đức Phật ra, không có ai hoàn toàn tốt, mà cũng không ai hoàn toàn xấu. Chê dường như là một di sản của con người, vì con người ta có thể phục vụ và tận tình giúp đỡ người khác bằng tất cả tấm lòng; tuy nhiên những người được giúp đỡ chẳng những lại quay sang tìm lỗi của người đã từng mang công lãn nợ để cứu giúp mình, mà còn vui mừng trước sự suy sụp của người ấy. Một lần Đức Phật được một vị Bà La Môn mời đến nhà để cúng

dường. Khi Đức Phật đến, thay vì làm cho Ngài vui, hẳn đã thóa mạ Đức Phật bằng những lời hết sức thô tục. Đức Phật hỏi: “Này ông Bà La Môn, có phải khách đến thăm nhà ông không?” Người Bà La Môn trả lời: “Phải.” Đức Phật nói: “Ông làm gì khi khách đến?” Người Bà La Môn nói: “Ồ! Tôi sửa soạn một bữa tiệc thịnh soạn.” Đức Phật lại hỏi: “Nhưng nếu khách không ăn được thì ông phải làm sao với những thực vật ấy?” Người Bà La Môn đáp: “Thì chúng tôi phải vui vẻ chia nhau ăn.” Đức Phật nói: “Tốt! Này ông bạn Bà La Môn, ông mời ta đến đây để cúng dường mà ông lại đối xử với ta bằng những lời thóa mạ. Ta không nhận chút nào cả. Làm ơn nhận lại.” Qua câu chuyện trên, chúng ta thấy Đức Phật từ bi, không trả thù trả oán. Ngài khuyến khích: “Hận thù không thể chấm dứt được hận thù mà chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù.” Phật tử chân thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy: “Đem ác ý xâm phạm đến người không tà vạy, thanh tịnh và vô nhiễm, tội ác sẽ trở lại kẻ làm ác như ngược gió tung bụi (125).” Đức Phật dạy: “Người tự giữ được im lặng trước những lời tấn công chửi bới và lạm dụng, người đó đang ở ngay tại Niết Bàn dù rằng chưa đạt được Niết Bàn thực sự.” Trong lịch sử, không có một vị đạo sư nào được hết sức khen ngợi mà cũng bị kịch liệt công kích, chửi rủa và chê trách như Đức Phật. Khi Đức Phật đến một xóm Bà La Môn để hóa duyên khát thực, Ngài đã bị buộc tội giết một phụ nữ với sự giúp đỡ của các đệ tử của Ngài. Những người không phải là Phật tử tố cáo và công kích Ngài đến nỗi ngài A Nan phải thưa với Phật là nên dời đi làng khác. Nhân đó, Đức Phật bảo A Nan: “Này A Nan! Nếu những người dân làng ấy cũng ngược đãi chúng ta thì sao?” Ông A Nan đáp: “Thưa Thế Tôn, thì chúng ta lại di chuyển tới một làng khác nữa.” Đức Phật bèn nhắc ngài A Nan: “Này A Nan! Nếu cứ làm như vậy thì tất cả xứ Ấn Độ này cũng không có chỗ cho chúng ta dung thân. Hãy kiên nhẫn. Những ngược đãi, chửi mắng đó sẽ tự động chấm dứt.”

Ngọn gió độc thứ bảy là Buồn Khổ: Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi. Khổ nằm trong nhân, chính vì vậy mà Bồ Tát sợ nhân chúng sanh sợ quả, nghĩa là chúng sanh vì mê mờ nên chỉ khi nào quả khổ tới mới lo sợ, khi đang gây nhân khổ thì lại không nhận thấy, mà vẫn cứ

thần nhiên như không, nhiều khi lại cho là vui sướng. Khổ nằm trong quả, gây nhân nào gặt quả nấy, đó là định luật tự nhiên, thế nhưng trên đời có ít người công nhận như vậy, ngược lại còn than trời trách đất cho những bất hạnh của họ. Khổ bao trùm cả thời gian; từ vô thủy đến nay, cái khổ của chúng sanh chưa bao giờ dứt, đây là một phần của định luật nhân quả luân hồi (cứ nhân tạo quả, rồi trong quả có nhân, cứ thế mãi không bao giờ ngừng nghỉ). Khổ bao trùm cả không gian; ở đâu có vô minh thì ở đó có khổ. Vô minh không những chỉ bao trùm trong thế giới này mà nó còn trùm khắp vô lượng thế giới. Khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh. Chúng sanh ở địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, A tu la phải khổ sở vô cùng. Loài người bị tham sân si chi phối cũng bị lặn ngụp trong biển khổ. Chư Thiên cũng không tránh được khổ vì ngũ suy tướng hiện. Cho đến các hàng Thánh Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, Thanh Văn, Duyên Giác, vân vân, vì còn mê pháp, nên không tránh khỏi nỗi khổ biến dịch sinh tử. Xem thế nỗi khổ lớn lao vô cùng. Riêng chỉ các vị Bồ Tát nhờ lòng đại bi, thường ra vào sinh tử, lấy pháp lục độ để cứu độ chúng sanh, mà vẫn ở trong Niết Bàn tự tại.

Ngọn gió độc thứ tám là Vui Sướng: Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), lạc là một yếu tố thiên na có nghĩa là an lạc hay hạnh phúc yên tĩnh. “Sukha” đồng nghĩa với “Somanassa.” Đây là trạng thái thích thú không liên quan đến lạc thú vật chất. “Sukha” này chính là hậu quả của sự từ bỏ thú vui vật chất. Dù nghĩa của “Phỉ” và “Lạc” liên hệ mật thiết với nhau, chúng vẫn khác biệt nhau, “phỉ” thuộc về hành uẩn (tạo cho hành giả trạng thái cảm nghe hứng thú trong đề mục), còn “Lạc” là cảm giác giúp cho hành giả thỏa thích hưởng thọ đề mục. Phỉ được so sánh với một khách lữ hành đi trong sa mạc mệt mỏi thấy xa xa có một ốc đảo (trạng thái vui mừng trước khi thật sự thọ hưởng). Khi đến tận ốc đảo tắm rửa và uống nước thỏa thích là “Lạc.” Lạc giúp ta đối đầu với những triền cái trạo cử và lo âu trong thiên na.

Theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên (Pháp Chủ Giáo Hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Thế Giới), tám ngọn gió là tám món bao gồm: khen, chê, khổ, vui, lợi, suy, phỉ báng và vinh dự. Những thứ này được coi như là tám ngọn gió có thể làm lay chuyển và quay cuồng những ai không đủ định lực. Tám loại gió này chính là một pháp môn dùng để khảo nghiệm tâm của người tu. Gặp thuận cảnh hay nghịch duyên tâm đều không động. Nếu động tức là tu trì chưa đúng, hay định lực hãy

còn kém. Thứ nhất là Khen: Khen hay xưng tán. Nếu có người xưng tán mình một câu, mình cảm giác ngọt ngào như ăn đường mật và cảm thấy thoải mái. Thứ nhì là Chê: Chê là chê bai. Như có người chê bai mình, mình không thích, trong lòng rất khó chịu. Thứ ba là Khổ: Đây là khổ não. Gặp chuyện gì phiền hà mình cảm thấy khổ sở. Thứ tư là Vui: Vui hay khoái lạc. Gặp điều gì vui sướng không nên lấy làm đặc ý. Mọi điều khoái lạc đến thì chúng ta hãy coi đó là một sự khảo nghiệm, để thử xem tâm ý của mình ra sao. Thứ năm là Lợi: Đây là lợi ích. Được lợi ích mình cảm thấy vui, bị thiệt hại mình cảm thấy buồn, đó là sự biểu hiện của sự yếu kém định lực. Thứ sáu là Thất (suy): Thất có nghĩa là suy bại. Gặp bất cứ sự gian nan đến đâu, chúng ta không nên nao núng, có thất bại cũng không động tâm. Thứ bảy là Phỉ báng: Ví dụ có người nói xấu mình, mình cũng không hề gì. Mình coi chuyện đó như không có gì, tự nhiên sóng gió sẽ hết. Thứ tám là Vinh dự: Như có người xưng tán mình, truyền tụng hay tôn xưng mình mình cũng không nên dao động. Chỉ nên coi các thứ công danh như sương mai còn đọng lại bên kiến cửa sổ vào buổi ban mai mà thôi.

Khi tám ngọn gió chướng này thổi lên, con người cảm thấy bị chúng xâu xé, chạy lại đầu này để trốn đầu kia. Nhưng khi tâm đứng yên trong trạng thái an định của thiền quán, nó có thể vững vàng như một quả núi, ngay cả khi phải chịu đựng đủ thứ ngược đãi. Đức Phật có một vị đệ tử tại gia thường bỏ bê vợ để tu tập hay đi nghe Đức Phật thuyết pháp. Điều này khiến cho người vợ giận dữ. Bà vợ không những giận chồng mà còn giận luôn cả Đức Phật vì bà cho rằng Đức Phật đã dùng ma lực để cướp mất chồng mình. Một hôm, sau khi người chồng đi nghe pháp về trễ, bà vợ tìm đến la lối và chửi rửa Đức Phật. Đức Phật chỉ yên lặng ngồi nghe mà không nói một lời. Các đệ tử khác cố đẩy người đàn bà ra, nhưng Đức Phật bảo họ đừng làm như vậy. Người đàn bà tiếp tục la lối và rồi bỏ đi khi đã mệt mỏi. Sau khi người đàn bà đã bỏ đi, Đức Phật bèn hỏi các đệ tử: “Nếu có ai đó đem cho các ông một món quà mà các ông thích, thì các ông sẽ làm gì?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con sẽ nhận lãnh món quà ấy.” Đức Phật hỏi tiếp: “Nếu có ai đó đem tặng món quà mà các ông không thích thì các ông sẽ làm gì?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con sẽ không nhận nó.” Đức Phật nói thêm: “Nếu các ông không nhận nó, thì món quà đó thuộc về ai?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, nó vẫn thuộc về người chủ của nó.” Đức Phật tiếp: “Đó

là việc của người đàn bà khi này. Bà ấy đem tặng ta một món quà mà ta không thích, nên ta không nhận nó. Vậy thì món quà đó vẫn còn trong tay bà ta.” Như vậy nếu chúng ta không chạy theo những ngọn gió độc của thế gian như được, mất, danh, lợi, chê, khen, vui, buồn, vân vân, thì chúng sẽ không ảnh hưởng gì được với chúng ta cả.

Vào đời nhà Tống có vị thi sĩ tên là Tô Đông Pha, đã từng nghiên cứu Phật Pháp thâm sâu, nhưng công phu thiền định còn yếu kém. Tuy nhiên, ông cho rằng định lực của mình đã cao. Một hôm, nhân cảm hứng, ông cảm tác bài thơ:

“Khể thủ thiên trung thiên
 Hào quang chiếu đại thiên
 Bát phong xuy bất động
 Đoan tọa tử kim liên.”
 (Khẩu đầu lay chư thiên
 Hào quang chiếu đại thiên
 Tám gió lay chẳng động
 Sen vàng ngồi ngay ngắn).

Lúc đó, ông tự nghĩ rằng mình đã khai ngộ, nên muốn có sự ấn chứng của Thiền Sư Phật Ấn. Ông sai người qua sông mang bài kệ tới chùa Kim Sơn. Thiền sư xem qua liền đề bốn chữ: “Đánh giã! Đánh giã!” ngay trên bài kệ, rồi đưa cho thị giả mang về. Tô Đông Pha xem xong, lửa vô minh bốc cao ngàn ngọn. Ông giận dữ bảo: “Sao lại có chuyện này?” Đây là bài khai ngộ mà Thiền sư bảo là “Đánh giã” nghĩa là làm sao? Nói xong, ông bèn qua sông tìm Thiền sư Phật Ấn để chất vấn. Khi đến chùa thì Thiền Sư Phật Ấn đã chờ sẵn và cười lớn: “Chào mừng Đại Học Sĩ họ Tô, bát phong không lay chuyển, nhưng lại bị cái đánh giã đẩy qua sông tới đây! Xin chào!” Tô Đông Pha đang cơn giận dữ, nhưng nghe nói đến đó thấy có lý, nên nhìn nhận công phu của mình hãy còn non kém nên lễ tạ Thiền sư. Từ đó ông bỏ thói “Khẩu Đầu Thiên”. Thế mới biết, công phu thiền định không thể nói suông mà được.

Eight Poisonous Winds

At the time of the Buddha, in India, material comfort was much less than it is today and human sufferings and afflictions were more noticeable. Nowadays, with all the progress in human civilization that

has brought mankind to an age that people can travel to remote planets, but human beings are still unable to lessen or abolish the basic sufferings and afflictions. Why do people in the modern civilization have no ability to lessen their sufferings and afflictions? Buddhism sees in our world that terrific realm of desires and sensual love, where men are constantly disturbed from both within ourselves and from social influences. This is, as the Buddha called it, the “world of desire”, which brings forth the growth of the four marks of birth, existence, decay and death, and ultimately all sufferings and afflictions. Even with the world of those who are superior to ours, that is the “world of pure form,” the world of deities and fairies whose life rises above all desires to the sphere of interplaying motives of forms, there still exist sufferings and afflictions. Or even with a higher world, the world of no-form (arupadhatu) which excludes all desires and form; there exists only mind, this world is still subject to sufferings and afflictions. Desires cause people rush about using their energy trying to collect many more materials, and when they have them they find that these do not satisfy them, but they must have more materials. In fact, the more they have the more they desire to have. That is to say they never feel happy and content with what they have. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight winds or influences (or worldly conditions) which fan the passions and prevent cultivators from advancing along the right path to enlightenment. They are also called the Eight Worldly States. They are so called because they continually succeed each other as long as the world persists; the approval that has the gain, etc., and the resentment that has the loss, etc. They are so called “Eight Winds” because they prevent people from advancing along the right path to enlightenment and liberation. When these eight worldly winds blow, men find themselves torn between them, they try to run toward one end to flee the other, so they continue endlessly in the cycle of birth and death. These eight poisonous winds are big demonic obstructions for Buddhists on their paths of cultivation.

The first poisonous wind is Gains: People are often swayed either by their attachment to gain, fame, praise, and pleasure, or by their aversion to loss, disgrace, blame, and suffering. In fact, life is a process of gain and loss, but people only satisfy with gain and feel miserable with loss; therefore, people continue to suffer. If life is a continuous

process of temporary happiness of gain and suffering of loss, life would not worth living any more. Thus, the Buddha taught: “It is under adverse circumstances one should remain high and moral courage and maintain proper equilibrium. Our life, especially that of lay people, has ups and downs while struggling in daily activities, in order for us to have less disappointment, we should be prepared to accept both the good and the bad.” In the time of the Buddha, a noble lady was offering food to the Venerable Sariputra and some other monks. While serving them, she received a note stating that certain misfortunes had affected her family. Without becoming upset, she calmly kept the note in her waist-pocket and continued to serve the monks as if nothing had happened. A maid who was carrying a pot of ghee to offer to the monks was so startled that she slipped and broke the pot of ghee. Thinking that the lady would naturally feel sorry at the loss, Venerable Sariputra consoled her, saying that all breakable things are bound to break. The wise lady remarked: “Bhante, what is this trivial loss? I have just received a note stating certain misfortunes have occurred in my family. I accepted without losing my balance. I am serving you all despite the bad news.” Such brave courage of the lady should be highly commended. According to the Vimalakirti, Chapter Tenth, the visiting Bodhisattvas (from Fragrant Land) asked: “How many Dharmas should a Bodhisattva achieve in this world to stop its morbid growth (defilements) in order to be reborn in the Buddha’s pure land?” Vimalakirti replied: “A Bodhisattva should bring to perfection eight Dharmas to stop morbid growth in this world in order to be reborn in the Pure Land.” First, benevolence towards all living beings with no expectation of reward. Second, endurance of sufferings for all living beings dedicating all merits to them. Third, impartiality towards them with all humility free from pride and arrogance. Fourth, reverence to all Bodhisattvas with the same devotion as to all Buddhas (i.e. without discrimination between Bodhisattvas and Buddhas. Fifth, absence of doubt and suspicion when hearing (the expounding of) sutras which he has not heard before. Sixth, abstention from opposition to the Sravaka Dharma. Seventh, abstention from discrimination in regard to donations and offerings received with no thought of self-profit in order to subdue his mind. Eighth, self-examination without contending with others. Thus, he should achieve singleness of mind bent on achieving all

merits; these are the eight Dharmas. According to the Buddhist points of view, the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of gain: gain of relatives, gain of wealth and gain of health. Devout Buddhists should always remember that no beings arise in a happy, heavenly state after death because of the gain of relatives, wealth and health. The next two gains are gain of morality and gain of right views. Devout Buddhists should always remember that beings are reborn in a happy or heavenly state because of gains in morality and right views. According to the Buddha in The Flower Ornament Scripture, the Buddha, the one who realizes Thusness, the worthy, the truly awake, becomes manifest, not by one condition, not by one phenomenon, but by means of infinite phenomena. It is accomplished by ten infinities of things: First, it is accomplished by the mind of enlightenment that took care of infinite sentient beings in the past. Second, it is accomplished by the infinite supreme aspirations of the past. Third, it is accomplished by great benevolence and compassion, which infinitely save all sentient beings in the past. Fourth, it is accomplished by infinite continuous commitments of the past. Fifth, it is accomplished by infinite cultivation of virtues and knowledge tirelessly in the past. Sixth, it is accomplished by infinite services of Buddhas and education of sentient beings in the past. Seventh, it is accomplished by infinite pure paths of wisdom and means in the past. Eighth, it is accomplished by infinite pure virtues of the past. Ninth, it is accomplished by infinite ways of adornment in the past. Tenth, it is accomplished by infinite comprehensions of principles and meanings in the past.

The second poisonous wind is Loss: According to the sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of loss: The first three losses include loss of relatives, loss of wealth, and loss of health. No beings fall into an evil state or a hell state after death because of loss of relatives, wealth or health. The next two losses include loss of morality and loss of right view. Beings do fall into an evil state or a hell state by loss of morality and right views. The Buddha taught: Buddhists should courageously accept losses. One must face these losses with equanimity and take them as an opportunity to cultivate our sublime virtues. At the time of the Buddha, once the Buddha went seeking alms in a village. Owing to the intervention of

Mara, the Buddha did not obtain any food. When the Mara questioned the Buddha rather sarcastically whether he was hungry or not, the Buddha solemnly explained the mental attitude of those who were free from impediments, and replied: “Ah, happily do we live, we who have no impediments. Feeders of joy shall we be even as the gods of the Radiant Realm.” On another occasion, the Buddha and his disciples observed the rainy season in a village at the invitation of a Brahmin who, however, completely forgot to attend the needs of the Buddha and the Sangha. Throughout the period of three months, although Venerable Moggallana volunteered to obtain food by his psychic powers, the Buddha making no complaint, was contented with the fodder of horses offered by a horse dealer.

The third poisonous wind is Yaso or Fame: Honour and dishonour are a pair of inevitable worldly conditions that confront us in the course of our daily lives. We always welcome honour or fame and dislike dishonour. Honour gladdens our heart; dishonour disheartens us. We desire to become famous. We long to see our pictures in the papers. We are greatly pleased when our activities, however insignificant, are given publicity. Sometimes we seek undue publicity too. We must agree that human nature is to feel pleasant and happy when our fame is spread far and wide. But through our practical experience, fame and glory are passing away; sooner or later they will vanish. To obtain honour, some are prepared to offer gratification or give substantial donations to those in power. For the sake of publicity, some exhibit their generosity by giving alms to a hundred monks and nuns and even more, but they may be totally indifferent to the sufferings of the poor and the needy in the neighbourhood. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 21, the Buddha said: “There are people who follow emotion and desire and seek for fame. By the time their reputation is established, they are already dead. Those who are greedy for worldly fame do not study the Way and wear themselves out in wasted effort. It is just like a stick of burning incense which, however fragrant its scent, consumes itself. So too, greed for fame brings the danger of a fire which burns one up in its aftermath.”

The fourth poisonous wind is Dishonour: We will surely be perturbed when receiving dishonour. This is again the human nature. It takes a long long time to build up a good reputation, but in no time the hard-

earning good name can be ruined. This matter is not difficult to understand because human nature is always like that, we always like to praise ourselves and to dishonour others. Nobody is exempt from the ill-famed remark even the Buddha. You may live the life of a Buddha, but you will not be exempt from criticisms, attacks, and insults. At the time of the Buddha, the Buddha was the most famous for his virtues, but he was the one who received the most criticisms, attacks and insults. Some antagonists of the Buddha spread a rumour that a woman used to spend the night in the monastery, but they failed because no one believed them. Having failed in this mean attempt, they spread false news among the people that the Buddha and his disciples murdered that very woman and hid her corpse in the rubbish-heap of withered flowers within the monastery. The conspirators admitted that they were the culprits. It is needless to waste time in correcting the false reports unless circumstances compel you to necessitate a clarification. The enemy is gratified when he sees that you are hurt. That is what he actually expects. If you are indifferent, such misrepresentations will fall on deaf ears. It is not possible to put a stop to false accusations, reports and rumours; therefore, in *The Gems of Buddhism Wisdom*, most Venerable Dhammananda taught: In seeing the faults of others, we should behave like a blind person. In hearing unjust criticism of others, we should behave like a deaf person. In speaking ill of others, we should behave like a dumb person. Dogs bark, but the caravans move on peacefully. We should expect mud to be thrown at us instead of roses. Then there will be no disappointments. Though difficult, we should try to cultivate nonattachment. Alone we come, alone we go. Nonattachment is happiness in this world. Unmindful of the poisonous darts of uncurbed tongues, alone we should wander serving others to the best of our ability. It is rather strange that great men have been slandered, vilified, poisoned, crucified or shot. Great Socrates was poisoned, Noble Jesus Christ, and Gandhi was shot, etc. The world is full of thorns and pebbles. It is impossible to remove them all. But if we have to walk, in spite of such obstacles, instead of trying to remove them, which is impossible, it is advisable to wear a pair of slippers and walk harmlessly. In *The Dhammapada Sutta*, the Buddha taught: Be like a lion that trembles not at sounds. Be like the wind that does not cling to the meshes of a net. Be like a lotus that is not contaminated by

the mud from which it springs. We are living in a muddy world. Numerous lotuses spring therefrom without being contaminated by the mud, they adorn the world. Like lotuses we should try to lead blameless and noble lives, unmindful of the mud that may be thrown at us. Wander alone like a rhinoceros. Being the kings of the forest, lions are fearless. By nature they are not frightened by the roaring of other animals. In this world, we may hear adverse reports, false accusations, degrading remarks of uncurbed tongues. Like a lion, we should not even listen to them. Like a boomerang, false reports will end where they began. Great men are indifferent to honour, or dishonour. They are not upset when they are criticized or maligned for they work not for fame, nor for name or honour. They are indifferent whether others recognize their services or not. To work, they have the right but not to the fruit thereof.

The fifth poisonous wind is Praise: Special characteristics of Pasamsa is that it is natural to be happy when praised and to be depressed when blamed. Praise, if worthy, is pleasing to the ears. If unworthy, as in the case of flattery, though pleasing, it is deceptive. However, they all are sounds which will produce no effect if they do not reach our ears. From a worldly standpoint, a word of praise may bring forth special grace, special benefit, or special authority. The wise man do not resort to flattery; nor do they wish to be flattered by others. The praiseworthy, they praise without being envious. The blameworthy, they blame not contemptuously but out of compassion with the object of reforming others. In summary, the praiseworthy, one should praise seriousness. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 27, there are ten praise-worthy qualities. In the concentration of the differentiated bodies of all sentient beings, Enlightening Beings are lauded for ten praise-worthy qualities. First, enter into True Thusness, and so are called Tathagata, those who have arrived at Thusness. Seceond, are aware of all truths, and so called Buddha, Enlightened. Third, are praised by all worlds, and so are called teachers of truth. Fourth, know all things, and so are called omniscient. Fifth, are resorted by all worlds, and so are called refuge. Sixth, have mastered all teaching methods, and so are called the guides. Seventh, lead all beings into universal knowledge, and so are called great leaders. Eighth, are lamps for all worlds, and so are called light. The

ninth praise-worthy quality includes their aspirations are fulfilled; they have accomplished salvation; they have done their tasks; they abide in unobstructed knowledge; and individually know all things, so they are called adepts of the ten powers. Tenth, thoroughly comprehend all cycles of the Teaching, so they are called all-seers.

The sixth poisonous wind is Blame: Most of ordinary people are prone to seek the ugliness in others but not the good and beautiful. A sincere Buddhist should follow the Buddha's teaching in dealing with "Praise and blame" in the secular world. For instance, assume that blame has just been made about you or your work. Very often in such a situation you may feel insulted. Your ego may be damaged. But before you let such thought to arise, examine that blame objectively. On the one hand, if the blame given is well-founded and arises with good intention, you should accept that blame in good faith so as to use it constructively for self-improvement. On the other hand, if it is unjust, ill-founded and given with bad intention, there is still no reason to lose your temper and damage your own mental health. Just ignore the blame since it is untrue and you are under no obligation to accept it. The ancient said: "The uncultivated man always blames others; the cultivated man blames himself most of the time, and the fully-cultivated man blames no one." A sincere Buddhist should learn to face and handle his problems like the fully-cultivated man that the ancient just taught. A sincere Buddhist should never try to find a scapegoat on which to place the blame. A sincere Buddhist should not try to blame anyone, not even on himself or herself, for, to Buddhism, blaming on others or on self, is a negative attitude and will not help the person advance on the cultivating path to perfect himself or herself. Instead of blaming on anyone, a sincere Buddhist should have the courage and understanding for a better solution to the problem. This should be more positive, and a positive frame of mind will help solve many problems, and also make the world a much better place to live for everyone. The Buddha says: "Those who speak much are blamed, those who speak little are blamed, and those who are silent are also blamed. In this world there is none who is not blamed." In this world, except the Buddha, nobody is perfectly good and nobody is totally bad. Blame seems to be a universal legacy of people, for one may serve and help others to the best of one's ability; however latter, those very persons

whom one has helped will not only find fault with him who once incurred debts or sold property to save them; but they will also rejoice in his downfall. On one occasion, the Buddha was invited by a Brahmin to his house for alms. When the Buddha arrived at his house, instead of entertaining the Buddha, he poured a torrent of abuse with the filthiest words. The Buddha politely inquired, "Do visitors come to your house, good Brahmin?" The Brahmin said: "Yes." The Buddha asked: "What do you do when the visitors come?" The Brahmin replied: "Oh, we prepare a sumptuous feast." If they don't eat the food you serve, then what would you do?" The Brahmin said: "We gladly partake of it." The Buddha then said: "Well, good Brahmin, you have invited me for alms and you have entertained me with abuse. I accept nothing. Please take it back." Through this story, we see that the Buddha did not retaliate. The Buddha exhorts: "Hatreds do not cease through hatreds but through love alone they cease." Sincere Buddhists should always remember the Buddha's teaching: "Whoever harms a harmless person who is pure and guiltless, the evil falls back upon that fool, like dust thrown against the wind." (Dhammapada 125). The Buddha says: "He who can keep silent himself when attacked, insulted and abused, he is in the presence of Nirvana although he has not yet attained Nirvana." In history, there was no teacher so highly praised as the Buddha and so severely criticized, reviled and blamed as the Buddha. When the Buddha arrived at a Brahman village to beg for alms, non-Buddhists accused the Buddha and his disciples of murdering a woman, and they criticized the Buddha to such an extent that the Venerable Ananda appealed to the Buddha to leave for another village. The Buddha said: "How, Ananda, if those villagers also abuse us?" Ananda replied: "Well then, Lord, we will proceed to another village." The Buddha then reminded Ananda: "Then, Ananda, the whole of India will have no place for us. Be patient. These abuses will automatically cease."

The seventh poisonous wind is Dukkha: The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both philistine and saint. Suffering is already enclosed in the cause; so it is said that the Bodhisattva fears the cause while the philistine fears the effect. In fact, human beings do not care about the cause when doing what they want. They only fear

when they have to suffer from their wrong-doings. Suffering from the effect; we always reap what we have sown. This is a natural law, but some people do not know it; instead they blame God or deities for their misfortune. Suffering throughout time; humankind has suffered from time immemorial till now, because suffering never ceases; it is part of the law of causality. Suffering throughout space; suffering goes together with ignorance. Since ignorance is everywhere, in this world as well as in the innumerable other worlds, suffering also follows it. Suffering governs both philistine and saint. Those people who are damned in Hell, in the realm of the starved ghosts, the animals, and Asura undergo all kinds of suffering. Human beings driven by greed, anger, and ignorance are condemned to suffer. Deities, when their bliss is over, suffer from their decay body. All saints of Hinayana school, except the Arhats, including the Stream Enterer, the Once-Returner, the Non-Returner who are still infatuated with their so-called attainment, are subject to the suffering from the cycle of birth and death. Only the Bodhisattvas are exempt from suffering since they voluntarily engage themselves in the cycle in order to save people with their six Noble Paramita Saving Devices.

The eighth poisonous wind is Sukkha: According to the Abhidharma, “Sukha” is a jhana factor meaning pleasant mental feeling. It is identical with “joy” or “bliss.” Sukha is identical with Somanassa, joy, and not with the sukha of pleasant bodily feeling that accompanies wholesome-resultant body-consciousness. This “Sukha” rendered as bliss, is born detachment from sensual pleasures; it is therefore explained as unworldly or spiritual happiness (niramisasukha). Though “Piti” and “Sukha” are closely connected, they are distinguished in that “Piti” is a conative factor belonging to the aggregate of mental formations, while “Sukha” is a feeling belong to the aggregate of feeling. “Piti” is compared to the delight a weary traveler would experience when coming across an oasis, “Sukha” to his pleasure after bathing and drinking. “Sukha” helps us encountering the hindrances of restlessness and worry.

According to Most Venerable Thich Giac Nhiên (President of the International Sangha Buddhist Bhiksu Order), the eight winds that blow people who lack samadhi-power. They are dharmas that test our mind, to see whether adverse or favorable situations will upset our

equilibrium. If they upset us, our cultivation still lacks maturity and we are deficient in the power of samadhi. The first wind is Praise: This means adulation (flattery). When others praise us, it tastes as sweet as honey; it is a comfortable sensation. The second wind is Ridicule: This means somebody makes fun of us. If someone mock us, even a little, we can not stand it, and it is a very uncomfortable sensation. The third wind is Pain: This means suffering. When we experience a little bit of suffering, we become afflicted. Whenever suffering befalls us, it is a test to see whether or not we can forbear it. The fourth wind is Pleasure: This refers to happiness. We should not let a little happiness overwhelm us. All kinds of happy states are tests, to see what we will do with them. The fifth wind is Gain: This refers to getting advantages. We become pleased when we gain benefits and are sad when we lose them. This shows a lack of samadhi-power. The sixth wind is Loss: This refers to failure. No matter what difficulties arise, we ought to take them in stride and not be upset when we lose out. The seventh wind is Defamation: This means slander. If someone insults us and spreads tales about us, we should not mind. We should let it pass, come what may. The entire episode will eventually calm down all by itself. The eighth wind is Honor: This refers to situations of exaltation. If we are praised by someone and he makes our name known, we should take it in stride and regard glory and honor as no more important than frost on the window pane at dawn.

When these eight winds blow, men find themselves torn between them, they try to run to one end to flee the other. But when the mind is poised in the tranquil state of meditation, it can remain steadfast like a mountain, even when we are subjected to all kinds of abuse. The Buddha had a lay disciple who often neglected his wife in order to practice the Way or to go to listen to the Buddha's teachings. This made his wife feel very angry. She was angry not only with her husband, but also with the Buddha. She believed that the Buddha was using some mystical power to steal her husband. One day, after her husband had come home late, she went to the Buddha and yelled at Him with very harsh words. The Buddha sat listening quietly without speaking a word. His disciples tried to push the woman away, but the Buddha instructed them not to do that. The woman continued to yell at the Buddha and then left when she was tired. After she left, the Buddha

asked his disciples: “If someone offers you a gift that you like, what would you do?” The disciples replied: “Lord, we would accept it.” The Buddha asked again: “If someone offers you a gift that you do not like, what would you do?” The disciples replied: “Lord, we would not accept it.” The Buddha added: “If you did not accept it, what would become of it?” The disciples replied: “It would remain in the owner’s hands.” The Buddha continued: “Now just that has happened with the woman who was here. She offered me a disagreeable gift, and I did not accept it. So that gift is still in her hands.” Thus, if we do not go after these poisonous winds of gain, loss, fame, defamation, praise, ridicule, sorrow, and joy... there is no way they can impact us.

In the Sung Dynasty, a poet named Su Tung Po was adept in Buddhist study. Although his skill in Zen concentration was immature, he felt himself to be quite accomplished. One day, feeling exuberant and possessed by a sudden inspiration, he penned a verse:

“I pay my respect to the chief of gods,
Whose hairmark-light illumines the universe;
The Eight Winds blow me not, as I
Meditate on this purple-golden lotus.”

He thought he had already gained enlightenment, and he wanted this enlightenment certified by Zen Master Foyin. Thereupon, he sent his servant to Gold Mountain Monastery across the river from his home. The elderly Zen Master took a look at the verse the messenger handed him and wrote two words on the paper: “Fart! Fart!” and told the attendant to take the message back. Su Tung Po read the reply and blew up in a fit of anger. He thundered, “How dare you! This is my enlightenment testimonial; how dare you call it a fart?” He promptly rowed across the river to talk with the Zen Master. Unexpectedly, as soon as he reached the gate of Gold Mountain, Zen Master Foyin was waiting for him, to say “Oh, welcome! Welcome to the Great Adept Su Tung Po, one who is unmoved by the Eight Winds, but who let a couple of tiny farts blow him all the way across the river. Welcome!” The two were old friends and fellow cultivators, and they were in the habit of joking with each other. Su Tung Po’s volcanic anger, right on the verge of exploding, was cooled off completely by the truth Zen Master Foyin’s statement. All he could do was admit that his samadhi still lacked maturity and bow Master Foyin. He apologized for making a scene, and thereafter he avoided bragging. Zen skill is proven by practice, not by skill of mouth. If we do not practice what we preach, it does not count.

Phụ Lục M
Appendix M

Tâm Dẫn Đầu Chư Pháp:
Đầu Mối Chính Của Luân Hồi Sanh Tử

Hiểu Biết Cơ Bản Về Tâm: Trong Phật giáo, tâm là gốc của muôn pháp. Tâm hay ý là Tạng nghiệp, hay nơi tồn trữ nghiệp, thiện hay bất thiện. Thuật ngữ Bắc Phạn Citta còn được định nghĩa như là toàn bộ hệ thống của thức, bốn nguyên thanh tịnh, hay tâm. Citta thường được dịch là “ý tưởng.” Trong Kinh Lăng Già cũng như trong các kinh điển Đại Thừa khác, citta được dịch đúng hơn là “tâm.” Khi nó được định nghĩa là “sự chất chứa” hay “nhà kho” trong đó các chủng tử nghiệp được cất chứa, thì citta không chỉ riêng nghĩa ý tưởng mà nó còn có ý nghĩa có tính cách hữu thể học nữa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tâm dẫn đầu các hành vi, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả.” Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Người xưa tin rằng ‘tâm’ nằm ngay vùng ngực. Trong Thiền, từ này chỉ hoặc là tinh thần của một người theo nghĩa toàn bộ những sức mạnh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Để cho hành giả dễ hiểu hơn về Tâm, các vị thầy Phật giáo thường chia Tâm ra làm nhiều giai tầng, nhưng đối với Thiền, Tâm là một toàn thể vĩ đại, không có những thành phần hay phân bộ. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể.

Theo Phật giáo, trí tuệ không phải là sự chất đống của tri thức. Trái lại, nó là sự vũng vầy để thoát khỏi các tri thức ấy. Nó đập vỡ những tri thức cũ để làm phát sinh những tri thức mới phù hợp với thực tại hơn. Khi Copernicus phát hiện trái đất quay xung quanh nó và quay xung quanh mặt trời, có biết bao nhiêu ý niệm cũ về thiên văn học bị sụp đổ, trong đó có ý niệm trên và dưới. Thuyết Lượng Tử hiện thời đang phấn đấu mãnh liệt để vượt thoát các ý niệm đồng nhất và nhân quả vốn là những ý niệm căn bản xưa nay của khoa học. Khoa học cũng đang dẫn thân trên con đường rũ bỏ ý niệm như đạo học. Cái hiểu biết nơi con người được diễn dịch thành khái niệm, tư tưởng và ngôn ngữ. Cái biết ở đây là tri thức thu lượm được bằng cách chất chứa. Nó là cái thấy trực tiếp và mau lẹ. Về mặt tình cảm thì gọi là cảm xúc. Về mặt tri thức thì gọi là tri giác. Nó là một trực giác chứ không phải là kết quả của suy luận. Có khi nó hiện hữu tràn đầy trong chúng ta, nhưng chúng ta không diễn dịch nó thành khái niệm được, không dùng hình thức tư duy để chuyên chở nó được và do đó không diễn tả được thành lời. Không thể diễn tả nên lời, đó là tâm trạng của chúng ta vào lúc đó. Có những tri thức được nói trong đạo Phật là “bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết,” nghĩa là không thể suy tư, nghị luận và lập thành học thuyết được. Ngoài ra, sự hiểu biết còn là miếng chần giúp bảo vệ hành giả khỏi sự tấn công của tham, sân và si. Con người thường hành động sai quấy là do bởi vô minh hoặc không thấy rõ được chính mình, không thấy rõ những khát vọng muốn đạt hạnh phúc cũng phương cách nào để đạt được chân hạnh phúc. Sự hiểu biết còn giúp hành giả có khả năng triệt tiêu nhiễm trược và tăng cường đức tính tốt nơi chính mình.

Hành giả nên luôn nhớ rằng tất cả dục vọng ham muốn khởi lên do tâm sở hành. Khi chúng ta thấy cái gì hấp dẫn thì chúng ta khởi sinh lòng ham muốn và muốn đạt cho bằng được. Ngược lại, khi chúng ta thấy cái gì không hấp dẫn thì chúng ta sanh tâm nhàm chán không muốn, có khi còn sanh tâm oán ghét nó nữa là khác. Những chức năng của tâm rất rộng lớn và không tính đếm được. Chính vì vậy mà Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, “Tâm như vượn chuyền cây.” Tâm biến hóa vô cùng (nó hoạt động không giới hạn); tâm phát khởi mê lầm; tâm phát khởi giác ngộ. Theo Hoàng Bá Ngữ Lục, một hôm Thiền sư Hoàng Bá thượng đường dạy chúng: "Tâm là Phật, đừng tâm phân biệt ấy là Đạo." Tất cả sự vật đều do tâm tạo; tâm tạo Niết bàn; tâm tạo

địa ngục. Một cái tâm ô nhiễm bị vây hãm bởi thế giới ô nhiễm. Tâm thanh tịnh xuất hiện trong một thế giới thanh tịnh. Tâm làm ngoại giới biến hóa vô hạn; tâm làm Phật; tâm làm chúng sanh. Tâm là một họa sĩ kỳ tài có khả năng vẽ vời mọi thứ thế giới; không có thứ gì trên thế gian này mà không do tâm tạo; sanh tử đều khởi lên và tồn tại từ tâm này. Tâm sanh khởi tham, sân, si; tuy nhiên, cũng chính tâm ấy sanh khởi bố thí, nhẫn nhục và trí huệ. Một cái tâm bị vây hãm trong thế giới ảo tưởng sẽ dẫn dắt chúng sanh đến cảnh sống si mê u tối. Nếu chúng ta thấy rằng không có thế giới ảo tưởng ngoài tâm này, thì tâm u tối trở thành trong sáng, không còn tạo cảnh bất tịnh, nên Bồ Đề hiển lộ. Tâm làm chủ tất cả. Do tâm mê mờ mà thế giới đầy phiền não xuất hiện. Thế giới thường lạc lại cũng do tâm tạo, nhưng là cái tâm trong sáng. Tâm như bánh xe theo bò kéo, vì vậy mà khổ đau phiền não đi liền với người nào dùng tâm bất tịnh để nói năng hành động.

Trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, Thiên Sư D.T. Suzuki đã phân biệt hai loại vận hành của tâm. Thứ nhất là Vận Hành Tùy Thuộc vào Tâm Phân Biệt: Còn gọi là sự phân biệt trí, được hàng nhị thừa nhận biết. Nó được gọi là Ứng Thân hay cái thân đáp ứng. Vì họ không biết rằng đây là do cái tâm sinh khởi hay chuyển thức phóng chiếu ra, nên họ tưởng nó là cái gì ở bên ngoài họ, và khiến cho nó mang một hình tướng có thân thể mà không thể có một cái biết thông suốt về bản chất của nó. Thứ nhì là Vận Hành Tùy Thuộc Vào Nghiệp Thức: Đây là loại vận hành xuất hiện với tâm Bồ Tát nào đã nhập vào con đường Bồ Tát tính cũng như đối với tâm của những vị đã đạt đến địa cao nhất. Loại này được gọi là Báo Thân. Cái thân có thể nhìn thấy được trong vô số hình tướng, mỗi hình tướng có vô số nét, và mỗi nét cao vời với vô số cách, và cái thế giới trong đó thân trú ngụ cũng được trang nghiêm theo vô số thể cách. Vì thân thể hiện khắp mọi nơi nên nó không có giới hạn nào cả, nó có thể không bao giờ suy diệt, nó vượt khỏi mọi hoàn cảnh. Tùy theo yêu cầu của chúng sanh tín thủ. Nó không bị đoạn diệt cũng không biến mất. Những đặc điểm ấy của thân là những kết quả huân tập của những hành động thuần khiết như các đức hạnh toàn hảo hay Ba La Mật, và cũng là sự huân tập vi diệu vốn sẵn có trong Như Lai Tạng. Vì có được các tính chất vô lượng an lạc như thế nên nó được gọi là Báo Thân.

Tâm Hiểu Biết Chính Mình, hiểu biết chính mình là sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt

thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con người thật của chúng ta. Đức Phật dạy rằng muốn có thể hiểu được chính mình, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Ngài ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lậu bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: “Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thể ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức... lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình.”

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm. Với thiền bạn có thể huấn luyện cho tâm bình tĩnh và thoát khỏi những xáo trộn bên trong hay bên ngoài. Áp dụng tập trung tỉnh thức với những hỗn loạn bên trong và mâu thuẫn tinh thần, quan sát hay chú tâm đến tất cả những trạng thái thay đổi của tâm. Khi tâm được phát triển đúng cách, nó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc nhất. Nếu tâm bị xao lãng nó sẽ mang lại cho bạn trở ngại và khó khăn không thể kể xiết. Tâm kỹ luật rất mạnh mẽ và hữu hiệu. Người trí huấn luyện tâm họ như người ta huấn luyện ngựa vậy. Vì thế bạn nên quan sát tâm mình. Khi bạn ngồi một mình bạn nên quan sát những thay đổi nơi tâm. Chỉ nên quan sát mà không chống cự lại hay trốn chạy hay kiểm soát những thay đổi ấy. Khi tâm đang ở trạng thái tham dục, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tham dục. Khi tâm đang ở trạng thái sân hận hay không sân hận, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm sân hận hay tâm không sân hận. Khi tâm tập trung hay tâm mê lung, bạn nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tập trung hay tâm mê lung. Bạn nên luôn nhớ nhiệm vụ của mình là quan sát những hoàn cảnh thay đổi mà không đồng hóa với chúng. Nhiệm vụ của bạn là không chú tâm vào hoàn cảnh bên ngoài mà chú tâm vào chính bạn. Quả là khó khăn, nhưng có thể làm được. Trong mọi sinh hoạt của đời sống hằng ngày, bạn nên luôn quan sát tâm mình và quan sát tâm trong tất cả mọi hoàn cảnh. Quan sát sự làm việc của tâm nhưng không đồng nhất hay bào chữa cho tư tưởng của bạn mà

không xây bức màn thành kiến; không mong chờ tướng thưởng hay thỏa mãn. Quan sát thấy những cảm giác ham muốn, sân hận, ganh ghét, và nhiều trạng thái bất thiện khác phát sanh và làm đảo lộn sự quân bình của tâm, từ đó tiếp tục hành thiền để loại bỏ chúng. Hành giả nên luôn nhớ rằng tâm viên leo trèo nhảy nhót như vượn chuyền cây. Có ai đó hỏi vị Thiền sư làm sao nhìn vào tự tánh của mình. Vị Thiền sư đáp: “Làm sao thấy được? Vì nếu có một cái lồng với sáu cửa sổ và một con khỉ trong đó. Nếu có ai gọi ‘khỉ ơi,’ con khỉ liền trả lời, và nếu có ai khác lại gọi nữa ‘khỉ ơi’ thì khỉ lại trả lời. Và cứ thế nó tiếp tục trả lời. Tâm con người lại cũng như thế ấy”.

Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý như đau đớn hay sung sướng, buồn hay vui, thiện hay ác, sống hay chết, đều không do một nguyên lý bên ngoài nào, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta và những hành động do những tư tưởng ấy đưa đến mà thôi. Tâm thật sự ảnh hưởng đến thân thể con người trong từng giây từng phút trong đời sống. Nếu chúng ta để mặc cho những tư tưởng hần hộc dày xéo, những trò tiêu khiển không lành mạnh thao túng, thì tâm này có thể gây nên thảm họa, thậm chí có thể giết chết sinh mạng khác. Tuy nhiên, chính tâm này lại có thể cứu được một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư tưởng chính đáng, với những nỗ lực chân thành, và những hiểu biết xác đáng thì nó có thể mang lại một kết quả thù thắng. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Không một kẻ thù nào có thể hại được mình hơn tâm niệm khát ái, sân hận và đố kỵ của chính mình.” Tâm với những niệm tưởng thanh tịnh và thiện lành thực sự sẽ mang lại cuộc sống an lành và thanh thản.

Tâm không phải là một thực tại biệt lập với thế giới cảm giác và suy tưởng để đi ra khỏi thế giới ấy rồi rút về tự thân. Khi chúng ta nhìn cái cây trước mặt chúng ta, tâm chúng ta không đi ra ngoài chúng ta để đi vào rừng, nó cũng không mở cửa để đón cảnh rừng đi vào. Tâm chúng ta chỉ nhắm vào cái cây, nhưng những cái cây ấy không phải là một đối tượng biệt lập. Mà lúc đó tâm và cảnh là một. Cảnh chỉ là những biểu hiện kỳ diệu của tâm mà thôi. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 31, Đức Phật dạy: “Có người lo lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ tùng sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngưng thì đoạn âm có ích gì?”

Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: ‘Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm’.

Tâm luôn vận hành không ngăn ngại. Khi nói đến tâm, người ta nghĩ đến những hiện tượng tâm lý như cảm giác, tư tưởng và nhận thức, cũng như khi nói đến vật, chúng ta nghĩ ngay đến những hiện tượng vật lý như núi, sông, cây, cỏ, động vật. Như vậy là khi chúng ta nói đến tâm hay vật, chúng ta chỉ nghĩ đến hiện tượng (tâm tượng và cảnh tượng), chứ không nói đến tâm thể và vật thể. Chúng ta thấy rằng cả hai loại hiện tượng (tâm tượng và cảnh tượng) đều nương nhau mà thành, và thể tính của chúng là sự tương duyên, vậy sao chúng ta không thấy được rằng cả hai loại hiện tượng đều cùng một thể tính? Thể tính ấy có người thích gọi là “tâm”, có người thích gọi là “vật,” có người thích gọi là “chân như.” Dầu gọi là cái gì đi nữa, chúng ta không thể dùng khái niệm để đo lường thể tánh này được. Vì thể tánh ấy không bị ngăn ngại hoặc giới hạn. Từ quan điểm hợp nhất, người ta gọi nó là “Pháp thân.” Từ quan điểm nhị nguyên, người ta gọi nó là “Tâm không ngăn ngại” đối mặt với “thế giới vô ngại.” Kinh Hoa Nghiêm gọi nó là Tâm vô ngại và cảnh vô ngại. Cả hai dung hợp nhau một cách viên mãn nên gọi là “tâm cảnh viên dung.”

Tâm vận hành tùy thuộc vào sự phân biệt, còn gọi là sự phân biệt trí, được hàng nhị thừa nhận biết. Nó được gọi là Ứng Thân hay cái thân đáp ứng. Vì họ không biết rằng đây là do cái tâm sinh khởi hay chuyển thức phóng chiếu ra, nên họ tưởng nó là cái gì ở bên ngoài họ, và khiến cho nó mang một hình tướng có thân thể mà không thể có một cái biết thông suốt về bản chất của nó. Lại có loại tâm Vận Hành Tùy Thuộc Vào Nghiệp Thức. Đây là loại vận hành xuất hiện với tâm Bồ Tát nào đã nhập vào con đường Bồ Tát tính cũng như đối với tâm của những vị đã đạt đến địa cao nhất. Loại này được gọi là Báo Thân. Cái thân có thể nhìn thấy được trong vô số hình tướng, mỗi hình tướng có vô số nét, và mỗi nét cao vời vợi vô số cách, và cái thế giới trong đó thân trú ngụ cũng được trang nghiêm theo vô số thể cách. Vì thân thể hiện khắp mọi nơi nên nó không có giới hạn nào cả, nó có thể không bao giờ suy diệt, nó vượt khỏi mọi hoàn cảnh. Tùy theo yêu cầu của chúng sanh tín thủ. Nó không bị đoạn diệt cũng không biến mất. Những đặc điểm ấy của thân là những kết quả huân tập của những hành động thuần khiết như các đức hạnh toàn hảo hay Ba La Mật, và

cũng là sự huân tập vi diệu vốn sẵn có trong Như Lai Tạng. Vì có được các tính chất vô lượng an lạc như thế nên nó được gọi là Báo Thân.

Trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, Thiền Sư D.T. Suzuki đã phân biệt hai loại vận hành của tâm. Thứ nhất là Vận Hành Tùy Thuộc vào Tâm Phân Biệt, còn gọi là sự phân biệt trí, được hàng nhị thừa nhận biết. Nó được gọi là Ứng Thân hay cái thân đáp ứng. Vì họ không biết rằng đây là do cái tâm sinh khởi hay chuyển thức phóng chiếu ra, nên họ tưởng nó là cái gì ở bên ngoài họ, và khiến cho nó mang một hình tướng có thân thể mà không thể có một cái biết thông suốt về bản chất của nó. Thứ nhì là Vận Hành Tùy Thuộc Vào Nghiệp Thức. Đây là loại vận hành xuất hiện với tâm Bồ Tát nào đã nhập vào con đường Bồ Tát tính cũng như đối với tâm của những vị đã đạt đến địa cao nhất. Loại này được gọi là Báo Thân. Cái thân có thể nhìn thấy được trong vô số hình tướng, mỗi hình tướng có vô số nét, và mỗi nét cao vợi với vô số cách, và cái thế giới trong đó thân trú ngụ cũng được trang nghiêm theo vô số thể cách. Vì thân thể hiện khắp mọi nơi nên nó không có giới hạn nào cả, nó có thể không bao giờ suy diệt, nó vượt khỏi mọi hoàn cảnh. Tùy theo yêu cầu của chúng sanh tín thủ. Nó không bị đoạn diệt cũng không biến mất. Những đặc điểm ấy của thân là những kết quả huân tập của những hành động thuần khiết như các đức hạnh toàn hảo hay Ba La Mật, và cũng là sự huân tập vi diệu vốn sẵn có trong Như Lai Tạng. Vì có được các tính chất vô lượng an lạc như thế nên nó được gọi là Báo Thân.

Tổ Ấn Quang Nói Về Tâm Thức: Tâm là tên khác của a Lại Da Thức vì cả hai đều tích tụ các hạt giống của chư pháp và làm cho chúng khởi lên. Khi tâm thức còn tán loạn, chúng ta dễ bị tác động bởi những đối tượng của giác quan, và những cảm giác phát khởi, những hậu quả theo sau những cảm giác ấy, tạo ra những chuỗi hành động và phản ứng bất tận. Để cứu chữa sự tán tâm hay vọng kiến ấy, đa số phải trải qua một quá trình tiệm tiến, theo thời gian và công phu tu tập chăm chỉ, chánh kiến sẽ hiện ra nhanh như tia chớp. Khi đã đạt đến mức định tâm đích thực, thực tướng sẽ bừng sáng nơi ta, chúng ta thấy toàn bộ vũ trụ các hiện tượng như thị. Khả năng trói buộc và gây sầu não của nó sẽ đoạn diệt tức thì, mở nghiệp chương còn lại của chúng ta sẽ tiêu tan trong nháy mắt, sẽ không còn gì nữa, điều duy nhất còn lại là bổn phận của chúng ta phải chỉ đường cho kẻ khác để đến lượt họ, theo gương chúng ta, họ cũng được thị kiến tối thượng. Khi cái

trực giác ấy bùng nổ trong ta như một ánh sáng chói lòa, chúng ta khám phá ra rằng không có gì đang hiện hữu, ngoại trừ trong tâm thức chúng ta, và thật sự, tâm thức của chúng ta không phải là tâm thức của chúng ta mà là Tâm thức và Tâm thức ấy vốn tịnh tịch, thanh tịnh, trống rỗng theo nghĩa không hình tướng, đặc điểm, đối nghịch, đa nguyên, chủ thể, khách thể hoặc bất cứ thứ gì dựa vào đó, chúng ta có thể trú được. Nhưng nó lại không trống rỗng theo nghĩa đó là cái vô thủy vô chung của các hiện tượng đã từng lúc góp phần vào dòng chảy bất tuyệt của cái mà chúng ta gọi là "sinh tồn." Theo Đại Sư Ấn Quang: "Tâm bao hàm hết khắp cả thập pháp giới, đó là Phật pháp giới, Bồ Tát pháp giới, Duyên Giác pháp giới, Thanh Văn pháp giới, Thiên pháp giới, Nhân pháp giới, A Tu La pháp giới, Súc Sanh pháp giới, Ngạ Quỷ pháp giới, và Địa Ngục pháp giới. Một tâm mà hay sanh tất cả. Phật cũng do tâm sanh, mà địa ngục cũng do tâm tạo."

Tâm Dẫn Đầu Chư Pháp: Đầu Mối Chính Của Luân Hồi Sanh Tử

Tử: Định nghĩa về "Tâm" đổi khác tùy theo dân tộc và văn hóa. Nếu hỏi một người Việt Nam bình thường rằng tâm ở chỗ nào, người ấy sẽ chỉ vào trái tim hay lồng ngực; tuy nhiên, để trả lời cho cùng câu hỏi này, người Tây phương sẽ chỉ vào cái đầu của họ. Theo Phật giáo, tâm hay yếu tố tinh thần được định nghĩa là sự sáng suốt và hiểu biết. Nó không có hình tướng, không ai nhìn thấy nó; tuy nhiên, tâm tạo tác mọi hành động khiến chúng ta đau khổ và lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tất cả mọi hoạt động vật chất, lời nói hay tinh thần đều tùy thuộc tâm ta. Phận sự của tâm là nhận biết được đối tượng. Nó phân biệt giữa hình thức, phẩm chất, vân vân. Cách duy nhất để đạt được Phật tánh là huấn luyện và chuyển hóa tâm cho đến khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi những nhiễm trược. Trong Anh ngữ, "mind" có nghĩa là trái tim, tinh thần, hay linh hồn. Mind với chữ "m" thường có nghĩa là chỗ ở của lý trí, "Mind" với chữ "M" viết hoa có nghĩa là chân lý tuyệt đối. Theo kinh nghiệm nhà thiền, thì tâm là toàn bộ tỉnh thức, nói cách khác lắng nghe khi nghe là tỉnh thức. Khi tâm trí được tập trung về những tư tưởng lành mạnh với cố gắng và hiểu biết chính đáng, hiệu quả mà nó có thể sinh ra rất rộng lớn. Tâm trí với tư tưởng trong sáng và lành mạnh thực sự đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh thoải mái. Chỉ khi tâm trí được kiềm chế và giữ đúng trên con đường chính đáng của sự tiến bộ nhàn nhàn thứ tự thì nó sẽ trở nên hữu ích cho sở hữu chủ và cho xã hội. Tâm phóng túng bừa bãi sẽ là mối nguy cơ. Tất cả sự tàn

phá gieo rắc trên thế giới này đều do sự tạo thành loài người mà tâm trí không được huấn luyện, kèm chế, cân nhắc và thăng bằng..

Đức Phật dạy: “Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng tham dục, đố kỵ, ganh ghét, vãn vãn. Một người không biết điều chỉnh tâm mình cho thích hợp với hoàn cảnh thì chẳng khác gì thầy ma trong quan tài. Hãy nhìn vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong lòng và bạn sẽ thấy một suối nguồn vô tận lạc thú trong nội tâm sẵn sàng cho bạn vui hưởng. Bình tĩnh không phải là yếu đuối. Một thái độ bình tĩnh luôn thấy trong con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho một người giữ được bình tĩnh trước những điều thuận lợi, nhưng giữ được bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực là khó khăn vô cùng. Bằng sự bình tĩnh và tự chủ, con người xây được sức mạnh nghị lực. Nóng giận là kẻ thù tệ hại nhất của chính bạn. Tâm là người bạn tốt nhất, mà cũng là kẻ thù tệ hại nhất. Bạn phải cố gắng tiêu diệt những đam mê của tham, sân, si tiềm ẩn trong tâm bằng cách tu tập giới định huệ.

Bí quyết để có an tâm, đời sống hạnh phúc và thành công là phải làm những gì cần làm ngay từ bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể trở lại tái tạo được quá khứ và cũng không thể tiên liệu mọi thứ có thể xảy ra cho tương lai. Chỉ có khoảng thời gian mà chúng ta có thể phần nào kiểm soát được, đó là hiện tại. Huệ Khả, một học giả nổi tiếng thời bấy giờ, tìm đến Bồ Đề Đạt Ma lúc ông đang tọa thiền, phàn nàn với ông rằng mình không an tâm và làm thế nào để tâm được an. Bồ Đề Đạt Ma đuổi Huệ Khả đi, bảo rằng muốn đạt được an tâm phải tu lâu và khó nhọc không tự phụ và nản lòng. Sau khi đứng hàng giờ dưới tuyết, Huệ Khả bèn chặt đứt bàn tay trái của mình để dâng lên Bồ Đề Đạt Ma. Bấy giờ tin chắc vào lòng chân thành và quyết tâm của Huệ Khả, Bồ Đề Đạt Ma nhận Huệ Khả làm môn đệ. Câu chuyện trên đây nhấn mạnh đến tầm quan trọng mà các thiền sư buộc vào kẻ khao khát sự an tâm vào việc tọa thiền, vào lòng chân thành và khiêm tốn, sự kiên nhẫn và nghị lực như là những tiên đề trong sự đạt thành đạo vô thượng. Vì thương kẻ tính thành nên Tổ bèn chỉ cho chân đạo: “Bích quán là phép an tâm, tứ hạnh là phép phát hạnh, phòng ngừa sự chệch hiềm là phép thuận vật, và đừng chấp trước là phương tiện tu hành cũng như cứu độ chúng sanh.”

Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục.

Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm ô nhiễm nói năng hoặc hành động, sự khổ sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe (1). Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác tất cả. Nếu đem tâm thanh tịnh tạo nghiệp nói năng hoặc hành động, sự vui sẽ theo nghiệp kéo đến như bóng với hình (2). Nhà lợp không kín ắt bị mưa dột thế nào, kẻ tâm không tu tất bị tham dục lọt vào cũng thế (13). Nhà khéo lợp kín ắt không bị mưa dột, kẻ tâm khéo tu tất không bị tham dục lọt vào (14). Tâm kẻ phàm phu thường xao động biến hóa rất khó chế phục gìn giữ, nhưng kẻ trí lại chế phục tâm mình làm cho chánh trực một cách dễ dàng, như thợ khéo uốn nắn mũi tên (33). Như con cá bị quăng lên bờ sợ sệt và vùng vẫy thế nào, thì cũng như thế, các người hãy đem tâm lo sợ, phấn đấu để mau thoát khỏi cảnh giới ác ma (34). Tâm phàm phu cứ xoay vần theo ngũ dục, xao động không dễ nắm bắt; chỉ những người nào đã điều phục được tâm mình mới được yên vui (35). Tâm phàm phu cứ xoay vần theo ngũ dục, biến hóa u-ẩn khó thấy, nhưng người trí lại thường phòng hộ tâm mình, và được yên vui nhờ tâm phòng hộ ấy (36). Tâm phàm phu cứ lén lút đi một mình, đi rất xa, vô hình vô dạng như ẩn nấu hang sâu, nếu người nào điều phục được tâm, thì giải thoát khỏi vòng ma trói buộc (37). Người tâm không an định, không hiểu biết chánh pháp, không tin tâm kiên cố, thì không thể thành tựu được trí tuệ cao (38). Người tâm đã thanh tịnh, không còn các điều hoặc loạn, vượt trên những nghiệp thiện ác thông thường, là người giác ngộ, chẳng sợ hãi (39). Cái hại của kẻ thù gây ra cho kẻ thù hay oan gia đối với oan gia, không bằng cái hại của tâm niệm hưởng về hành vi tà ác gây ra cho mình (42). Chẳng phải cha mẹ hay bà con nào khác làm, nhưng chính tâm niệm hưởng về hành vi chánh thiện làm cho mình cao thượng hơn (43). Những vị A-la-hán đã bỏ hết lòng sân hận, tâm như cội đất bằng, lại chí thành kiên cố như nhân đà yết la, như ao báu không bùn, nên chẳng còn bị luân hồi xoay chuyển (95). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Trong những thời quá khứ, ta cũng từng thả tâm theo dục lạc, tham ái và nhân du, nhưng nay đã điều phục được tâm ta như con voi đã bị điều phục dưới tay người quản tượng tài giỏi (326). Hãy vui

về siêng năng, gìn giữ tự tâm để tự cứu mình ra khỏi nguy nan, như voi gắng sức để vượt khỏi chốn sa lay (327).

***The Mind Is Leading All Dharmas:
The Main Clue of Reincarnation***

Basic Understanding on the Mind: In Buddhism, mind is the root of all dharmas. The mind or thoughts is the storehouse of karma, wholesome or unwholesome. The Sanskrit term Citta is defined as the whole system of vijñanas, originally pure, or mind. Citta is generally translated as “thought.” In the Lankavatara Sutra as well as in other Mahayana sutras, citta may better be rendered “mind.” When it is defined as “accumulation” or as “store-house” where karma seeds are deposited, it is not mere thought, it has an ontological signification also. In The Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Mind fore-runs deeds; mind is chief, and mind-made are they.” “Mind” is another name for Alaya-vijñana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: “All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas.” The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. Ancient people believed that 'heart' is in the chest area. In Zen, it means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the mind beyond the distinction between mind and matter. It is for the sake of giving practitioners an easier understanding of Mind, Buddhist teachers usually divide the mind into aspects or layers, but to Zen, Mind is one great Whole, without parts or divisions. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality.

According to Buddhism, understanding is not an accumulation of knowledge. To the contrary, it is the result of the struggle to become free of knowledge. Understanding shatters old knowledge to make

room for the new that accords better with reality. When Copernicus discovered that the Earth goes around the sun, most of the astronomical knowledge of the time had to be discarded, including the ideas of above and below. Today, physics is struggling valiantly to free itself from the ideas of identity and cause effect that underlie classical science. Science, like the Way, urges us to get rid of all preconceived notions. Understanding, in human, is translated into concepts, thoughts, and words. Understanding is not an aggregate of bits of knowledge. It is a direct and immediate penetration. In the realm of sentiment, it is feeling. In the realm of intellect, it is perception. It is an intuition rather than the culmination of reasoning. Every now and again it is fully present in us, and we find we cannot express it in words, thoughts, or concepts. "Unable to describe it," that is our situation at such moments. Insights like this are spoken of in Buddhism as "impossible to reason about, to discuss, or to incorporate into doctrines or systems of thought." Besides, understanding also means a shield to protect cultivator from the attack of greed, hatred and ignorance. A man often does wrong because of his ignorance or misunderstanding about himself, his desire of gaining happiness, and the way to obtain happiness. Understanding will also help cultivators with the ability to remove all defilements and strengthen their virtues.

Practitioners should always remember that all of our desires develop because of the thoughts of our mental factor intention. When we see an attractive object, we develop a wish to obtain that object. In contrary, when we see an unattractive object, we develop a wish not to obtain that object; sometimes we hate the object. The functions of mind are very extensive and numberless. That's why the Buddha always reminded his disciples, "Mind is like an unrest monkey jumping from one tree to another." The activities of the mind have no limit; mind originates delusion; mind originates Enlightenment. According to the Zen Teaching of Huang Po, one day, Zen Master Huang Po entered the hall to preach the assembly: "Mind is Buddha, while the cessation of conceptual thought is the Way." Everything existence or phenomenon arises from the functions of the mind; mind creates Nirvana; mind creates Hells. An impure mind surrounds itself with impure things. A pure mind surrounds itself with pure things. Surroundings have no more limits than the activities of the mind; mind creates Buddhas (Buddha is

like our mind); mind creates ordinary men (sentient beings are is just like our mind). The mind is a skilful painter who creates pictures of various worlds; there is nothing in the world that is not mind-created; both life and death arise from the mind and exist within the mind. The mind creates greed, anger and ignorance; however, that very mind is also able to create giving, patience and wisdom. A mind that is bewildered by its own world of delusion will lead beings to an unenlightened life. If we learn that there is no world of delusion outside of the mind, the bewildered mind becomes clear, we cease to create impure surroundings and we attain enlightenment. The mind is the master of every situation (it rules and controls everything). The world of suffering is brought about by the deluded mortal mind. The world of eternal joy is also brought about by the mind, but a clear mind. The mind is as the wheels follow the ox that draws the cart, so does suffering follow the person who speaks and acts with an impure mind. If the mind is impure, it will cause the feet to stumble along a rough and difficult road; but if a mind is pure, the path will be smooth and the journey peaceful.

In *The Studies of The Lankavatara Sutra*, Zen Master D.T. Suzuki distinguished two kinds of functioning of the mind. First, functioning is dependent on the Individualizing Mind and is perceived by the minds of the two-vehicle followers. It is known as Responding Body. As they do not know that this is projected by their Evolving Mind, they take it for something external to themselves, and making it assume a corporeal form, fail to have a thorough knowledge of its nature. Second, functioning is dependent on the Karma-consciousness, that is, it appears to the minds of those Bodhisattvas who have just entered upon the path of Bodhisattvahood as well as of those who have reached the highest stage. This is known as the Recompense Body. The body is visible in infinite forms, each form has infinite marks, and each mark is excellent in infinite ways, and the world in which the Body has its abode is also embellished in manners infinite varying. As the Body is manifested everywhere, it has no limitations whatever, it can never be exhausted, it goes beyond all the conditions of determination. According to the needs of all beings it becomes visible and is always held by them, it is neither destroyed nor lost sight of. All such characteristics of the Body are the perfuming effect of the immaculate

deeds such as the virtues of perfection and also the work of the mysterious perfuming innate in the Tathagata-garbha. As it is thus possession of immeasurably blissful qualities, it is called Recompense Body.

Mind of Understanding Ourselves, understanding ourselves means understanding things as they really are, that is seeing the impermanent, unsatisfactory, and non-substantial or non-self nature of the five aggregates of clinging in ourselves. It is not easy to understand ourselves because of our wrong concepts, baseless illusions, perversions and delusions. It is so difficult to see the real person. The Buddha taught that in order to be able to understand ourselves, we must first see and understand the impermanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: "Whatever material form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves."

According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you cannot run away from your mind. By meditation, you can train the mind to keep calm and be free from disturbances either from within or outside. Apply concentrated awareness to the internal confusions and mental conflicts, and observe or pay attention to all the changing states of your mind. When the mind is properly developed, it brings happiness and bliss. If the mind is neglected, it runs you into endless troubles and difficulties. The disciplined mind is strong and effective, while the wavering mind is weak and ineffective. The wise train their minds as thoroughly as a horse-trainer train their horses. Therefore, you should watch you mind. When you sit alone, you should observe the changing conditions of the mind. The task is only a matter of observing the changing states, not fighting with the mind, or avoid it,

or try to control it. When the mind is in a state of lust, be aware that we are having a mind of lust. When the mind is in a state of hatred or when it is free from hatred, be aware that we are having a mind of hatred or free from hatred. When you have the concentrated mind or the scattered mind, you should be aware that we are having a concentrated or a scattered mind. You should always remember that your job is to observe all these changing conditions without identifying yourself with them. Your job is to turn your attention away from the outside world and focus in yourself. This is very difficult, but it can be done. In all activities of your daily life, you should always watch your mind and to observe your mind in all kinds of situations. To observe the working of your mind without identifying with or finding justification for your thoughts without erecting the screen of prejudice; without expecting reward or satisfaction. To observe the senses of desire, hatred, jealousy and other unwholesome states that arise and upset the balance of the mind. Continue meditation practices to check and eliminate these harmful elements. Practitioners should always remember that the mind is climbing and jumping like a monkey. Someone asks a Zen master on how to look into one's self-nature. The Zen master replies: "How can? For if there is a cage with six windows, in which there is a monkey. Someone calls at one window, 'O, monkey,' and he replies. Someone else calls at another window, and again he replies. And so on. Human's mind is no different from that monkey."

According to the Buddhist point of view, the mind or consciousness is the core of our existence. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are only the result of our own thoughts and their resultant actions. Mind actually influences the body in every minute of life. If we allow it to function with the vicious and unwholesome thoughts, mind can cause disaster; it can even kill another being. However, when the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, it can produce an excellent effect. Thus, the Buddha taught: "No enemy can harm one so much as one's own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on." A mind with pure and wholesome thoughts really lead to a peaceful and relaxed life.

Mind is not separate from the world of thoughts and feelings, how can it leave and retire into itself? When we look at the tree in front of us, our mind does not go outside of us into the forest, nor does it open a door to let the trees in. Our mind fixes on the trees, but they are not a distinct object. Our mind and the trees are one. The trees are only one of the miraculous manifestations of the mind. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 31, the Buddha said: “There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself. To cut off your sexual organs would not be as good as to cut off your mind. Your mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?” The Kasyapa Buddha taught: ‘Desire is born from your will; your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity.’”

The Mind is always functioning without limitations or obstacles. When we speak of mind, we usually think of psychological phenomena, such as feelings, thoughts, or perceptions. When we speak of objects of mind, we think of physical phenomena, such as mountains, trees, or animals. Speaking this way, we see the phenomenal aspects of mind and its objects, but we don’t see their nature. We have observed that these two kinds of phenomena, mind and objects of mind, rely on one another for their existence and are therefore interdependent. But we do not see that they themselves have the same nature. This nature is sometimes called “mind” and sometimes called “suchness.” Whatever we call it, we cannot measure this nature using concepts. It is boundless and all inclusive, without limitations or obstacles. From the point of view of unity, it is called Dharmakaya. From the point of view of duality, it is called “mind without obstacle” encountering “world without obstacle.” The Avatamsaka Sutra calls it unobstructed mind and unobstructed object. The mind and the world contain each other so completely and perfectly that we call this “perfect unity of mind and object.”

Functioning is dependent on the Individualizing Mind and is perceived by the minds of the two-vehicle followers. It is known as Responding Body. As they do not know that this is projected by their Evolving Mind, they take it for something external to themselves, and making it assume a corporeal form, fail to have a thorough knowledge

of its nature. There is a kind of mind of which functioning is dependent on the Karma-consciousness. When its functioning is dependent on the Karma-consciousness, that is, it appears to the minds of those Bodhisattvas who have just entered upon the path of Bodhisattvahood as well as of those who have reached the highest stage. This is known as the Recompense Body. The body is visible in infinite forms, each form has infinite marks, and each mark is excellent in infinite ways, and the world in which the Body has its abode is also embellished in manners infinite varying. As the Body is manifested everywhere, it has no limitations whatever, it can never be exhausted, it goes beyond all the conditions of determination. According to the needs of all beings it becomes visible and is always held by them, it is neither destroyed nor lost sight of. All such characteristics of the Body are the perfuming effect of the immaculate deeds such as the virtues of perfection and also the work of the mysterious perfuming innate in the Tathagatagarbha. As it is thus possession of immeasurably blissful qualities, it is called Recompense Body.

In *The Studies of The Lankavatara Sutra*, Zen Master D.T. Suzuki distinguished two kinds of functioning of the mind. The first kind of functioning of the mind is the dependence on the Individualizing Mind. This functioning is dependent on the Individualizing Mind and is perceived by the minds of the two-vehicle followers. It is known as Responding Body. As they do not know that this is projected by their Evolving Mind, they take it for something external to themselves, and making it assume a corporeal form, fail to have a thorough knowledge of its nature. The second kind of functioning of the mind is the dependence on the Karma-consciousness. This functioning is dependent on the Karma-consciousness, that is, it appears to the minds of those Bodhisattvas who have just entered upon the path of Bodhisattvahood as well as of those who have reached the highest stage. This is known as the Recompense Body. The body is visible in infinite forms, each form has infinite marks, and each mark is excellent in infinite ways, and the world in which the Body has its abode is also embellished in manners infinite varying. As the Body is manifested everywhere, it has no limitations whatever, it can never be exhausted, it goes beyond all the conditions of determination. According to the needs of all beings it becomes visible and is always held by them, it is

neither destroyed nor lost sight of. All such characteristics of the Body are the perfuming effect of the immaculate deeds such as the virtues of perfection and also the work of the mysterious perfuming innate in the Tathagata-garbha. As it is thus possession of immeasurably blissful qualities, it is called Recompense Body.

Patriarch Yin-Kuang Talked About the Mind: Mind is another name for Alaya-vijnana, as they both store and give rise to all seeds of phenomena and knowledge. So long as our minds are out of focus, the objects of the senses, the sensations to which they give rise, and the stored results of those sensations, will impinge upon them, setting up endless chains of actions and reaction. The process of correcting this wrong focus, or false vision, can be counted gradual only in the sense that most people require long and careful preparation, but true perception, when we have learnt how to be ready for it, it will burst upon us in a flash... When true focus is attained, reality will flash upon us, the whole universe of phenomena will be seen as it really is; its power to hamper and afflict us will be instantaneously destroyed, our remaining stores of karma will be burnt up in that flash, and nothing will remain for us except the duty of pointing the way so that others in their turn may achieve the ultimate vision just as we have done. When that final intuition bursts upon us like a blinding light, we shall discover that nothing exists or ever has existed except in our minds; that, indeed, our mind are not our minds but mind itself; that this Mind is perfectly quiescent, a pure void in that it is utterly without form, characteristics, opposites, plurality, subject, object, or anything at all on which to lay hold; and yet that it is certainly not void in that it is the beginningless and endless end of all the phenomena which from moment to moment contribute to the unceasing flux of what we call 'existence.'" According to Great Master Ying-Kuang: "The mind encompasses all the ten directions of dharma realms, including Buddha dharma realm, Bodhisatva dharma realm, Pratyeka-Buddha dharma realm, Sravaka dharma realm, Heaven dharma realm, Human dharma realm, Asura dharma realm, Animal dharma realm, Hungry Ghost dharma realm, and Hell dharma realm. One mind can give rise to everything. Buddhas arise from within the cultivator's mind, Hells also arise from the cultivator's mind."

The Mind Is Leading All Dharmas: The Main Clue of Reincarnation: The definition of Mind varies with different people in different cultures. If you ask an ordinary Vietnamese where his mind is and chances are he will point to his heart or chest; however, when you ask the same question of a Westerner and he will indicate his head. According to the Buddha, mind (or heart as the seat of thought or intelligence or mental factors) is defined as clarity and knowing. It is formless which no one can see it; however, it is our mind which has created the actions which cause us to experience suffering and to be born in cyclic existence or samsara. All our physical, verbal and mental actions depend on our mind. The function of the mind is to perceive, to apprehend and to know its objects. It discerns and discriminates between forms, qualities, aspects and so forth. The only way to reach Buddhahood is by training in the control and transformation of our mind until we are completely free from all obscurations and defilements. In English “mind” means “heart,” “spirit,” “psyche,” or “soul.” Mind with a small “m” means the seat of the intellect. Mind with a capital “M” stands for absolute reality. From the standpoint of Zen experience, “mind” means total awareness. In other words, just listening when hearing. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to healthy relaxed living.

The Buddha taught: “No enemy can harm one so much as one’s own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. It is only when the mind is controlled and is kept to the right road of orderly progress that it becomes useful for its possessor and for society. A disorderly mind is a liability both to its owner and to others. All the havoc in the world is created by men who have not learned the way of mind control, balance and poise. Calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too difficult for a man to be calm when things are favourable, but to be calm when things are going wrong is difficult indeed. Calmness and control build up a

person's strength and character. Angry is the most dangerous enemy. Mind is your best friend and worst foe. You must try to kill the passions of lust, hatred and ignorance that are latent in your mind by means of morality, concentration and wisdom.

The secret of having a peaceful mind, a happy, and successful living lies in doing what needs to be done now, and not worrying about the past and the future. We cannot go back into the past and reshape it, nor can we anticipate everything that may happen in the future. There is one moment of time over which we have some conscious control and that is the present. Hui-K'e, a scholar of some repute, complains to Bodhidharma, who is silently doing meditation, that he has no peace of mind and asks how he can acquire it. Bodhidharma turns him away, saying that the attainment of inward peace involves long and hard discipline and is not for the conceited and fainthearted. Hui-K'e, who has been standing outside in the snow for hours, implores Bodhidharma to help him. Again he is rebuffed. In desperation he cuts off his left hand and offers it to Bodhidharma. Now convinced of his sincerity and determination, Bodhidharma accepts him as a disciple. This story emphasizes the importance which Zen masters attach to the hunger for self-realization, to meditation, and to sincerity and humility, perseverance and fortitude as prerequisites to the attainment of the highest truth. He was moved by the spirit of sincerity of Hui-K'o, so he instructed him: "Meditating facing the wall is the way to obtain peace of mind, the four acts are the ways to behave in the world, the protection from slander and ill-disposition is the way to live harmoniously with the surroundings, and detachment is the upaya to cultivate and to save sentient beings."

The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. In the Dharmapada, the Buddha taught: Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought (what we are today came from our thoughts of yesterday). If we speak or act with a deluded mind or evil thoughts, suffering or pain follows us, as the wheel follows the hoof of the draught-ox

(Dharmapada 1). Of all dharmas, mind is the forerunner, mind is chief. We are what we think, we have become what we thought. If we speak or act with a pure mind or thought, happiness and joy follows us, as our own shadow that never leaves (Dharmapada 2). As rain penetrates and leaks into an ill-thatched hut, so does passion enter an untrained mind (uncultivated mind)—Dharmapada 13. As rain does not penetrate a well-thatched hut, so does passion not enter a cultivated mind (Dharmapada 14). The wavering and restless, or unsteady mind, difficult to guard, difficult to hold back; a wise man steadies his trembling mind and thought, as a fletcher makes straight his arrow (Dharmapada 33). As a fish drawn from its watery abode and thrown upon the dry land, our thought quivers all over in its effort to escape the realm of Mara (Dharmapada 34). It is good to control the mind, which is difficult to hold in and flighty, rushing wherever it wishes; a controlled mind brings happiness (Dharmapada 35). The mind is hard to perceive, extremely subtle, flits whenever it wishes. Let the wise person guard it; a guarded mind is conducive to happiness (Dharmapada 36). Traveling far, wandering alone, bodiless, lying in a cave, is the mind. Those who subdue it are freed from the bonds of Mara (Dharmapada 37). He whose mind is not steady, he who does not know the True Law, he whose confidence wavers, the wisdom of such a person will never be perfect (Dharmapada 38). He whose mind is free from lust of desires, he who is not affected by hatred, he who has renounced both good and evil, for such a vigilant one there is no fear (Dharmapada 39). Whatever harm an enemy may do to an enemy, or a hater to a hater, an ill-directed mind can do one far greater harm (Dharmapada 42). What neither mother, nor father, nor any other relative can do, a well-directed mind can do one far greater good (Dharmapada 43). Like the earth, Arhats who are balanced and well-disciplined, resent not. He is like a pool without mud; no new births are in store for him (Dharmapada 95). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (Dharmapada 96). In the past times, this mind went wandering wherever it liked, as it wished and as it pleased. But now I shall completely hold it under control as a rider with his hook a rutting elephant (Dharmapada 326). Take delight in heedfulness, check your mind and be on your guard. Pull yourself

out of the evil path, just like the elephant draws itself out of the mud
(Dharmapada 327).

Phụ Lục N
Appendix N

Bốn Dòng Suy Tưởng Khiến
Chúng Sanh Lăn Trôi Trong Luân Hồi

Chúng sanh, nhất là chúng sanh con người luôn có suy tưởng về sự có của đời sống hay quả báo sinh tử chẳng mất. Có bốn dòng suy tưởng, những thứ phiền não khiến chúng sanh trôi dạt, chìm đắm trong dòng thác luân hồi sanh tử. Dầu biết vậy, nhưng chúng sanh vẫn xem chúng là mật ngọt, và chính thứ mật ngọt của vòng luân hồi này, chính những dục lạc ngọt ngào khiến chúng ta luôn dính chặt vào vòng luân hồi sanh tử. *Thứ nhất là Kiến Lutu:* Tà kiến hay những suy tưởng ảo ảnh hay kiến hoặc của tam giới. *Thứ nhì là Dục Lutu:* Suy tưởng dục vọng hay các hoặc của dục giới. *Thứ ba là Hữu Lutu:* Suy tưởng về sự có của đời sống hay quả báo sinh tử chẳng mất. *Thứ tư là Vô Minh Lutu:* Suy tưởng mê muội hay vô minh của tam giới. Hành giả tu Phật nên luôn cố thấy sự bình đẳng của sanh tử và Niết Bàn, một trong những chứng đắc của vị Bồ Tát, và tuy vậy vị Bồ Tát thực hành các hành động “không dụng công” và các “phương tiện thiện xảo” phát xuất từ lòng đại bi. Luân là bánh xe hay cái vòng, hồi là trở lại; luân hồi là cái vòng quanh quẩn cứ xoay vần. Thế giới này là Ta bà hay Niết Bàn là hoàn toàn tùy thuộc vào trạng thái tâm. Nếu tâm giác ngộ thì thế giới này là Niết Bàn. Nếu tâm mê mờ thì lập tức thế giới này biến thành Ta Bà. Với những ai biết tu thì Ta Bà là Niết Bàn, và Niết Bàn là Ta Bà.

Four Currents That Carry Thinking Along
That Cause Beings Drifting in the Stream of Samsara

Sentient beings, especially sentient beings always have thinking on samsaric existence, or thinking of existence or life. There are four streams of thinking of defilements that sweep away the wholesome dharmas and cause sentient beings to drift and drown in the torrential stream of Samsara. Though, sentient beings still consider them as honey, a kind of samsara honey. And this very honey, these very sweet

and sticky pleasures that cause sentient beings attach closely to the rounds of births and deaths. *First, the stream of Wrong views:* The illusion of seeing things as they seem, not as they really are. *Second, the stream of Desires:* Thinking of desires. *Third, the stream of Samsaric existence:* Thinking of existence or life. *Fourth, the stream of Ignorance:* Unenlightened thinking or condition. Buddhist practitioners should always try to see the sameness of birth-and-death and Nirvana, one of the spiritual attainments of the Bodhisattva, who, however, practices “effortless” deeds and “skillful means” born of a great compassionate heart. Reincarnation means going around as the wheel turns around. Whether the world is Samsara or Nirvana depends entirely on our state of mind. If our mind is enlightened, then this world is Nirvana; if our mind is unenlightened, then this world is Samsara. For those who strive to cultivate, samsara is Nirvana, Nirvana is samsara.

Phụ Lục O
Appendix O

Tâm Thức: Dòng Chảy Bất Tuyệt Của Sự Sinh Tôn

Hiểu Biết Cơ Bản Về Tâm: Trong Phật giáo, tâm là gốc của muôn pháp. Tâm hay ý là Tạng nghiệp, hay nơi tồn trữ nghiệp, thiện hay bất thiện. Thuật ngữ Bắc Phạn Citta còn được định nghĩa như là toàn bộ hệ thống của thức, bốn nguyên thanh tịnh, hay tâm. Citta thường được dịch là “ý tưởng.” Trong Kinh Lăng Già cũng như trong các kinh điển Đại Thừa khác, citta được dịch đúng hơn là “tâm.” Khi nó được định nghĩa là “sự chất chứa” hay “nhà kho” trong đó các chủng tử nghiệp được cất chứa, thì citta không chỉ riêng nghĩa ý tưởng mà nó còn có ý nghĩa có tính cách hữu thể học nữa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tâm dẫn dắt các hành vi, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả.” Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Người xưa tin rằng ‘tâm’ nằm ngay vùng ngực. Trong Thiên, từ này chỉ hoặc là tinh thần của một người theo nghĩa toàn bộ những sức mạnh về ý thức, tinh thần, trái tim, hay tâm hồn, hoặc là sự hiện thực tuyệt đối, tinh thần thật sự nằm bên ngoài nhị nguyên của tâm và vật. Để cho hành giả dễ hiểu hơn về Tâm, các vị thầy Phật giáo thường chia Tâm ra làm nhiều giai tầng, nhưng đối với Thiên, Tâm là một toàn thể vĩ đại, không có những thành phần hay phân bộ. Các đặc tính thể hiện, chiếu diệu và vô tướng của Tâm hiện hữu đồng thời và thường hằng, bất khả phân ly trong cái toàn thể.

Theo Phật giáo, trí tuệ không phải là sự chất đóng của tri thức. Trái lại, nó là sự vùng vẫy để thoát khỏi các tri thức ấy. Nó đập vỡ những tri thức cũ để làm phát sinh những tri thức mới phù hợp với thực

tại hơn. Khi Copernicus phát hiện trái đất quay xung quanh nó và quay xung quanh mặt trời, có biết bao nhiêu ý niệm cũ về thiên văn học bị sụp đổ, trong đó có ý niệm trên và dưới. Thuyết Lượng Tử hiện thời đang phấn đấu mãnh liệt để vượt thoát các ý niệm đồng nhất và nhân quả vốn là những ý niệm căn bản xưa nay của khoa học. Khoa học cũng đang dần thân trên con đường rũ bỏ ý niệm như đạo học. Cái hiểu biết nơi con người được diễn dịch thành khái niệm, tư tưởng và ngôn ngữ. Cái biết ở đây là tri thức thu lượm được bằng cách chất chứa. Nó là cái thấy trực tiếp và mau lẹ. Về mặt tình cảm thì gọi là cảm xúc. Về mặt tri thức thì gọi là tri giác. Nó là một trực giác chứ không phải là kết quả của suy luận. Có khi nó hiện hữu tràn đầy trong chúng ta, nhưng chúng ta không diễn dịch nó thành khái niệm được, không dùng hình thức tư duy để chuyên chở nó được và do đó không diễn tả được thành lời. Không thể diễn tả nên lời, đó là tâm trạng của chúng ta vào lúc đó. Có những tri thức được nói trong đạo Phật là “bất khả tư, bất khả nghị, bất khả thuyết,” nghĩa là không thể suy tư, nghị luận và lập thành học thuyết được. Ngoài ra, sự hiểu biết còn là miếng chần giúp bảo vệ hành giả khỏi sự tấn công của tham, sân và si. Con người thường hành động sai quấy là do bởi vô minh hoặc không thấy rõ được chính mình, không thấy rõ những khát vọng muốn đạt hạnh phúc cũng phương cách nào để đạt được chân hạnh phúc. Sự hiểu biết còn giúp hành giả có khả năng triệt tiêu nhiễm trước và tăng cường đức tính tốt nơi chính mình.

Đặc Tánh Và Sự Vận Hành Của Tâm: Tất cả dục vọng ham muốn khởi lên do tâm sở hành. Khi chúng ta thấy cái gì hấp dẫn thì chúng ta khởi sinh lòng ham muốn và muốn đạt cho bằng được. Ngược lại, khi chúng ta thấy cái gì không hấp dẫn thì chúng ta sanh tâm nhàm chán không muốn, có khi còn sanh tâm oán ghét nó nữa là khác. Những chức năng của tâm rất rộng lớn và không tính đếm được. Chính vì vậy mà Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, “Tâm như vượn chuyền cây.” Tâm biến hóa vô cùng (nó hoạt động không giới hạn); tâm phát khởi mê lầm; tâm phát khởi giác ngộ. Theo Hoàng Bá Ngũ Lục, một hôm Thiền sư Hoàng Bá thượng đường dạy chúng: “Tâm là Phật, đừng tâm phân biệt ấy là Đạo.” Tất cả sự vật đều do tâm tạo; tâm tạo Niết bàn; tâm tạo địa ngục. Một cái tâm ô nhiễm bị vây hãm bởi thế giới ô nhiễm. Tâm thanh tịnh xuất hiện trong một thế giới thanh tịnh. Tâm làm ngoại giới biến hóa vô hạn; tâm làm Phật; tâm làm chúng sanh.

Tâm là một họa sĩ kỳ tài có khả năng vẽ với mọi thứ thế giới; không có thứ gì trên thế gian này mà không do tâm tạo; sanh tử đều khởi lên và tồn tại từ tâm này. Tâm sanh khởi tham, sân, si; tuy nhiên, cũng chính tâm ấy sanh khởi bố thí, nhẫn nhục và trí huệ. Một cái tâm bị vây hãm trong thế giới ảo tưởng sẽ dẫn dắt chúng sanh đến cảnh sống si mê u tối. Nếu chúng ta thấy rằng không có thế giới ảo tưởng ngoài tâm này, thì tâm u tối trở thành trong sáng, không còn tạo cảnh bất tịnh, nên Bồ Đề hiển lộ. Tâm làm chủ tất cả. Do tâm mê mờ mà thế giới đầy phiền não xuất hiện. Thế giới thường lạc lại cũng do tâm tạo, nhưng là cái tâm trong sáng. Tâm như bánh xe theo bò kéo, vì vậy mà khổ đau phiền não đi liền với người nào dùng tâm bất tịnh để nói năng hành động.

Trong Nghiên Cứu Kinh Lăng Già, Thiền Sư D.T. Suzuki đã phân biệt hai loại vận hành của tâm. *Thứ nhất là Vận Hành Tùy Thuộc vào Tâm Phân Biệt*: Còn gọi là sự phân biệt trí, được hàng nhị thừa nhận biết. Nó được gọi là Ứng Thân hay cái thân đáp ứng. Vì họ không biết rằng đây là do cái tâm sinh khởi hay chuyển thức phóng chiếu ra, nên họ tưởng nó là cái gì ở bên ngoài họ, và khiến cho nó mang một hình tướng có thân thể mà không thể có một cái biết thông suốt về bản chất của nó. *Thứ nhì là Vận Hành Tùy Thuộc Vào Nghiệp Thức*: Đây là loại vận hành xuất hiện với tâm Bồ Tát nào đã nhập vào con đường Bồ Tát tính cũng như đối với tâm của những vị đã đạt đến địa cao nhất. Loại này được gọi là Báo Thân. Cái thân có thể nhìn thấy được trong vô số hình tướng, mỗi hình tướng có vô số nét, và mỗi nét cao vời với vô số cách, và cái thế giới trong đó thân trú ngụ cũng được trang nghiêm theo vô số thể cách. Vì thân thể hiện khắp mọi nơi nên nó không có giới hạn nào cả, nó có thể không bao giờ suy diệt, nó vượt khỏi mọi hoàn cảnh. Tùy theo yêu cầu của chúng sanh tín thủ. Nó không bị đoạn diệt cũng không biến mất. Những đặc điểm ấy của thân là những kết quả huân tập của những hành động thuần khiết như các đức hạnh toàn hảo hay Ba La Mật, và cũng là sự huân tập vi diệu vốn sẵn có trong Như Lai Tạng. Vì có được các tính chất vô lượng an lạc như thế nên nó được gọi là Báo Thân.

Tâm Hiểu Biết Chính Mình, hiểu biết chính mình là sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình

một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con người thật của chúng ta. Đức Phật dạy rằng muốn có thể hiểu được chính mình, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Ngài ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lậu bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: “Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thế ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức... lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình.”

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm. Với thiền bạn có thể huấn luyện cho tâm bình tĩnh và thoát khỏi những xáo trộn bên trong hay bên ngoài. Áp dụng tập trung tỉnh thức với những hỗn loạn bên trong và mâu thuẫn tinh thần, quan sát hay chú tâm đến tất cả những trạng thái thay đổi của tâm. Khi tâm được phát triển đúng cách, nó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc nhất. Nếu tâm bị xao lãng nó sẽ mang lại cho bạn trở ngại và khó khăn không thể kể xiết. Tâm kỹ luật rất mạnh mẽ và hữu hiệu. Người trí huấn luyện tâm họ như người ta huấn luyện ngựa vậy. Vì thế bạn nên quan sát tâm mình. Khi bạn ngồi một mình bạn nên quan sát những thay đổi nơi tâm. Chỉ nên quan sát mà không chống cự lại hay trốn chạy hay kiểm soát những thay đổi ấy. Khi tâm đang ở trạng thái tham dục, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tham dục. Khi tâm đang ở trạng thái sân hận hay không sân hận, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm sân hận hay tâm không sân hận. Khi tâm tập trung hay tâm mông lung, bạn nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tập trung hay tâm mông lung. Bạn nên luôn nhớ nhiệm vụ của mình là quan sát những hoàn cảnh thay đổi mà không đồng hóa với chúng. Nhiệm vụ của bạn là không chú tâm vào hoàn cảnh bên ngoài mà chú tâm vào chính bạn. Quả là khó khăn, nhưng có thể làm được. Trong mọi sinh hoạt của đời sống hằng ngày, bạn nên luôn quan sát tâm mình và quan sát tâm trong tất cả mọi hoàn cảnh. Quan sát sự làm việc của tâm nhưng không đồng nhất hay bào chữa cho tư tưởng của bạn mà không xây bức màn thành kiến; không mong chờ tưởng thưởng hay thỏa mãn. Quan sát thấy những cảm giác ham muốn, sân hận, ganh

ghét, và nhiều trạng thái bất thiện khác phát sanh và làm đảo lộn sự quân bình của tâm, từ đó tiếp tục hành thiền để loại bỏ chúng. Hành giả nên luôn nhớ rằng tâm viên leo trèo nhảy nhót như vượn chuyền cây. Có ai đó hỏi vị Thiền sư làm sao nhìn vào tự tánh của mình. Vị Thiền sư đáp: “Làm sao thấy được? Vì nếu có một cái lồng với sáu cửa sổ và một con khỉ trong đó. Nếu có ai gọi ‘khỉ ơi,’ con khỉ liền trả lời, và nếu có ai khác lại gọi nữa ‘khỉ ơi’ thì khỉ lại trả lời. Và cứ thế nó tiếp tục trả lời. Tâm con người lại cũng như thế ấy”.

Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần cốt lõi của kiếp nhân sinh. Tất cả những kinh nghiệm tâm lý như đau đớn hay sung sướng, buồn hay vui, thiện hay ác, sống hay chết, đều không do một nguyên lý bên ngoài nào, mà chỉ là kết quả của những tư tưởng của chúng ta và những hành động do những tư tưởng ấy đưa đến mà thôi. Tâm thật sự ảnh hưởng đến thân thể con người trong từng giây từng phút trong đời sống. Nếu chúng ta để mặc cho những tư tưởng hằn học dầy xéo, những trò tiêu khiển không lành mạnh thao túng, thì tâm này có thể gây nên thảm họa, thậm chí có thể giết chết sinh mạng khác. Tuy nhiên, chính tâm này lại có thể cứu được một thân xác bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư tưởng chính đáng, với những nỗ lực chân thành, và những hiểu biết xác đáng thì nó có thể mang lại một kết quả thù thắng. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Không một kẻ thù nào có thể hại được mình hơn tâm niệm khát ái, sân hận và đố kỵ của chính mình.” Tâm với những niệm tưởng thanh tịnh và thiện lành thực sự sẽ mang lại cuộc sống an lành và thanh thản.

Tâm không phải là một thực tại biệt lập với thế giới cảm giác và suy tưởng để đi ra khỏi thế giới ấy rồi rút về tự thân. Khi chúng ta nhìn cái cây trước mặt chúng ta, tâm chúng ta không đi ra ngoài chúng ta để đi vào rừng, nó cũng không mở cửa để đón cảnh rừng đi vào. Tâm chúng ta chỉ nhắm vào cái cây, nhưng những cái cây ấy không phải là một đối tượng biệt lập. Mà lúc đó tâm và cảnh là một. Cảnh chỉ là những biểu hiện kỳ diệu của tâm mà thôi. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 31, Đức Phật dạy: “Có người lo lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ tùy sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngừng thì đoạn âm có ích gì? Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: ‘Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm.’”

Tâm luôn vận hành không ngăn ngại. Khi nói đến tâm, người ta nghĩ đến những hiện tượng tâm lý như cảm giác, tư tưởng và nhận thức, cũng như khi nói đến vật, chúng ta nghĩ ngay đến những hiện tượng vật lý như núi, sông, cây, cỏ, động vật. Như vậy là khi chúng ta nói đến tâm hay vật, chúng ta chỉ nghĩ đến hiện tượng (tâm tượng và cảnh tượng), chứ không nói đến tâm thể và vật thể. Chúng ta thấy rằng cả hai loại hiện tượng (tâm tượng và cảnh tượng) đều nương nhau mà thành, và thể tính của chúng là sự tương duyên, vậy sao chúng ta không thấy được rằng cả hai loại hiện tượng đều cùng một thể tính? Thể tính ấy có người thích gọi là “tâm”, có người thích gọi là “vật,” có người thích gọi là “chân như.” Dầu gọi là cái gì đi nữa, chúng ta không thể dùng khái niệm để đo lường thể tánh này được. Vì thể tánh ấy không bị ngăn ngại hoặc giới hạn. Từ quan điểm hợp nhất, người ta gọi nó là “Pháp thân.” Từ quan điểm nhị nguyên, người ta gọi nó là “Tâm không ngăn ngại” đối mặt với “thế giới vô ngại.” Kinh Hoa Nghiêm gọi nó là Tâm vô ngại và cảnh vô ngại. Cả hai dung hợp nhau một cách viên mãn nên gọi là “tâm cảnh viên dung.”

John Blofeld viết trong quyển 'Giáo Huấn Thiền Đốn Ngộ': Các đại sư Thiền tông Trung Hoa khuyên: "Chúng ta hãy định tâm vào những gì có thực." Khi tâm thức còn tán loạn, chúng ta dễ bị tác động bởi những đối tượng của giác quan, và những cảm giác phát khởi, những hậu quả theo sau những cảm giác ấy, tạo ra những chuỗi hành động và phản ứng bất tận. Để cứu chữa sự tán tâm hay vọng kiến ấy, đa số phải trải qua một quá trình tiệm tiến, theo thời gian và công phu tu tập chăm chỉ, chánh kiến sẽ hiện ra nhanh như tia chớp. Khi đã đạt đến mức định tâm đích thực, thực tướng sẽ bừng sáng nơi ta, chúng ta thấy toàn bộ vũ trụ các hiện tượng như thị. Khả năng trói buộc và gây sầu não của nó sẽ đoạn diệt tức thì, mớ nghiệp chướng còn lại của chúng ta sẽ tiêu tan trong nháy mắt, sẽ không còn gì nữa, điều duy nhất còn lại là bản phận của chúng ta phải chỉ đường cho kẻ khác để đến lượt họ, theo gương chúng ta, họ cũng được thị kiến tối thượng. Khi cái trực giác ấy bùng nổ trong ta như một ánh sáng chói lòa, chúng ta khám phá ra rằng không có gì đang hiện hữu, ngoại trừ trong tâm thức chúng ta, và thật sự, tâm thức của chúng ta không phải là tâm thức của chúng ta mà là Tâm thức và Tâm thức ấy vốn tịnh tịch, thanh tịnh, trống rỗng theo nghĩa không hình tướng, đặc điểm, đối nghịch, đa nguyên, chủ thể, khách thể hoặc bất cứ thứ gì dựa vào đó, chúng ta có thể trú được.

Nhưng nó lại không trống rỗng theo nghĩa đó là cái vô thủy vô chung của các hiện tượng đã từng lúc góp phần vào dòng chảy bất tuyệt của cái mà chúng ta gọi là "sinh tồn."

Bản Chất Của Hạt Giống: Hạt giống-Hoàn cảnh-Điều kiện là ba yếu tố rất quan trọng trong giáo lý Phật giáo. Theo Phật giáo, không có nhân ắt không có quả. Tuy nhiên, dù có nhân mà thiếu hoàn cảnh và điều kiện cho quả phát sanh, lại cũng không có quả. Theo Câu Xá Tông trong A Tỳ Đàm Luận, có bốn trợ duyên trong luật Nhân Quả: Thứ nhất là Nhân Duyên. Nhân duyên hoạt động như một căn nhân, không có sự phân biệt nào giữa căn nhân và trợ duyên, thí dụ nước và gió tạo ra sóng. Thứ nhì là Thứ Đệ Duyên. Thứ đệ duyên là loại duyên diễn ra trong trật tự, cái này tiếp theo cái kia, những hậu quả đến trực tiếp và bình đẳng sau những nhân trước, như những làn sóng này kế tiếp theo những làn sóng khác. Thứ ba là Sở Duyên Duyên. Sở duyên duyên có một đối tượng hay môi trường khi một nguyên nhân diễn ra, thí dụ những làn sóng được tạo ra do ao, hồ, sông, biển hay tàu bè. Thứ tư là Tăng Thượng Duyên. Tăng thượng duyên là nguyên nhân có quyền năng nhất trong việc đưa những nguyên nhân tồn tại đến chỗ cực thành; thí dụ, làn sóng cuối cùng làm lật đổ con thuyền trong một cơn bão. Tăng thượng duyên và năng tác duyên là hai nguyên nhân quan trọng nhất. Năng tác nhân tự nó là tăng thượng duyên.

Năm Tâm Sở Biến Hành: Tất cả dục vọng ham muốn khởi lên do tâm sở hành. Khi chúng ta thấy cái gì hấp dẫn thì chúng ta khởi sinh lòng ham muốn và muốn đạt cho bằng được. Ngược lại, khi chúng ta thấy cái gì không hấp dẫn thì chúng ta sanh tâm nhàm chán không muốn, có khi còn sanh tâm oán ghét nó nữa là khác. Có năm tâm sở biến hành. *Thứ nhất là Tâm Sở Xúc:* Xúc là một tâm sở phát sanh khi tâm tiếp xúc với đối tượng. "Xúc" là sự gặp gỡ và làm việc của ba thứ căn, trần và thức. Xúc có nghĩa là xúc chạm; tuy nhiên, không nên hiểu chỉ là sự xúc chạm vật lý suông vào một vật thể hay thân. Xúc còn phải được hiểu như là một yếu tố tinh thần. Xúc cũng là một trong lục trần, cũng là một trong 12 nhân duyên. *Thứ nhì là Tâm Sở Tác Ý:* i) Hành động tạo tác của ý thức; ii) Sự chú ý của tâm; iii) Có những tư tưởng dấy lên nơi tâm, có tác dụng mách cho tâm nương theo cái cảnh sở duyên; iv) Ý muốn. *Thứ ba là Tâm Sở Thọ:* Thọ là pháp tâm sở nhận lãnh dung nạp cái cảnh mà mình tiếp xúc. Thọ cũng là cái tâm nếm qua những vui, khổ hay đứng đưng (vừa ý, không vừa ý, không

vừa ý mà cũng không không vừa ý). *Thứ tư là Tâm Sở Tưởng*: Khi duyên tưởng, thức khởi lên và an trú, thức lấy tưởng làm cảnh, lấy tưởng làm sở y, lấy tưởng làm căn cứ thọ hưởng; được tăng trưởng, tăng thịnh, và tăng quảng. *Thứ năm là Tâm Sở Tư*: Tên của một tâm sở. Trí huệ đạt được qua thiền định hay trí tuệ đạt được do suy tư mà có. Tư Huệ còn có nghĩa là trí huệ mở ra do tư duy về chân lý trung đạo.

Năm Tâm Sở Biệt Cảnh: Như đã đề cập trong các chương trước, học thuyết của Duy Thức tông chú trọng đến tướng của tất cả các pháp; dựa trên đó, luận thuyết về Duy Thức Học được lập nên để minh giải rằng ly thức vô biệt pháp hay không có pháp nào tách biệt khỏi thức được. Mục đích chính của Duy Thức Học là chuyển hóa tâm trong tu hành để đi đến giác ngộ và giải thoát. Mặc dù tông này thường được biểu lộ bằng cách nói rằng tất cả các pháp đều chỉ là thức, hay rằng không có gì ngoài thức; thực ra ý nghĩa chân chính của nó lại khác biệt. Nói duy thức, chỉ vì tất cả các pháp bằng cách này hay cách khác luôn luôn liên hệ với thức. Tưởng cũng nên nhắc lại, tất cả dục vọng ham muốn khởi lên do tâm sở hành. Khi chúng ta thấy cái gì hấp dẫn thì chúng ta khởi sinh lòng ham muốn và muốn đạt cho bằng được. Ngược lại, khi chúng ta thấy cái gì không hấp dẫn thì chúng ta sanh tâm nhàm chán không muốn, có khi còn sanh tâm oán ghét nó nữa là khác. Có năm tâm sở Biệt Cảnh. *Thứ nhất là Tâm Sở Dục*: Trong Phật giáo, “sự ham muốn” đặc biệt chỉ về sự ham muốn xác thịt. Trong nhiều đoạn văn kinh, kama được dùng với hàm nghĩa “ham muốn” nói chung. Kama là khao khát thỏa mãn tính dục cũng như niềm vui được cảm thấy trong sự khoái lạc ấy. Đây là một trong những trở ngại chính trên bước đường tu tập. Dục vọng, nhục dục, hay tham dục là khao khát thỏa mãn tính dục cũng như niềm vui được cảm thấy trong sự khoái lạc ấy. Có năm loại dục vọng: sắc, thanh, hương, vị, và xúc. *Thứ nhì là Thắng Giải Tâm*: Thắng giải tâm là một cái tâm đã được giải thoát khỏi tất cả mọi dục vọng. Trạng thái tâm giải thoát hay một phần được giải thoát qua tu tập thiền định. *Thứ ba là Niệm Tâm*: Chân tín rõ ràng, tất cả viên thông. Ba thứ ấm, xứ, giới không thể làm ngại. Như thế cho đến quá khứ vị lai vô số kiếp, bỏ thân này thọ thân khác, bao nhiêu tập khí đều hiện ra trước. Người thiện nam đó đều có thể ghi nhớ không sót. Đó gọi là niệm tâm trụ. *Thứ tư là Định Tâm*: Định tâm là tâm thiền định hay Tâm định tĩnh trong thiền định. Tâm định ngược

lại với tâm tán loạn. Tâm định bằng thiền, đối lại với tâm tán với những loạn động. Đây là tâm của những bậc Thánh. Tâm chuyên chú vào thiền định. Đây là trạng thái ý thức trong đó tinh thần hoàn toàn tập trung được thu hút vào sự suy tưởng về một sự vật và chỉ còn là một với nó. Sự nhập định này không phải là sự tập trung đơn giản theo nghĩa thông thường nhằm đưa toàn bộ năng lượng của tâm từ cái ở đây (chủ thể) tới một cái ở kia (đối tượng) vì thái độ này thể hiện bằng một nỗ lực chủ động căng thẳng; trong khi 'định tâm' là một trạng thái tiếp nhận 'thụ động' về căn bản mà tinh thần vẫn tĩnh thức. Năng lực 'định tâm' là một trong những điều kiện căn bản đối với việc tu tập tọa thiền. *Thứ năm là Huệ Tâm:* Trí huệ sáng suốt không vọng tưởng hay sự hiểu biết hay suy nghĩ chân lý.

***Mind & Consciousness:
Unceasing Flux of What We Call 'Existence'***

Basic Understanding on the Mind: In Buddhism, mind is the root of all dharmas. The mind or thoughts is the storehouse of karma, wholesome or unwholesome. The Sanskrit term Citta is defined as the whole system of vijnanas, originally pure, or mind. Citta is generally translated as “thought.” In the Lankavatara Sutra as well as in other Mahayana sutras, citta may better be rendered “mind.” When it is defined as “accumulation” or as “store-house” where karma seeds are deposited, it is not mere thought, it has an ontological signification also. In The Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Mind fore-runs deeds; mind is chief, and mind-made are they.” “Mind” is another name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: “All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas.” The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. Ancient people believed that 'heart' is in the chest area. In Zen, it means either the mind of a person in the sense of all his powers of consciousness, mind, heart and spirit, or else absolutely reality, the mind beyond the

distinction between mind and matter. It is for the sake of giving practitioners an easier understanding of Mind, Buddhist teachers usually divide the mind into aspects or layers, but to Zen, Mind is one great Whole, without parts or divisions. The manifesting, illuminating, and nonsubstantial characteristics of Mind exist simultaneously and constantly, inseparable and indivisible in their totality.

According to Buddhism, understanding is not an accumulation of knowledge. To the contrary, it is the result of the struggle to become free of knowledge. Understanding shatters old knowledge to make room for the new that accords better with reality. When Copernicus discovered that the Earth goes around the sun, most of the astronomical knowledge of the time had to be discarded, including the ideas of above and below. Today, physics is struggling valiantly to free itself from the ideas of identity and cause effect that underlie classical science. Science, like the Way, urges us to get rid of all preconceived notions. Understanding, in human, is translated into concepts, thoughts, and words. Understanding is not an aggregate of bits of knowledge. It is a direct and immediate penetration. In the realm of sentiment, it is feeling. In the realm of intellect, it is perception. It is an intuition rather than the culmination of reasoning. Every now and again it is fully present in us, and we find we cannot express it in words, thoughts, or concepts. "Unable to describe it," that is our situation at such moments. Insights like this are spoken of in Buddhism as "impossible to reason about, to discuss, or to incorporate into doctrines or systems of thought." Besides, understanding also means a shield to protect cultivator from the attack of greed, hatred and ignorance. A man often does wrong because of his ignorance or misunderstanding about himself, his desire of gaining happiness, and the way to obtain happiness. Understanding will also help cultivators with the ability to remove all defilements and strengthen their virtues.

Characteristics and Functionings of Mind: All of our desires develop because of the thoughts of our mental factor intention. When we see an attractive object, we develop a wish to obtain that object. In contrary, when we see an unattractive object, we develop a wish not to obtain that object; sometimes we hate the object. The functions of mind are very extensive and numberless. That's why the Buddha always

reminded his disciples, "Mind is like an unrest monkey jumping from one tree to another." The activities of the mind have no limit; mind originates delusion; mind originates Enlightenment. According to the Zen Teaching of Huang Po, one day, Zen Master Huang Po entered the hall to preach the assembly: "Mind is Buddha, while the cessation of conceptual thought is the Way." Everything existence or phenomenon arises from the functions of the mind; mind creates Nirvana; mind creates Hells. An impure mind surrounds itself with impure things. A pure mind surrounds itself with pure things. Surroundings have no more limits than the activities of the mind; mind creates Buddhas (Buddha is like our mind); mind creates ordinary men (sentient beings are just like our mind). The mind is a skilful painter who creates pictures of various worlds; there is nothing in the world that is not mind-created; both life and death arise from the mind and exist within the mind. The mind creates greed, anger and ignorance; however, that very mind is also able to create giving, patience and wisdom. A mind that is bewildered by its own world of delusion will lead beings to an unenlightened life. If we learn that there is no world of delusion outside of the mind, the bewildered mind becomes clear, we cease to create impure surroundings and we attain enlightenment. The mind is the master of every situation (it rules and controls everything). The world of suffering is brought about by the deluded mortal mind. The world of eternal joy is also brought about by the mind, but a clear mind. The mind is as the wheels follow the ox that draws the cart, so does suffering follow the person who speaks and acts with an impure mind. If the mind is impure, it will cause the feet to stumble along a rough and difficult road; but if a mind is pure, the path will be smooth and the journey peaceful.

In *The Studies of The Lankavatara Sutra*, Zen Master D.T. Suzuki distinguished two kinds of functioning of the mind. First, functioning is dependent on the Individualizing Mind and is perceived by the minds of the two-vehicle followers. It is known as Responding Body. As they do not know that this is projected by their Evolving Mind, they take it for something external to themselves, and making it assume a corporeal form, fail to have a thorough knowledge of its nature. Second, functioning is dependent on the Karma-consciousness, that is, it appears to the minds of those Bodhisattvas who have just entered

upon the path of Bodhisattvahood as well as of those who have reached the highest stage. This is known as the Recompense Body. The body is visible in infinite forms, each form has infinite marks, and each mark is excellent in infinite ways, and the world in which the Body has its abode is also embellished in manners infinite varying. As the Body is manifested everywhere, it has no limitations whatever, it can never be exhausted, it goes beyond all the conditions of determination. According to the needs of all beings it becomes visible and is always held by them, it is neither destroyed nor lost sight of. All such characteristics of the Body are the perfuming effect of the immaculate deeds such as the virtues of perfection and also the work of the mysterious perfuming innate in the Tathagata-garbha. As it is thus possession of immeasurably blissful qualities, it is called Recompense Body.

Mind of Understanding Ourselves, understanding ourselves means understanding things as they really are, that is seeing the impermanent, unsatisfactory, and non-substantial or non-self nature of the five aggregates of clinging in ourselves. It is not easy to understand ourselves because of our wrong concepts, baseless illusions, perversions and delusions. It is so difficult to see the real person. The Buddha taught that in order to be able to understand ourselves, we must first see and understand the impermanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: "Whatever material form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves."

According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you cannot run away from your mind. By meditation, you can train the mind to keep calm and be free from disturbances either from

within or outside. Apply concentrated awareness to the internal confusions and mental conflicts, and observe or pay attention to all the changing states of your mind. When the mind is properly developed, it brings happiness and bliss. If the mind is neglected, it runs you into endless troubles and difficulties. The disciplined mind is strong and effective, while the wavering mind is weak and ineffective. The wise train their minds as thoroughly as a horse-trainer train their horses. Therefore, you should watch you mind. When you sit alone, you should observe the changing conditions of the mind. The task is only a matter of observing the changing states, not fighting with the mind, or avoid it, or try to control it. When the mind is in a state of lust, be aware that we are having a mind of lust. When the mind is in a state of hatred or when it is free from hatred, be aware that we are having a mind of hatred or free from hatred. When you have the concentrated mind or the scattered mind, you should be aware that we are having a concentrated or a scattered mind. You should always remember that your job is to observe all these changing conditions without identifying yourself with them. Your job is to turn your attention away from the outside world and focus in yourself. This is very difficult, but it can be done. In all activities of your daily life, you should always watch your mind and to observe your mind in all kinds of situations. To observe the working of your mind without identifying with or finding justification for your thoughts without erecting the screen of prejudice; without expecting reward or satisfaction. To observe the senses of desire, hatred, jealousy and other unwholesome states that arise and upset the balance of the mind. Continue meditation practices to check and eliminate these harmful elements. Practitioners should always remember that the mind is climbing and jumping like a monkey. Someone asks a Zen master on how to look into one's self-nature. The Zen master replies: "How can? For if there is a cage with six windows, in which there is a monkey. Someone calls at one window, 'O, monkey,' and he replies. Someone else calls at another window, and again he replies. And so on. Human's mind is no different from that monkey."

According to the Buddhist point of view, the mind or consciousness is the core of our existence. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death, are not attributed to any external agency. They are only the result of

our own thoughts and their resultant actions. Mind actually influences the body in every minute of life. If we allow it to function with the vicious and unwholesome thoughts, mind can cause disaster; it can even kill another being. However, when the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, it can produce an excellent effect. Thus, the Buddha taught: “No enemy can harm one so much as one’s own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on.” A mind with pure and wholesome thoughts really lead to a peaceful and relaxed life.

Mind is not separate from the world of thoughts and feelings, how can it leave and retire into itself? When we look at the tree in front of us, our mind does not go outside of us into the forest, nor does it open a door to let the trees in. Our mind fixes on the trees, but they are not a distinct object. Our mind and the trees are one. The trees are only one of the miraculous manifestations of the mind. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 31, the Buddha said: “There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself. To cut off your sexual organs would not be as good as to cut off your mind. Your mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?” The Kasyapa Buddha taught: ‘Desire is born from your will; your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity.’”

The Mind is always functioning without limitations or obstacles. When we speak of mind, we usually think of psychological phenomena, such as feelings, thoughts, or perceptions. When we speak of objects of mind, we think of physical phenomena, such as mountains, trees, or animals. Speaking this way, we see the phenomenal aspects of mind and its objects, but we don’t see their nature. We have observed that these two kinds of phenomena, mind and objects of mind, rely on one another for their existence and are therefore interdependent. But we do not see that they themselves have the same nature. This nature is sometimes called “mind” and sometimes called “suchness.” Whatever we call it, we cannot measure this nature using concepts. It is boundless and all inclusive, without limitations or obstacles. From the point of view of unity, it is called Dharmakaya. From the point of view of duality, it is called “mind without obstacle” encountering “world

without obstacle.” The Avatamsaka Sutra calls it unobstructed mind and unobstructed object. The mind and the world contain each other so completely and perfectly that we call this “perfect unity of mind and object.”

John Blofeld wrote in *Zen Teaching of Instantaneous Awakening*: The Ch'an masters say in effect: "Let us... focus our minds on what is real." So long as our minds are out of focus, the objects of the senses, the sensations to which they give rise, and the stored results of those sensations, will impinge upon them, setting up endless chains of actions and reaction. The process of correcting this wrong focus, or false vision, can be counted gradual only in the sense that most people require long and careful preparation, but true perception, when we have learnt how to be ready for it, it will burst upon us in a flash... When true focus is attained, reality will flash upon us, the whole universe of phenomena will be seen as it really is; its power to hamper and afflict us will be instantaneously destroyed, our remaining stores of karma will be burnt up in that flash, and nothing will remain for us except the duty of pointing the way so that others in their turn may achieve the ultimate vision just as we have done. When that final intuition bursts upon us like a blinding light, we shall discover that nothing exists or ever has existed except in our minds; that, indeed, our mind are not our minds but mind itself; that this Mind is perfectly quiescent, a pure void in that it is utterly without form, characteristics, opposites, plurality, subject, object, or anything at all on which to lay hold; and yet that it is certainly not void in that it is the beginningless and endless end of all the phenomena which from moment to moment contribute to the unceasing flux of what we call 'existence.'"

Seed-Nature: Seed-Circumstances-Conditions are three most important elements in Buddhist theories. According to Buddhist theories, without a seed nothing would happen. However, even though there is a seed, if it is lacking of surrounding circumstances and conditions, there will not be any effect on that seed. According to the Kosa School in the Abhidharma, there are four sub-causes in the theory of Causal Relation: First, hetu-pratyaya or the cause sub-cause which acts as chief cause (hetu-pratyaya), there being no distinction between the chief cause and the secondary cause, i.e., the water and the wind cause a wave. Second, samantra-pratyaya or the immediate sub-

cause, occurring in order, one after another, consequences coming immediately and equally after antecedents, as waves following one after another. Third, *alambana-pratyaya* or the objective sub-cause, which has an object or environment as a concurring cause, as waves are conditioned by a basin, a pond, a river, the sea, or a boat. Fourth, *adhipati-pratyaya* or the upheaving sub-cause which is the most powerful one to bring all the abiding causes to a culmination, as the last wave that upsets a boat in a storm. Among these four causes, the cause sub-cause and the upheaving cause are the most important ones. The active cause is itself the upheaving sub-cause.

Five Mental Factor Intentions: All of our desires develop because of the thoughts of our mental factor intention. When we see an attractive object, we develop a wish to obtain that object. In contrary, when we see an unattractive object, we develop a wish not to obtain that object; sometimes we hate the object. There are five different kinds of mental factors. *First, The mental impression from contact with sense-objects:* The quality of tangibility, feeling and sensation. "Phassa" is the meeting and working together of sense-organ, sense-object and sense-consciousness. The word "phassa" is derived from the verb "phusati," meaning "to touch," however, contact should not be understood as the mere physical impact of the object on the bodily faculty. It is, rather, the mental factor by which consciousness mentally touches the object that has appeared, thereby initiating the entire cognitive event. Touching is also one of the six *gunas* or objects, one of the twelve *nidanas*. *Second, Cetana (skt) Manaskara (p) or Manahkara (skt):* i) Intentional action; ii) Attention-Attention of the mind; iii) To have the thought arise or to be aroused, beget the resolve; iv) Wilful action. *Third, Vedana (p & skt) or Vedaniya (skt):* To receive, to bear or enjoyment..., Feeling is defined as mental reaction to the object, but in general it means receptivity, or sensation. Feeling is also a mind which experiences either pleasure, unpleasure or indifference (pleasant, unpleasant, neither pleasant nor unpleasant). *Fourth, the mental impression from Cognition:* Consciousness gains a footing in relation to perceptions, with perceptions as object and basis, as a place of enjoyment. *Fifth, Cetana (skt):* Contemplation, mental factors or mental actions, the wisdom attained by meditating on the principles and

doctrines of Buddhism or wisdom by thoughts. It also means the the wisdom of the truth of the middle path.

Five Special Mental Functions: As mentioned in previous chapters, the doctrine of Idealism School concerns chiefly with the facts or specific characters (lakshana) of all elements on which the theory of idealism was built in order to elucidate that no element is separate from ideation. The main goal of the Studies of Consciousness-Only is to transform the mind in cultivation in order to attain enlightenment and liberation. Although it is usually expressed by saying that all dharmas are mere ideation or that there is nothing but ideation, the real sense is quite different. It is idealistic because all elements are in some way or other always connected with ideation. I should be reminded that all of our desires develop because of the thoughts of our mental factor intention. When we see an attractive object, we develop a wish to obtain that object. In contrary, when we see an unattractive object, we develop a wish not to obtain that object; sometimes we hate the object. There are five particular states. *First, Special Mental Function of Desires:* In Buddhism, the term “desire,” is specifically referred to sexual desire. In many scriptural contexts it is used to encompass desire in general. Kama refers to desire toward sensually satisfying objects and to the joy taken in these things. It is seen as one of the primary obstacles on the spiritual path (considered to be one of the major hindrances to the Buddhist path). Sense-pleasures, desire for sense-pleasures, desire (sexual) or sensual desire, or mental defilement, refers to desire toward sensually satisfying objects and to the joy taken in these things. There are types of sensual desire: form, sound, smell, taste, and bodily feeling. *Second, the Mind of Supreme Liberation:* The mind of Supreme liberation is a mind or heart delivered from all desires. The free conscious state or the mental state which is partially emancipated from defilements through practice of meditation. *Third, Mindfulness of the mind:* Mind of Remembrance, Unforgetfulness or the mind that resides in mindfulness. When true faith is clearly understood, then perfect penetration is total, and the three aspects of skandhas, places, and realms are no longer obstructions. Then all their habits throughout innumerable kalpas of past and future, during which they abandon bodies and receive bodies, appear to them now in the present moment. These good people can

remember everything and forget nothing. This is called “The mind that resides in mindfulness.” *Fourth, Collected mind:* A fixed mind or a mind fixed in meditation. The meditative mind or mind fixed on goodness, the mind of Dhyana or the mind of meditation. A heart of concentration in meditation. A settled mind verse A wandering mind. A mind organized by meditation or disorganized by distraction. The characteristic of the saint and sage. A mind fixed on goodness. Collected mind is a state of consciousness in which the mind is fully and integrally collected and absorbed by one thing with which it has become one. This collectedness is not concentration in the conventional sense, which usually refers to a directedness from here (subject) to there (object) and thus, in contrast to collectedness is a dualistic state and is generally brought about by active pushing. In contrast to this, collectedness is characterized by 'passive' though wakeful receptivity. The ability to 'collect the mind' is an essential prerequisite for the practice of sitting meditation (zazen). *Fifth, the mind of glowing wisdom:* The mind of wisdom or perfect understanding, the sense of wisdom or thinking of the truth.

Phụ Lục P
Appendix P

Dòng Suối Giải Thoát

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

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

The Stream of Liberation

Once having entered this stream and tasted liberation, we will not return, we will have gone beyond wrongdoing and wrong understanding. Our mind will have turned, will have entered the stream, and it will not be able to fall back into suffering again. How could it fall? It has given up unskillful actions because it sees the danger in them and can not again be made to do wrong in body or speech. It has entered the Way fully, knows its duties, knows its work, knows the Path, knows its own nature. It lets go of what needs to be let go of and keep letting go without doubting. But it is best not to speak about these matters too much. We'd better to begin practice without delay. Do not hesitate, just get going. Buddhist cultivators should always remember the reasons why we have demonic obstructions. They occur when our nature is not settled. If our nature were stable, it would be lucid and clear at all times. When we inwardly observe the mind, yet there is no mind; when we externally observe the physical body, yet there is no physical body. At that time, both mind and body are empty. And we have no obstructions when observing external objects (they are existing, yet in our eyes they do not exist). We reach the state where the body, the mind, and external objects, all three have vanished. They are existing but causing no obstructions for us. That is to say we are wholeheartedly following the principle of emptiness, and the middle way is arising from it. In the middle way, there is no joy, no anger, no sorrow, no fear, no love, no disgust, and no desire. When we

contemplate on everything, we should always remember that internally there are no idle thoughts, and externally there is no greed. Both the body and mind are all clear and pure. When we contemplate on things, if we are delighted by pleasant states and upset by states of anger, we know that our nature is not settled. If we experience greed or disgust when states appear, we also know that our nature is not settled. Devout Buddhists should always remember that we should be happy whether a good or bad state manifests. Whether it is a joyful situation or an evil one, we will be happy either way. This kind of happiness is true happiness, unlike the happiness brought about by external situations. Our mind experiences boundless joy. We are happy all the time, and never feel any anxiety or affliction. Devout Buddhists should always remember about the three unattainable mind: the mind of the past is unattainable, the mind of the present is unattainable, and the mind of the future is unattainable. Thus, when a situation arises, deal with it, but do not try to exploit it. When the situation is gone, it leaves no trace, and the mind is as pure as if nothing happens.

References

1. Bodhi Gaya, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2005.
2. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
3. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
4. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
5. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, Delhi, 1997.
6. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
7. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
8. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
9. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
10. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
11. Buddhist Logic, 2 Vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
12. Buddhist Sects in India, Nalinaksha Dutt, 1978.
13. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
14. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
15. The Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya, Bhikkhu Thích Minh Châu, India 1991.
16. A Compendium of Chief Kagyu Master, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
17. A Comprehensive Manual of Abhidharma, Bhikkhu Bodhi, Sri Lanka 1993.
18. The Concept of Personality Revealed Through The Pancanikaya, Thích Chơn Thiện, New Delhi, 1996.
19. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
20. The Conquest of Suffering, P.J. Saher, Delhi 1977.
21. The Dhammapada, Narada, 1963.
22. Đạo Phật An Lạc và Tĩnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
23. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
24. English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
25. Essential of Buddhism, Gnanarama, Singapore, 2000.
26. Essentials of Buddhism, Kogen Mizuno, Tokyo, 1972.
27. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
28. Gems of Buddhist Wisdom, many authors, Kular Lumpur, 1983.
29. The Great Buddhist Emperor of Asia, Ven. Dr. Medhankar, Nagpur, India, 2000.
30. The Heart of Wisdom, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
31. History of Theravada Buddhism in South East Asia, Kanai Lal Hazra, New Dehli, 1981.
32. The Holy Teaching of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
33. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
34. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
35. Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
36. Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
37. Kinh Trường Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
38. Kinh Trung Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
39. Kinh Tương Ưng Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
40. Kinh Tăng Chi Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.
41. Kinh Tạp A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
42. Kinh Trung A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
43. Kinh Trường A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
44. Linguistic Approach to Buddhism Thought, Genjun H. Sasaki, Delhi 1986.
45. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
46. A Manual of Abhidharma, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1956.

47. A Manual of Buddhism, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1992.
48. The Method of Zen, Eugen Herrigel, 1960.
49. The Middle Length Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
50. Nagarjuna's Philosophy, K. Venkata Ramanan, Delhi 1975.
51. Những Đóa Hoa Vô Ưu, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
52. Niệm Phật Thập Yếu, Hòa Thượng Thích Thiền Tâm, 1950.
53. Pen Portraits Ninety Three Eminent Disciples of the Buddha, C. de Saram, Singapore, 1966.
54. Phật Giáo và Triết Học Tây Phương, H.T. Thích Quảng Liên, 1996.
55. Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
56. The Pioneers of Buddhist Revival in India, D.C. Ahir, New Delhi 1989.
57. Rajagraha, Jugal Kishore Bauddh, New Delhi, 2005.
58. A Record of Buddhist Kingdoms, Fa-Hsien, English translator James Legge, 1965.
59. Sarnath, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2003.
60. Seven Works of Vasubandhu, Stefan Anacker, Delhi 1984.
61. The Spectrum of Buddhism, Mahathera Piyadassi, Sri Lanka, 1991.
62. Studies in Ch'an and Hua-Yen, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
63. Studies in the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
64. Tài Liệu Nghiên Cứu Và Diễn Giảng, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1957.
65. Thiền Trúc Tiểu Du Ký, Thiện Phúc, USA, 2006.
66. Thiền Sư, Thiện Phúc, USA, 2007.
67. Thiền Sư Trung Hoa, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
68. Thiền Trong Đạo Phật, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
69. Thiền Trong Đời Sống, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
70. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
71. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
72. Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
73. Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
74. Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
75. Trường Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
76. Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
77. Tương Ứng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
78. Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
79. Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
80. Từ Điển Thiền & Thuật Ngữ Phật Giáo Việt-Anh Anh-Việt—Vietnamese-English English-Vietnamese Dictionary of Zen & Buddhist Terms, 12 volumes, Thiện Phúc, USA, 2016.
81. The Vimalakirti Nirdeśa Sutra, Charles Luk, 1972.
82. Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.