

# ***Giảm Thiểu Ma Chướng Trong Đời Sống Hằng Ngày***

***Thiện Phúc***

Trong Phật giáo, ma chướng biểu hiện dục vọng lướt thắng con người cũng như những gì trở lên làm ngăn trở sự xuất hiện của thiện nghiệp cũng như sự tiến bộ trên đường giác ngộ. Chữ “Ma” theo thuật ngữ Bắc Phạn là “Mara”. Ma vương là danh từ cổ mà dân chúng Ấn Độ dùng để ám chỉ những lực lượng tội lỗi xấu ác thường quấy nhiễu tâm chúng ta. Đây chính là những động lực ma quỷ khiến cho con người quay lưng lại với việc tu tập và tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tiếng Hán Việt dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thoái thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong nhà Thiền nói riêng, ma là những kẻ xấu ác, những chướng ngại trên bước đường tu tập. Bất cứ luyến ái, chướng ngại hay ảo tưởng nào lôi kéo sự chú tâm tu tập của mình. Trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, Mã Minh Bồ Tát đã từng khuyên dạy: “Trong khi hành giả tịnh tu, thường bị các thiên ma, ngoại đạo, hoặc quỷ thần làm nhiễu loạn. Chúng hiện các hình tướng ghê rợn để khủng bố, hoặc tướng nam nữ xinh đẹp để quyến rũ. Có khi chúng hiện thân Phật, Bồ Tát hay chư Thiên với các tướng trang nghiêm; hoặc nói các môn đà la ni; hoặc nói pháp bố thí, trì giới, nhàn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ; hoặc nói các pháp bình đẳng, không, vô tướng, vô nguyện, khen ngợi cảnh không oán không thân, không nhân không quả, cứu cánh rộng không vắng lặng, bảo đó là chân niết bàn. Hoặc chúng làm cho hành giả biết đời trước của mình, suốt việc quá khứ vị lai, thấu rõ tâm niệm của mọi người, cho đến được biện tài vô ngại. Chúng khiến người tu tham luyến danh lợi thế gian, tánh tình thất thường, hay giận, hay cười, ưa ngủ, nhiều bệnh, dễ xót thương xúc cảm, có khi rất tinh tấn, lắm lúc lại trở nên biếng nhác. Hoặc chúng xui hành giả sanh tâm nghi ngờ không tin, nhiều lo nghĩ, bỏ pháp tu căn bản trở lại tu các tạp hạnh, đắm nhiễm những việc triền phược ở thế gian. Hoặc chúng làm cho hành giả được một ít phần tướng tự như tam muội, có thể ở trong định từ một ngày cho tới bảy ngày, thân tâm an vui không biết đói khát; song đó là do sức tà chứng của ngoại đạo gia bị, không phải chân tam muội. Hoặc lại khiến cho hành giả ăn uống không chừng độ, khi nhiều khi ít, sắc mặt biến đổi luôn. Khi gặp những cảnh như trên, người tu phải dùng trí tuệ quán sát, gắng giữ chánh niệm, đừng sanh tâm chấp trước mà lạc vào lưới tà. Phải kiên trì như thế mới xa lìa được ma

*chướng.” Lý do chính bị ma chướng vì không thông hiểu giáo lý. Phần nhiều là do hành giả không hiểu giáo lý, chẳng khéo trị tâm, để nội ma phát khởi khiến chiêu cảm ngoại ma đến phá hoại. Nếu giữ được tâm bình tĩnh, thì ngoại ma không làm chi được, và phiền não cũng lần lần bị tiêu trừ. Người tu tập phải đủ năm điều kiện sau đây để được thành tựu. Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại: giới hạnh tinh nghiêm, căn tánh lạ lùng sáng suốt, phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng, ý chí mạnh mẽ vững bền, phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu tập nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn. Trong kinh Nipata, Đức Phật đã nói với Ma vương như sau: “Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là đã dục hôn trầm, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của người là thể. Chúng luôn thường trú trong con người xấu xa dễ tiện, những kẻ hèn yếu thì thất bại; những người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc.”*

### **I. Tổng Quan Về Ma Chướng:**

Chữ “Ma” theo thuật ngữ Bắc Phạn là “Mara”. Ma vương là danh từ cổ mà dân chúng Ấn Độ dùng để ám chỉ những lực lượng tội lỗi xấu ác thường quấy nhiễu tâm chúng ta. Đây chính là những động lực ma quỷ khiến cho con người quay lưng lại với việc tu tập và tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tiếng Hán Việt dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong nhà Thiền nói riêng, ma là những kẻ xấu ác, những chướng ngại trên bước đường tu tập. Bất cứ luyến ái, chướng ngại hay ảo tưởng nào lôi kéo sự chú tâm tu tập của mình. “Ma” tiếng Phạn gọi là mara, Tàu dịch là “sát,” bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. “Ma” cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân

hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong kinh Nipata, Đức Phật đã nói với Ma vương như sau: “Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là đã dượt hôn trầm, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của người là thế. Chúng luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện, những kẻ hèn yếu thì thất bại; nhưng người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc.”

Ma chương có thể là nội ma hay ngoại ma. Nội Ma hay “ma trong thân thể,” tức là những thúc đẩy của bản năng hay những ý niệm xấu quấy nhiễu cái tâm chân chính của ta. Tuy nhiên, đối với những hành giả thuần thành, sự cám dỗ như thế thúc đẩy ý nguyện cầu tìm Đạo của họ. Ngoại Ma hay “ma ở ngoài thân thể,” tức là sự cám dỗ hay sức ép từ bên ngoài. Nói cách khác, “ma ở ngoài thân thể” nghĩa là lời nói và hành vi của người cám dỗ, phê phán, quấy rối và đe dọa những ai tận lực tu tập giáo lý của Đức Phật và quảng bá giáo lý ấy. Ma vương tiêu biểu cho dục vọng đã quán lấy chúng sanh làm cản trở cho sự khởi phát thiện nghiệp và tiến bộ trên đường cứu độ và đại giác. Ngoài ra, còn có những loại ma chương khác như là những ác tính tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, ác kiến, và các tánh độc hại khác có thể mang lại cho con người sự bất hạnh và phiền não. Ma vương, sự thử thách, kẻ giết người hay kẻ phá hoại, là hiện thân của xấu xa hay tử thần trong huyền thoại Phật giáo. Trong Phật giáo, ma vương biểu hiện dục vọng lướt thắng con người cũng như những gì trở lên làm ngăn trở sự xuất hiện của thiện nghiệp cũng như sự tiến bộ trên đường giác ngộ. Ma vương là chủ nhân tầng trời dục giới (Triloka Deva) thứ sáu, có trăm tay và thường thấy cười voi. Truyền thuyết kể rằng Phật Thích Ca bị Ma vương tấn công khi Ngài tìm cách đạt tới đại giác. Ma vương tìm cách ngăn cản Phật khi Ngài chỉ cho mọi người con đường giải thoát. Ma vương muốn ngăn cản Đức Phật không cho Ngài chỉ bày cho con người con đường giải thoát. Thoạt tiên Ma vương sai một bầy quỷ tới quấy rối, nhưng Phật không nao núng. Sau đó Ma vương bèn phái cô con gái đẹp nhất của mình đến dụ dỗ Phật, nhưng trước mắt Phật, cô gái biến thành kẻ xấu xí gớm ghê, nên Ma vương thừa nhận mình đã thua Phật. Thiên ma là loại ma ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại, thuộc tầng thứ sáu của trời Lục Dục. Loại ma này có phước báo, hưởng sự vui

mầu nhiệm cao tột của ngũ trần, cho đó là cảnh khoái lạc tuyệt đối, nắm quyền hạn về dục nhiễm, không muốn ai thoát khỏi phạm vi ấy. Loại ma này thường che lấp hay cản trở chơn lý Phật giáo. Khi hành giả đạt đến mức tu khá cao, tâm quang phát lộ, ánh sáng chiếu thấu lên cõi trời Tha Hóa làm cho cung điện ma rung động, chúng liền phát giác và vì sợ e có người giải thoát, quyến thuộc mình sẽ giảm bớt đi, nên tìm cách phá hoại. Chúng hiện ra nhiều cảnh, hoặc hăm dọa, hoặc khuyến dụ, hoặc giúp sức cho tà định tà trí cùng thần thông cốt để gạt gẫm; lại thay phiên nhau rình rập không giây phút nào rời để chờ cơ hội thuận tiện. Nếu hành giả có một niệm sơ hở, liền bị chúng ám nhập, xúi dục làm những điều trái đạo đức, đời tu kể như đã hư tàn.

Ma chướng cũng có thể là phiền não ma chỉ cho các phiền não tham nhiễm, hờn giận, si mê, khinh mạn, nghi ngờ, ác kiến; cho đến các thứ ma ngũ ấm, lục nhập, mười hai xứ, mười tám giới. Loại ma này cũng gọi là nội ma, do lòng mê muội điên đảo sanh ra, nên phải dùng tâm chân chánh sáng suốt giác ngộ mà giải trừ. Phàm phu tự mình đã có những nghiệp riêng, lại do cộng nghiệp sống chung trong khung cảnh, mà người xung quanh phần nhiều tánh tình hiểm ác, nghiệp chướng sâu dày, nên dễ động sanh phiền não. Có kẻ không chịu đựng nổi sự lôi cuốn của ngũ trần nên bị sa ngã. Có người vì nghịch cảnh, khiến cho bi thương sầu não, chí tiến thủ tiêu tan. Những sự việc này xui khiến người tu nhẹ thì ưu sầu, uất ức sanh đau bệnh; nặng thì chán nản bỏ đạo, hoặc phần chí tự tận; nguy hại hơn nữa, tất đến chỗ đối với hàng xuất gia tại gia đều mất hết mỹ cảm, tránh xa chán ghét, sanh việc khinh rẽ chê bai, không tin nhân quả, làm điều ác, rồi phải đọa tam đồ. Muốn đối trị thứ ma này, hành giả phải quán xét phiền não là hư huyễn, xao động, nóng bức, trôi buộc, tối tăm, chỉ làm khổ cho người và mình. Dứt phiền não, ta sẽ trở về chân tâm tự tại giải thoát, mát lạnh sáng trong, an vui mầu nhiệm. Đối với sự mê chấp từ năm ấm cho đến mười tám giới, cũng nên quán như thế. Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật bảo: “Các người chớ nên tham đắm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, dù thô hay dù tế. Nếu mê đắm tham trước, Tất bị nó thiêu đốt. Khi xưa Đức Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát hỏi một vị Thiên nữ: “Người xem mười tám giới như thế nào?” Thiên nữ đáp: “Như thấy kiếp lửa đốt thế gian!” Đây là những lời cảnh giác để phá trừ loại ma phiền não. Phiền não ma hay nội ma, nếu không chế phục được, tất sẽ chiêu cảm đến ngoại ma ở ngoài đến phá. Lời xưa nói: “Trong cửa có tiểu

nhơn, ngoài cửa tiểu nhơn đến. Trong cửa có quân tử, ngoài cửa quân tử đến.” Lại như khi ăn trộm đào ngạch muốn vào nhà, gia chủ hay được tỏ ra bình tĩnh răn trách, tất nó phải sợ hãi bỏ đi. Nếu chủ nhà kinh sợ rối rít năn nỉ, đó chính là thái độ khuyên rước trộm vào nhà vậy.

Trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, Mã Minh Bồ Tát đã từng khuyên dạy: “Trong khi hành giả tịnh tu, thường bị các thiên ma, ngoại đạo, hoặc quỷ thần làm nhiễu loạn. Chúng hiện các hình tướng ghê rợn để khủng bố, hoặc tướng nam nữ xinh đẹp để quyến rũ. Có khi chúng hiện thân Phật, Bồ Tát hay chư Thiên với các tướng trang nghiêm; hoặc nói các môn đà la ni; hoặc nói pháp bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ; hoặc nói các pháp bình đẳng, không, vô tướng, vô nguyện, khen ngợi cảnh không oán không thân, không nhân không quả, cứu cánh rỗng không vắng lặng, bảo đó là chân niết bàn. Hoặc chúng làm cho hành giả biết đời trước của mình, suốt việc quá khứ vị lai, thấu rõ tâm niệm của mọi người, cho đến được biện tài vô ngại. Chúng khiến người tu tham luyến danh lợi thế gian, tánh tình thất thường, hay giận, hay cười, ưa ngủ, nhiều bệnh, dễ xót thương xúc cảm, có khi rất tinh tấn, lắm lúc lại trễ nải biếng nhác. Hoặc chúng xui hành giả sanh tâm nghi ngờ không tin, nhiều lo nghĩ, bỏ pháp tu căn bản trở lại tu các tạp hạnh, đắm nhiễm những việc triền phược ở thế gian. Hoặc chúng làm cho hành giả được một ít phần tương tự như tam muội, có thể ở trong định từ một ngày cho tới bảy ngày, thân tâm an vui không biết đói khát; song đó là do sức tà chứng của ngoại đạo gia bị, không phải chân tam muội. Hoặc lại khiến cho hành giả ăn uống không chừng độ, khi nhiều khi ít, sắc mặt biến đổi luôn. Khi gặp những cảnh như trên, người tu phải dùng trí tuệ quán sát, gắng giữ chánh niệm, đừng sanh tâm chấp trước mà lạc vào lưới tà. Phải kiên trì như thế mới xa lìa được ma chướng.” Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười điều bị ma nhiếp trì của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát rời bỏ được mười điều ma nhiếp trì này thời được mười điều chư Phật nhiếp trì. Thứ nhất là tâm lười biếng. Thứ nhì là chí nguyện hèn kém. Thứ ba là nơi công hạnh chút ít lại cho là đủ. Thứ tư là lãnh thọ một hạnh, từ chối những hạnh khác. Thứ năm là chẳng phát đại nguyện. Thứ sáu là thích nơi tịch diệt, dứt trừ phiền não, nên quên mất Bồ Đề tâm. Thứ bảy là dứt hẳn sanh tử. Thứ tám là bỏ hạnh Bồ Tát. Thứ chín là chẳng giáo hóa chúng sanh. Thứ mười là nghi báng chánh pháp.

Hành giả luôn nhớ mọi hoàn cảnh đều đầy ma chướng. Hành giả luôn nhớ hai loại ma là nội ma và ngoại ma này. Thiên ma cũng thuộc về loài ngoại ma. Nhưng sở dĩ lập Thiên ma thành một loại riêng, là vì muốn cho hành giả lưu ý đến sự phá hoại nguy hiểm tinh vi của nó. Ngoài phiền não ma, ngoại ma, Thiên ma như trên, trong kinh còn nói đến bệnh ma và tử ma. Bởi cơn đau bệnh thường làm cho hành giả tiêu giảm công phu, lại tu chưa đến đâu rồi chết có thể khiến người thối thất đạo quả, nên mới gọi là ma. Nhưng bệnh ma và tử ma đại ý chỉ sự chướng ngại của bệnh và chết thuộc về thân tứ đại trên đường tu, không có tính cách phá hoại khuấy rối để giết hại đạo tâm theo đúng nghĩa của ma. Sức tu của người thời nay phần nhiều bị phiền não ma hoặc ngoại ma phá hoại, chưa đủ để cho Thiên ma phải ra tay. Loại ma này chỉ đến với những vị tu cao. Nếu Thiên ma quyết phá, những vị sức tu tầm thường khó có hy vọng thoát khỏi. Trong Kinh Lăng Nghiêm, vì thương đường tu nhiều hiểm nạn, Đức Phật khuyên các hành giả nên kiên trì mật chú, để được nhờ thần lực gia hộ, thoát khỏi nạn ma thành tựu chánh định. Ấn Quang Đại Sư đã bảo: “Mới xem qua dường như Kinh Lăng Nghiêm khác quan điểm với Tịnh Độ, nhưng xét nghĩ sâu mới thấy kinh này vô hình đã khen ngợi tuyên dương Tịnh Độ. Tại sao thế? Bởi bậc đã chứng đệ tam Thánh quả A Na Hàm mà còn có thể bị ma cảnh làm cho thối đạo, thì sự niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ càng nổi bậc thêm tánh cách trọng yếu, trong ánh sáng nhiếp hộ của Đức A Di Đà không còn nạn ma nữa.” Lý do chính bị ma chướng vì không thông hiểu giáo lý. Phần nhiều là do hành giả không hiểu giáo lý, chẳng khéo trị tâm, để nội ma phát khởi khiến chiêu cảm ngoại ma đến phá hoại. Nếu giữ được tâm bình tĩnh, thì với oai lực công đức của câu hồng danh, ngoại ma không làm chi được, và phiền não cũng lần lần bị tiêu trừ. Vì thế người tu Tịnh Độ, ma cảnh nếu có cũng là phần ít. Trái lại người tu Thiền, ma cảnh hiện nhiều, bởi chỉ nương vào tự lực. Người tu tập phải đủ năm điều kiện sau đây: Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại: giới hạnh tinh nghiêm, căn tánh lạ lùng sáng suốt, phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng, ý chí mạnh mẽ vững bền, phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn.

## ***II. Ma Chương Tham Dục:***

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

Chúng ta đang sống trong một thế giới vật chất, nơi mà hằng ngày chúng ta phải tiếp xúc với đủ thứ ngoại vật như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng và ý kiến, vân vân. Từ sự tiếp xúc này mà ham muốn khởi lên. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng lòng ham muốn không những làm mờ mịt đi sự sáng suốt của mình mà nó còn là nhân chính của sự luyến ái gây ra khổ đau phiền não và xô đẩy chúng ta tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử. Ái dục là một trong mười hai mắc xích của Thập Nhị Nhân Duyên. Nó khởi nguồn từ sự mê mờ gây ra bởi luyến chấp vào lục nhập. Chính vì thế mà Đức Phật dạy trong kinh Pháp Cú: “Xuất gia dứt hết ái dục là khó, tại gia theo đường sinh hoạt là khó, không phải bạn mà chung ở là khó, qua lại trong vòng luân hồi là khổ. Vậy các người hãy giác ngộ để dừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sầu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sầu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tước vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xen giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thả bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thả bị sa lưới. Hàng Tỳ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lìa dục (343). Người đã lìa dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyến ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình



như khoan dung hòa huyễn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đường dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô: nhỏ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại trượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dững cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác hay Niết bàn (383).”

Ngay trong lúc bây giờ của đời sống hằng ngày, thiếu dục tri tức là một trong những cách đối trị ma chướng tham dục hữu hiệu nhất. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri tức là biết đủ. Thiếu dục tri tức là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri tức là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri tức là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiếu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thấu đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp;

một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình.

Tri túc là biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phạm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhẩn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo cảnh nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đổi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư

không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỷ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phàm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 dòng Thiền Ấn Độ và cũng là vị sơ tổ của dòng Thiền Trung Hoa, “Vô Sở Cầu” là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bạc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an

tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi theo. Ở lâu trong ba cõi khác nào như trong nhà lửa. Có thân có khổ, được gì mà vui? Thông suốt được vậy ắt buông hết sự vật, dứt tướng, chẳng cầu. Kinh nói: ‘Còn cầu còn khổ. Hết cầu mới được vui. Xét biết không cầu mới thực là đạo hạnh nên nói là hạnh không cầu mong. Sau cuộc nói chuyện với vua Hán Vũ Đế về tu hành tịnh hạnh vô cầu, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã dạy về “Tam Vô Sở Cầu” như sau: Không, vô tướng giải thoát hay đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát, và vô nguyện, hay đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát. Thật vậy, chư pháp hữu vi như ảo như mộng, sanh diệt, diệt sanh. Có cái gì thường hằng cho chúng ta theo đuổi? Hơn nữa, thế giới hiện tượng chỉ là tương đối, trong tai họa đôi khi có phước báo, trong phước báo có khi là tai họa. Thế nên người tu Phật nên luôn giữ tâm mình bình thản và không khuấy động trong mọi tình huống, lên xuống hay họa phước. Giả dụ như một vị Tăng tu tập hăm hui nơi sơn lâm cùng cốc, ít người thăm viếng hoàn cảnh sống thật là khổ sở cô độc, nhưng cuộc tu giải thoát thật là tinh chuyên. Thế rồi ít lâu sau đó có vài người tới thăm cúng dường vì nghe tiếng phạm hạnh của người, túp lều năm xưa chẳng bao lâu biến thành một ngôi chùa đồ sộ, Tăng chúng đông đảo, chừng đó phước thịnh duyên hảo, nhưng thử hỏi có mấy vị còn có đủ thì giờ để tinh chuyên tu hành như thuở hàn vi? Lúc ấy cuộc tu chẳng những rõ ràng đi xuống, mà lắm lúc còn gây tội tạo nghiệp vì những lời cuốn bên ngoài. Thế nên người tu Phật nên luôn ghi tâm pháp “Tam vô sở cầu này.” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, “Có vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm vô sở cầu thì sẽ biết đời trước.’”

### ***III. Ma Chướng Yêu Thương Và Ái Dục:***

Có nhiều nghĩa cho những chữ “yêu thương” và “ái dục”. Ái dục có nghĩa yêu hay ham muốn xác thịt là một trong những nguyên nhân chính dẫn đến khổ đau và luân hồi sanh tử. Đây là những ma chướng lớn trên đường tu tập của người Phật tử. Theo đạo Phật, thương yêu là

hiếu biết, là không phán xét hay kết tội, là lắng nghe và thông cảm, là quan tâm và đồng tình, là chấp nhận và tha thứ, vân vân và vân vân. Như vậy, tình yêu thương theo Phật giáo có nghĩa là tình thương không vị kỷ đi kèm với lòng từ, bi, hỷ, xả. Tình thương luôn đi đôi với từ bi. Khi chúng ta có một trái tim thương yêu, từ bi nảy sinh dễ dàng nơi chúng ta. Bất cứ lúc nào chúng ta nhìn thấy một người khổ đau, chúng ta cảm thấy muốn chìa tay ra làm cho người ấy được với đi đau khổ. Đặc tính của yêu thương là loại bỏ khổ đau, là muốn làm giảm thiểu đau khổ nơi người khác. Như vậy người nào có lòng bi mẫn, biết yêu thương và tha thứ cho người khác, người đó thật sự hiểu đúng nghĩa của những chữ “yêu thương” và “ái dục” trong Phật Giáo. Kỳ thật, sự giải thoát trong Phật giáo không phải xa rời không thực tiễn, nếu chúng ta biết chuyển sự chú ý vị kỷ thành vị tha, nghĩa là biết nghĩ nhiều đến sự an vui và hạnh phúc của người khác, là chúng ta đã được giải thoát. Có hai loại ái: dục ái và pháp ái. Phạm phu tham ái với cảnh ngũ dục hay ái dục thường tình khởi phát từ dục vọng, ngược lại với Pháp ái. Pháp ái là tình yêu trong phạm trù tôn giáo. Tình yêu của những vị Bồ tát muốn cứu độ chúng sanh, ngược lại với Dục ái hay tình yêu phạm tục.

Thương yêu và dục vọng là sự luyến ái và dục vọng, hoặc tình thương yêu gia đình. Ái dục là những khối làm hành giả vấp ngã trên bước đường tu hành. Ngoài ra, biển ái dục của vòng sanh tử là cái gốc của chương đạo. Hành giả nào còn vướng víu ái dục, bất luận là với người khác hay với đồ vật đều sẽ bị chương ngại không tiến bộ được trên bước đường tu tập. Nói tóm lại, ái dục chính là sanh tử, và sanh tử là ái dục. Như vậy ái dục là nguồn gốc của sinh tử. Nếu chúng ta không chịu phá vỡ sự vô minh của ái dục thì không cách chi mình có thể thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử cả. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng trước khi nghĩ đến Phật quả, chúng ta phải hết sức đoạn dục khử ái. Hơn 25 thế kỷ về trước Thái tử Tất Đạt Đa Cồ Đàm cũng phải làm y như vậy trước khi Ngài trở thành một du Tăng khổ hạnh. Phật tử thuần thành nên nhớ rằng chúng ta là những chúng sanh con người, và chúng sanh con người chắc chắn là phải có tình cảm, nhưng người Phật tử chúng ta không nên bám víu vào những tình cảm của ái dục này. Chúng ta phải luôn đối xử bình đẳng với mọi người, phải tỏ lòng từ bi với tất cả, nhưng cũng phải cẩn trọng để không vướng vào cái bẫy của ái dục. Người Phật tử không có con đường nào khác để

chuyển hóa ngoài con đường cắt đứt ái dục, vì hễ cái gì mình thích là mình yêu thương, còn cái gì mình không thích là mình ghét bỏ. Vì vậy nếu mình không cắt đứt ái và loại bỏ dục thì chúng ta chỉ quanh quanh quẩn quẩn trong cái vòng “thương thương ghét ghét” bất tận.

Ái dục bao gồm dục ái, hữu ái và vô hữu ái. Theo Phật giáo, chừng nào bạn còn bị trói buộc bởi những đam mê say đắm của ái dục, chừng đó bạn phải nhận chịu sự khổ đau phiền não. Tuy nhiên, nếu bạn muốn giảm thiểu hay diệt trừ nỗi khổ ấy, bạn sẽ phải chế ngự và từ bỏ lòng tham mãnh liệt về ái dục hay các thú vui dục lạc. Bạn phải đương đầu với sự lựa chọn: thụ hưởng thú vui nhục dục để nhận lãnh quả khổ đau phiền não; hoặc là từ bỏ ái dục để tìm nguồn vui trong hạnh phúc tinh thần, chứ bạn không thể nào có cả hai con đường này cùng một lúc được. Chúng ta đang sống trong một thế giới vật chất, nơi mà hằng ngày chúng ta phải tiếp xúc với đủ thứ ngoại vật như hình ảnh, âm thanh, mùi vị, cảm giác, tư tưởng và ý kiến, vân vân. Từ sự tiếp xúc này mà ham muốn khởi lên. Theo kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật dạy: “Lòng khát ái mọi vật gây nên đau khổ. Khi ta yêu thích người hay vật nào, ta ước mong rằng chúng thuộc về ta và ở mãi bên ta. Thường chúng ta không dừng lại để suy nghĩ về bản chất của chúng và trong niềm say sưa nồng nhiệt, chính ta không chịu nghĩ đến thực chất của chúng. Ta ước mong chúng vượt thời gian, nhưng thời gian lại hủy hoại mọi vật. Tuổi xuân phải nhường chỗ cho tuổi già và vẻ tươi mát của sương mai phải biến mất trước vầng hồng rực rỡ. Cả hai trường hợp đều diễn tả quy luật đổi thay của vạn hữu. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng lòng ham muốn không những làm mờ mịt đi sự sáng suốt của mình mà nó còn là nhân chính của sự luyến ái gây ra khổ đau phiền não và xô đẩy chúng ta tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sinh tử. Ái dục là một trong mười hai mắc xích của Thập Nhị Nhân Duyên. Nó khởi nguồn từ sự mê mờ gây ra bởi luyến chấp vào lục nhập.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Xuất gia dứt hết ái dục là khó, tại gia theo đường sinh hoạt là khó, không phải bạn mà chung ở là khó, qua lại trong vòng luân hồi là khó. Vậy các người hãy giác ngộ để đừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sầu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sầu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn

sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tước vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nẩy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xen giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thả bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thả bị sa lưới. Hàng Tỷ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lìa dục (343). Người đã lìa dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyến ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa huyễn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đừng dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô; nhổ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại trượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dừng cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác (Niết bàn) (383).”

Đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi

chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phạm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

#### ***IV. Những Con Ma Độc Hại Khác:***

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 đàng cay để trấn áp điều ác; 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 nhiễu loạn mình mà còn nhiễu 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*** tham sân si, 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.



Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có *bảy tùy miên*. Do chúng ăn sâu nên gọi là tùy miên, chúng là cái nhân cho tham dục, v.v., sanh đi sanh lại mãi. Thất Độc bao gồm thứ nhất là “Dục Ái Độc” hay Dục Ái Tùy Miên. Phàm phu tham ái với cảnh ngũ dục hay ái dục thường tình khởi phát từ dục vọng, ngược lại với Pháp ái. Thứ nhì là “Sân Độc” hay Sân Tùy Miên. Thứ ba là “Kiến Độc” hay Kiến Tùy Miên. Thứ tư là “Mạn Độc” hay Nghi Tùy Miên. Thứ năm là “Mạn Độc” hay Mạn Tùy Miên. Thứ sáu là “Hữu Tham Độc” hay Hữu Tham Tùy Miên. Thứ bảy là “Vô Minh Độc” hay Vô Minh Tùy Miên. Ngoài ra, theo Kinh Trường A Hàm và Kinh Tăng Nhất A Hàm, có bảy sự nhiễm ô tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Đó là tham dục, ác ý, tà kiến, hoài nghi, ngã mạn, luyến ái, và vô minh.

Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì có 10 loại phiền não gốc. Đây là mười sự độc hại trong cuộc sống tu hành. **Thập Độc** chẳng những gây phiền chuốc nỗi cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát. *Thứ nhất là “Tham Lam”*: Tham lam là sợi dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu. *Thứ nhì là “Sân Hận”*: Sân hận hay giận dữ là tâm bị dao động mạnh khi thấy một cái gì khó chịu. Đối tượng của giận dữ có thể là những hữu tình hay vật vô tri; khi chúng ta vướng mắc vào chúng thì tâm chúng ta hoàn toàn bối rối, bị quấy rầy và chúng ta chỉ muốn làm hại chúng mà thôi. Tai hại của sự giận dữ thật lớn, vì nó có thể phá tan những công đức của chúng ta. Chính sự giận dữ làm cho người ta giết hại, đánh đập và đâm chém lẫn nhau. *Thứ ba là “Si Mê”*: Si Mê có nghĩa là vô minh hay bất giác là ngược lại với sự hiểu biết. Trong đạo Phật, vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không am tường chân lý, vân vân. Người nào bị vô minh che lấp thì dầu cho mắt sáng mà cũng như mù, vì người ấy không thấy bản chất thật của vạn hữu, không am tường chân lý nhân quả, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi khổ đau phiền não. *Thứ tư là “Kiêu Mạn”*: Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một

đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Trong khi tu đạo, chúng ta cần phải có đủ trí huệ chân chánh. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật. Thứ năm là “Hoài Nghi”: hay nghi hoặc. Nghi nghĩa là không tin hay không quyết định được. Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Hoài nghi là một trong những căn bản phiền não gây ra đau khổ. Một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thuật ngữ “Vichikiccha” là từ Nam Phạn (Pali) là phối hợp của “Vi”, có nghĩa là không, và “cikiccha” có nghĩa là thuốc chữa. Thật vậy, một người ở ở trong tình trạng hoài nghi thật sự là một con người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất, trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc này. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần này, tình trạng lưỡng lự không quyết đoán được này, con người ấy sẽ vẫn tiếp tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều này được xem là bất lợi nhất cho việc tu tập. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái này như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của

hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất. *Thứ sáu là “Tà Kiến”*: Theo Phật giáo, tà kiến là không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Tà kiến cũng có nghĩa là phủ nhận sự hiện hữu của hiện tượng và bám vào chủ nghĩa hoàn toàn hủy diệt, nghĩa là khi chết là chấm dứt tất cả, đối lại với chủ trương cho rằng thân tâm là thường trụ bất diệt; cả hai đều là tà kiến. *Thứ bảy là “Sát sanh”*: Đây là một trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong 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 sát sanh. Cây cỏ không được xem là “sinh vật” vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới này không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. *Thứ tám là “Trộm cắp”*: Trộm cắp là lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Đạo hay Trộm Cắp, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Trộm cắp là lấy những gì

mà người ta không cho, kể cả việc không đóng thuế hay tiền lệ phí mà mình phải trả, hay mượn đồ mà không trả, hay lấy những vật dụng từ sở làm để dùng cho cá nhân mình. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào trộm cắp hay xâm phạm tài sản của người khác, dù là của tư hay của công, đều phạm một trong bốn giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tăng hay làm Ni trong giáo đoàn nữa. *Thứ chín là “Dâm Dục”*: Dâm là giới thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào làm việc dâm dục, dù với người nữ hay người nam, dù có hay không có sự đồng ý của người này, vị ấy phạm vào giới thứ nhất của bốn giới Rơi Rụng. Vị này không còn xứng đáng làm một Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni trong Tăng đoàn hay Ni đoàn nữa. Vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng. *Thứ mười 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. 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.”

Ngoài những con ma vừa kể trên, còn có ***nhiều loại ma chướng khác***. Thứ nhất là *Ma Chướng Thụy Miên Và Hôn Trầm*: Thụy miên có nghĩa là ngây ngất. Theo tông nghĩa của Hữu Bộ Tiểu Thừa, “Thụy Miên” là một tên khác của phiền não. Theo tông nghĩa của phái Duy Thức Đại Thừa, thụy miên là tên gọi chung cho chủng tử của “Phiền

Não Chướng” và “Sở Tri Chướng” (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến). Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trở lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trở lì. *Thứ nhì là Trạo Cử Chướng Ma*: Trạo cử (thân thể luôn nhúc nhích không yên, những phiền não khiến cho tâm xao xuyến không an tĩnh). Đặc tánh của phóng dật là không tỉnh lặng hay không thúc liễm thân tâm, như mặt nước bị gió lay động. Nhiệm vụ của phóng dật là làm cho tâm buông lung, như gió thổi phướn động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan. Một trong những trở ngại cho thiền sinh là ngủ gục trong khi hành thiền. Có hai loại bệnh mà đa số thiền sinh thường mắc phải: trạo cử và hôn trầm. Nếu như tâm không bị vọng tưởng thì lại bị hôn trầm. Những hành giả dụng công tu tập mong đem hết nghị lực vào việc tham thiền sẽ không để cho ngủ gục khổng chế.

#### ***V. Hãy Còn Nhiều Những Con Ma Chướng Khác Ngăn Ngại Bước Đường Tu Tập Của Hành Giả:***

Người tu nói chung, nhất là những người tu theo Phật, có rất nhiều chướng ngại trên đường tu. Ngoài những ma chướng vừa kể ở những chương trên, vẫn còn có nhiều thứ chướng ngại lớn mà người tu Phật nào cũng phải rất để ý vì những chướng ngại này đích thực là những thử thách lớn trên đường tu tập của hành giả. Từ “Nivarana” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là triền cái, nghĩa là những gì ngăn che và cản trở sự phát triển tinh thần, sở dĩ gọi là triền cái bởi vì nó đóng kín, cắt đứt và che khuất. Chúng đóng kín cánh cửa đi vào giải thoát. Ngũ cái, hay ngũ triền cái (sự trói buộc bởi phiền não gồm tham, sân, hôn trầm, thùy miên, trạo cử và nghi hoặc). Chướng ngại hay ngăn cản. Đây là

năm nhân tố gây trở ngại và làm rối loạn tinh thần, cũng như ngăn cản con người nhìn thấy chân lý cũng như đạt tới sự tập trung hoàn toàn. Chướng ngại gồm những thứ sau đây. Theo Phật giáo Đại Thừa, chướng ngại (avarana) là một trong hai yếu tố làm u mê hay gây trở ngại chúng sanh cứ quanh quẩn trong vòng luân hồi sanh tử. Trong hai thứ chướng kể dưới đây thì phiền não chướng dễ bị đoạn diệt hơn sở tri chướng, vì ý muốn sống và những thúc đẩy vị kỷ là cái cuối cùng mà người ta có thể điều phục hoàn toàn. Các bậc A La Hán có khả năng đoạn diệt phiền não chướng và đạt được hữu dư Niết Bàn, chỉ có chư Phật và chư Bồ Tát mới có khả năng phá vỡ sở tri chướng qua đốn ngộ về không tánh nơi vạn hữu mà thôi. Trong Phật giáo, chướng ngại là những tham dục hay mê mờ như vô minh, phiền não, tội nghiệp, quả báo, hay hậu quả của những tiền duyên làm trở ngại sự giác ngộ. Chướng ngại mà bất cứ Phật tử nào cũng đều phải vượt qua.

Theo giáo lý nhà Phật, có nhiều loại chướng ngại. Sau đây chúng ta sẽ tóm lược một vài loại quan trọng. **Hai loại chướng ngại:** *Thứ nhất là Phiền não chướng:* Những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. *Thứ nhì là Sở tri chướng:* Trí huệ trần tục cho những điều không thật là thật làm cản trở chân trí huệ. Trong hai thứ chướng kể trên thì phiền não chướng dễ bị đoạn diệt hơn sở tri chướng, vì ý muốn sống và những thúc đẩy vị kỷ là cái cuối cùng mà người ta có thể điều phục hoàn toàn. Lại có hai loại chướng khác là Phiền não chướng và Giải thoát chướng. Lại có hai loại chướng khác là Lý chướng và Sự chướng. Trong Phật giáo, lại có **ba loại chướng ngại**. *Thứ nhất là Phiền não chướng:* Còn gọi là Hoặc Chướng, chướng gây nên bởi dục vọng, ham muốn, hận thù và ngu si. Phiền não chướng hay những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. *Thứ nhì là Báo chướng:* Chướng gây nên những quả báo. *Thứ ba là Nghiệp chướng:* Chướng ngại gây nên bởi những nghiệp đã được làm. Có ba thứ chướng ngại khác: *Thứ nhất là Bì phiền não:* Chướng ngại bởi ngoại cảnh. *Thứ nhì là Nhục phiền não:* Chướng ngại gây nên bởi nội kiến. *Thứ ba là Tâm phiền não:* Chướng ngại gây nên bởi tâm thần mê muội. Lại có ba thứ chướng ngại khác: ngã mạn, tật đố và tham dục.

Theo Kinh Phúng Tụng trong trường Bộ Kinh, có **năm triền cái**, chúng làm chướng ngại và che dấu thực tại khỏi tâm thức. Trong giáo thuyết Phật giáo, có năm thứ chướng ngại. Tâm mê mờ không phải chỉ

bắt nguồn từ lòng hoài nghi mà còn sinh ra từ 5 mối phiền trước khác. Khi 5 mối phiền trước này hiện diện thì tâm của chúng phải trải qua trạng thái sân hận hận, phiền muộn và phản kháng. Nhưng theo Thiền sư Sayadaw U Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Này,” chúng ta có thể vượt qua 5 mối phiền trước này. Thiền Minh Sát sẽ tự động quét sạch chúng và làm cho tâm chúng ta trở nên trong sáng. Nếu những phiền trước này có xâm nhập vào việc hành thiền của chúng ta, thì việc đầu tiên là chúng ta phải nhận diện chúng để phục hồi lại trạng thái tâm uyển chuyển và rộng lớn của mình. *Thứ nhất là Tham Dục Chương:* Tham dục là sự ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chậm trễ sự phát triển tinh thần. Nó làm tâm chao động và trở ngại công trình lắng tâm an trụ. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì chúng ta không chịu thu thúc lục căn. Vì không cần mật canh phòng sáu cửa nên những tư tưởng tham ái có thể xâm nhập vào làm ô nhiễm tâm thức. Do vậy người tu theo Phật cần phải cần trọng thu nhiếp lục căn, không để duôi hờ hững để cho chướng ngại tham ái ngăn chặn làm bít mất con đường giải thoát của mình. Mối phiền trước đầu tiên là bị trôi buộc vào ngũ dục. Vì chỉ thích những đối tượng tốt đẹp nên hành giả không hài lòng với những gì đang thực sự diễn ra trong giây phút hiện tại. Đối tượng chính trong thiền tập của hành giả là sự chuyển động của bụng không đủ sức hấp dẫn và thích thú so với những đối tượng tưởng tượng của hành giả. Nếu sự không hài lòng này xảy ra, sự phát triển thiền tập của hành giả sẽ bị ngầm phá. *Thứ nhì là Sân hận Chương:* Điều ưa thích dẫn dắt chúng sanh đến chỗ luyến ái, trong khi điều trái với sở thích đưa đến sự ghét bỏ. Đây là hai ngọn lửa lớn đã thiêu đốt cả thế gian. Đây cũng chính là nguyên nhân phát sanh mọi khổ đau phiền não cho chúng sanh. Cũng như tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến sân hận. Nếu không kiểm soát kịp thời, những tư tưởng bất thiện này sẽ thấm nhuần tâm và che lấp mất trí tuệ. Nó có thể làm méo mó toàn thể tâm thức và các tâm sở, cũng như gây trở ngại cho ánh sáng chân lý, đóng mất cửa giải thoát. Tham dục và sân hận đặt nền tảng trên vô minh, chẳng những làm chậm trễ sự phát triển của tâm trí, mà còn đốt cháy cả rừng công đức mà ta đã tích tập từ bao đời kiếp. *Thứ ba là Hôn Trầm Thụy Miên Chương:* Hôn trầm thụy miên hay hôn trầm đã dưng, đây là trạng thái uể oải của tâm (thân thể mỗi một không phải là hôn trầm đã dưng), không buồn hoạt động. Đây

không phải là trạng thái uể oải vật chất của cơ thể (vì cho dù là bậc A La Hán, đôi khi vẫn cảm thấy thân thể mệt mỏi). Trạng thái này làm cho hành giả tu thiền mất lòng nhiệt thành, kém quyết tâm, rồi tinh thần trở nên ương yếu và lười biếng. Sự hôn trầm làm cho tâm thần càng thêm đã dưng và cuối cùng đưa đến trạng thái tâm chai đá hững hờ. *Thứ tư là Trao Cử Hối Quá Chương:* Phóng dật hay lo âu là trạng thái tâm liên hệ đến những tâm thức bất thiện. Còn gọi là phóng dật lo âu, một chương ngại làm chậm trễ bước tiến tinh thần. Khi tâm phóng dật thì như bầy ong vỡ ổ, cứ vo vo bay quanh quẩn không ngừng, khó lòng an trụ được. Tình trạng chao động này là một trở ngại trên đường đi đến định tĩnh. Khi hành giả mãi lo âu suy nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, hết việc nọ đến việc kia, những việc làm xong, cũng như những việc chưa xong, luôn lo âu về những may rủi của đời sống, thì chắc chắn người ấy sẽ chẳng bao giờ có an lạc. *Thứ năm là Nghi Chương:* Hoài nghi hay không quyết định là suy nghĩ làm trống rỗng trí tuệ. Còn gọi là hoài nghi, không tin tưởng về sự chứng đắc thiền định, không quyết định được điều mình đang làm. Ngày nào mình còn tâm trạng hoài nghi, ngày đó tinh thần còn bị lung lạc như người ngồi trên hàng rào, không thể nào trau dồi tâm trí được. ***Những phương thức nhằm chế ngự năm chương ngại này bao gồm:*** *Phương thức thứ nhất:* Phật tử nên luôn tu tập chánh tinh tấn để chế ngự năm chương ngại này bằng cách ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh, không cho nó phát sanh; loại trừ những tư tưởng bất thiện đã phát sanh; khai triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh; và củng cố và bảo trì những tư tưởng thiện đã phát sanh. *Phương thức thứ nhì:* Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện, để điều phục năm chương ngại này, hành giả cũng cần phải trau dồi và phát triển năm yếu tố tâm lý gọi là chi thiền. Chính năm chi thiền này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền. Các thiền chi này theo thứ tự từng chi một, chế ngự các chương ngại ngăn cản con đường thiền định của hành giả bao gồm tầm được dùng để chế ngự hôn trầm đã dưng; sát được dùng để chế ngự hoài nghi; phi hay hỷ lạc được dùng để chế ngự sân hận; lạc hay an lạc được dùng để chế ngự phóng dật và lo âu; và trụ được dùng để chế ngự tham dục. ***Lại có những phương thức khác nhằm khắc phục năm chương ngại này:*** *Phương thức thứ nhất* là sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt tham dục bao gồm nhận thức về mối



nguy hại của đối tượng; kiên trì quán tưởng về những mối nguy hại ấy; thu thúc lục căn; ăn uống điều độ; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ nhì* là sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt sự oán ghét bao gồm nhận biết đối tượng với thiện ý; kiên trì quán tưởng về tâm từ bi; suy niệm rằng nghiệp là do chính ta tạo nên; sống tu theo quan niệm như vậy; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ ba*: Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hôn trầm bao gồm suy nghĩ về đối tượng của thói quen ẩm thực vô độ; thay đổi tư thế (oai nghi); quán tưởng đối tượng ánh sáng; sống nơi trống trải; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ tư*: Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt phóng dật hay lo âu bao gồm thông suốt pháp học; nghiên cứu học hỏi và thảo luận; thấu triệt tinh thần của giới luật; thân cận với những vị cao Tăng đạo cao đức trọng; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ năm*: Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hoài nghi bao gồm thông suốt giáo pháp và giới luật; nghiên cứu tìm học và thảo luận; thấu triệt tinh thần của giới luật; niềm tin hoàn toàn vững chắc; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. **Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,”** để khắc phục năm chướng ngại này, hành giả nên dùng năm thiền chi trong tu tập, vì chính năm thiền chi này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền, các thiền chi này theo thứ tự từng chi một sẽ chế ngự các chướng ngại ngăn cản con đường thiền định của hành giả, chẳng hạn tham dục được chế ngự bởi định hay nhất tâm, sân hận được chế ngự bởi hỷ, hôn trầm và thụy miên bởi tầm, trạo cử và hối quá bởi lạc, và hoài nghi bởi tứ.

**Lại có năm chướng ngại khác mà Phật nói tới trong Kinh Pháp Hoa:** Thứ nhất là *Tín Chướng*: Khi dễ hay lừa dối là một chướng ngại cho niềm tin. Thứ nhì là *Tiến Chướng*: Lười biếng là một chướng ngại cho tinh cần tu tập. Thứ ba là *Niệm Chướng*: Sân hận hay giận dữ là một chướng ngại cho chánh niệm. Thứ tư là *Định Chướng*: Thù hận là một chướng ngại cho thiền định. Thứ năm là *Tuệ Chướng*: Oán ghét là một chướng ngại cho việc phát sanh trí tuệ. **Theo Kinh Đại Nhật, có năm chướng ngại:** Phiền Não Chướng, Nghiệp Chướng, Sinh Chướng, Phát Chướng, và Sở tri Chướng. Theo Phật giáo, hầu hết những hiểu biết cũ đều là chướng ngại cho tuệ giác mới, và Phật giáo gọi nó là “Sở tri chướng.” Cũng như những bậc đã đạt đạo, những nhà khoa học

vĩ đại đều phải trải qua những giai đoạn biến đổi lớn trong tự thân. Sở dĩ họ đạt được những cái thấy sâu sắc là vì nơi họ quán lực, định lực và niệm lực đã được phát triển một cách thâm hậu. ***Theo quan điểm Phật Giáo Đại Thừa, lại có năm chương ngại khác*** cho sự tiến bộ tinh thần, làm rối loạn sự nhìn sâu vào vạn hữu, ngăn cản con người đạt tới sự tập trung hoàn toàn, cũng như khám phá ra chân lý: tham, sân, si, lo âu, và nghi hoặc. ***Theo quan điểm Phật Giáo Nguyên Thủy, lại có năm chương ngại khác*** cho sự tiến bộ tinh thần, làm rối loạn sự nhìn sâu vào vạn hữu, ngăn cản con người đạt tới sự tập trung hoàn toàn, cũng như khám phá ra chân lý: tham dục, sân, hôn trầm đã dười, phóng dật lo âu và hoài nghi. ***Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm tâm chương ngại***: Thứ nhất là Ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với các DỤC VỌNG (kame). Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ nhì là Ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với THÂN. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ ba là Ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với SẮC. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ tư là Ở đây vị Tỳ Kheo không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với THỰC (ăn uống). Vị Tỳ Kheo nầy ăn quá sức bao tử chịu đựng, hưởng thọ sự sung sướng về nằm, ngồi, xúc chạm và thụ miên. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ năm là Vị Tỳ Kheo sống đời phạm hạnh với hy vọng mong được thành một loại chư Thiên: “Với luật pháp nầy, với giới luật nầy, với khổ hạnh nầy hay với phạm hạnh nầy, tôi sẽ trở thành một loại chư Thiên này hay loại chư Thiên khác.” Tâm của vị nầy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn.

***Lại có năm loại chương ngại khác*** cho hành giả tu tập theo Phật giáo: Thứ nhất là sự tàn bạo là một chương ngại: 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 sự lừa gạt và thiếu thành thật là một chương ngại: 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 trực

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 là một chương ngại:* Không còn lần 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 sự không tôn trọng quyền lợi của người khác là một chương ngại:* 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 sự xao lãng nhiệm vụ là một chương ngại:* 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. Về phía nữ nhân, theo phẩm Đề Bà trong Kinh Pháp Hoa, ***người nữ có năm chương ngại:*** *Thứ nhất là* chẳng được làm Phạm Thiên Vương. *Thứ nhì là* chẳng được làm Đế Thích. *Thứ ba là* chẳng được làm Ma Vương. *Thứ tư là* chẳng được làm Chuyển Luân Vương. *Thứ năm là* chẳng được làm Phật: Kỳ thật, một người mang thân nữ muốn thành Phật thì phải tu trong kiếp này sao cho chuyển thành người nam trong kiếp lai sanh trước khi thành Phật.

Đoạn dưới đây là ***mười chương ngại*** mà bất cứ Bồ Tát nào cũng đều phải vượt qua: *Thứ nhất là* dị sanh tánh chương: Chương ngại vì tưởng rằng những cái không thật là thật. *Thứ nhì là* Tà hạnh chương. *Thứ ba là* Ám độn chương. *Thứ tư là* vi tế hiện hành phiền não chương. *Thứ năm là* Hạ thừa Niết bàn chương. *Thứ sáu là* Thô tướng hiện hành chương. *Thứ bảy là* Tế tướng hiện hành chương. *Thứ tám là* Vô tướng gia hành chương. *Thứ chín là* Lợi tha Bất dục hành chương. *Thứ mười là* Chư pháp vị đắc tự tại chương.

Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng Độn Căn không phải là chương ngại trong việc tu tập. Thời Đức Phật còn tại thế, có một người tên Châu Lợi Bàn Đà Già, một trong những đệ tử của Phật. Phật dạy cho ông hai chữ “chối” và “quét” và bảo ông cố gắng quán chiếu. Tuy nhiên, ông độn căn độn tính đến nỗi hễ nhớ chữ này lại quên chữ kia, nhưng nhờ sức kiên trì không giây phút nào xao lãng, nên cuối cùng chứng quả A La Hán. Còn Đề Bà Đạt Đa tuy thông minh và tinh thông tam tạng kinh điển, cũng như lục thông, nhưng bởi danh lợi và chẳng thực tu nên kết quả là bị đọa vào địa ngục.

## ***VI. Giảm Thiểu Ma Chương Trong Đời Sống Hằng Ngày:***

Muốn đạt được cứu cánh an lạc, tỉnh thức, hạnh phúc và cuối cùng đi đến giải thoát, trước tiên hành giả phải luôn cố gắng giảm thiểu ma chương. Có nhiều cách giảm thiểu ma chương, dưới đây là những cách mà hành giả phải đặt lên hàng đầu. ***Thứ nhất là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Cách Thu Thúc Lục Căn Trong Cuộc Sống Hằng Ngày:*** Hành giả tu Phật nên luôn quán chiếu về lục căn là những lý do khiến con người đọa địa ngục, làm nạ quỷ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn này. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế này: “Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất.” Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đông tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chương ngại. Lục Căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: Mắt là một trong sáu giác quan hay sáu chỗ để nhận biết. Tai là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần, tai phải hòa hợp với âm thanh nghe. Mũi phải hòa hợp với mùi ngửi, một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Lưỡi phải hòa hợp với vị được nếm, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Thân phải hòa hợp với vật tiếp xúc, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Và Ý phải hòa hợp với pháp được nghĩ đến. Đức Phật dạy:

“Tự các ông tạo nghiệp thì cũng chính các ông chuyển hóa nếu các ông muốn nghiệp tiêu trừ. Không ai có thể khiến nghiệp tiêu trừ dùm các ông được. Ta có nhiều loại thuốc, nhưng Ta không thể uống dùm cho các ông được.” Như vậy, thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Hiển nhiên là trong khi thiền tập, sáu căn luôn thanh tịnh, nghĩa là tiêu trừ tội cấu từ vô thủy để phát triển sức mạnh vô hạn (như trường hợp Đức Phật). Sự phát triển tròn đầy này làm cho mắt có thể thấy được vạn vật trong Tam thiên Đại thiên thế giới, từ cảnh trời cao nhất xuống cõi địa ngục thấp nhất, thấy tất cả chúng sanh trong đó từ quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng như nghiệp lực của từng cá nhân. Trong Lục Căn thì Ý căn có sự nhận thức của tư duy hay tâm suy nghĩ (cảnh sở đối của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân là do sắc pháp tứ đại đất, nước, lửa, gió hình thành; trong khi cảnh sở đối với ý căn là tâm pháp nghĩa là đối với pháp cảnh thì nảy sinh ra ý thức). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” ý căn nhận thức các pháp trần, chúng ta biết không phải là thứ gì có thể sờ mó hay nhận thấy được như năm căn khác nhận thức năm trần, con mắt nhận thức thế giới của màu sắc, hay những sắc trần; lỗ tai có thể nghe được các âm thanh, vân vân. Tuy nhiên, tâm nhận thức thế giới của những ý niệm và tư tưởng. Căn (Indriya) theo nghĩa đen là “thủ lãnh” hay “Ông chủ”. Các sắc chỉ có thể được thấy bằng nhãn căn, chứ không phải bằng tai, nghe cũng vậy, phải có nhĩ căn, vân vân. Khi nói đến thế giới của những ý niệm và tư tưởng thì tâm căn là ông chủ cai quản lãnh vực tinh thần này. Con mắt không thể nghĩ ra các tư tưởng và tập trung các ý niệm lại, nhưng nó là công cụ để thấy các sắc, thế giới của màu sắc. Hành giả tu Phật luôn thu thúc các căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó

buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Bên cạnh đó, tu tập thiền định có mục đích hiểu tánh thuần khiết và khách quan trong khi quan sát và cố tránh những cảm giác vui, buồn, thương, ghét, thiện, ác, ham muốn, hận thù, v.v. Hành giả tu Phật luôn coi Lục Căn là những đối tượng của Thiền Tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Mắt đang tiếp xúc với sắc. Tai đang tiếp xúc với thanh. Mũi đang tiếp xúc với mùi. Lưỡi đang tiếp xúc với vị. Thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm. Ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Theo Kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về một vị Tỳ Kheo Hộ Trì Các Căn: “Thế nào là vị Tỳ Kheo hộ trì các căn? Khi mắt thấy sắc, Tỳ Kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện khởi lên, Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ Kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẩn đục.

**Thứ nhì là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Cách Quân Bình Tham Dục:** Nếu chúng ta không có ham muốn cho riêng chúng ta; nếu chúng ta làm việc và kiếm tiền nhằm giúp đỡ người khác; nếu chúng ta lấy tu tập là sự nghiệp và sự nghiệp là tu tập thì cuộc sống của chúng ta trong sáng và hạnh phúc biết dường nào! Tuy nhiên, nhiều người không hiểu điều này. Họ chỉ hứng thú tới việc kiếm tiền thật nhiều hoặc thành công trong sự nghiệp ngoài đời. Nên nhớ rằng đây chỉ là cái “Tôi” nhỏ nhoi mà thôi. Phật tử chân thuần nên làm thật nhiều tiền để giúp đỡ mọi người, thì đâu có tạo ra sự nghiệp thế tục cũng là sự nghiệp tốt. Lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa

mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bỏn xẻn mà ra. Chính bằng mưu gian chước quỷ, dối gạt, phương tiện cũng như lật lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa đối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham lam chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Tu tập giúp chúng ta quân bình được tham dục bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể

quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dực phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dực quá nhiều. Hơn nữa, qua thiền, chúng ta có thể thấy dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu.

**Thứ ba là Giảm Thiểu Ma Chướng Bằng Cách Quân Bình Sân Hận:** Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người 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 chương ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chương môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chương khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng đầy 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. Tu tập cũng giúp chúng ta quân bình được sân hận bằng sự chú tâm vào tâm từ. Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải 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.

***Thứ tư là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Sám Hối Tam Nghiệp:***

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, hướng 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 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, trù rửa 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, ngời 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. *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, thể 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 bầy, 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, thể không tái phạm.

***Thứ năm là Giảm Thiểu Ma Chương Qua Việc Tu Tập 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 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. Theo Tương Ưng 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 tầm. Thứ nhì là Vô sân tầm. Thứ ba là Vô hại tầm. 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, nhẫn 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 nương mà chẳng phải nương. 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; hễ chưa 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 nhiều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kể 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.” Với hành giả tu tập tại gia, thiện pháp có thể là đi chùa làm công quả, nhưng thiện pháp cũng có thể là tất cả những gì mình làm cho người khác khiến họ được hạnh phúc hơn hay có được giới đức hơn để tiến gần đến giác ngộ và giải thoát. Hành giả tu thiền chân thuần nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập thiền quán, chúng ta nên tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào phương pháp thiền quán, mà còn tùy thuộc rất nhiều vào những thiện nghiệp đã được chúng ta hoàn thành. Nếu chưa được hoàn toàn giải thoát thì sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Như vậy, hành giả tu thiền phải là người cả đời luôn luôn đem lại hạnh phúc, an lạc, và tỉnh thức cho người khác. Nói cách khác, bên cạnh những nỗ lực tu tập thiền định, hành giả tu thiền 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.

**Thứ sáu là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Cách Xa Rời 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 y 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 bể 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 đất 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 thiện 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 “khuyh hướng xấu ác.” Đây là những trở ngại cho việc tu tập thân và tâm. Vài bình luận gia Phật giáo cũng thêm vào khuyh hướng thứ 3, đó là “khẩu.” Người ta nói những khuyh 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 ào 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 tham, sân, si. Những kẻ phạm phải vọng ngữ, nhàn đàm hý luận, nói lời độc ác, nói lười 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 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. Có năm loại bất thiện hay năm 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) đứng 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, ngão 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 vụ 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 truy.’” Nghĩa là làm ác như người phun nước miếng lên trời, nước miếng rơi trở xuống ngay nơi mặt chính họ. Hoặc là “Ngâm máu phun người nhơ 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 thọt khổ (117). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ 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堕 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 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 (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.” (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).

***Thứ bảy là Giảm Thiểu Ma Chương Qua Việc Giữ Gìn Giới Luật:***

Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều lợi ích cho người đủ giới. Thứ nhất là người giữ giới nhờ không phóng túng nên được tài sản sung túc. Thứ nhì là người giữ giới tiếng tốt đồn khắp. Thứ ba là người giữ giới, khi vào hội chúng nào, Sát Đế Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, vị ấy vào một cách đường hoàng, không dao động. Thứ tư là người giữ giới khi mệnh chung sẽ chết một cách không sợ sệt, không dao động. Thứ năm là người giữ giới, sau khi thân hoại mệnh chung được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Theo Tăng Chi Bộ Kinh, có năm lợi ích cho người đức hạnh toàn thiện giới. Thứ nhất là người có giới đức thừa hưởng gia tài lớn nhờ tinh cần. Thứ nhì là người có giới đức, được tiếng tốt đồn xa. Thứ ba là người có giới đức, không sợ hãi rụt rè khi đến giữa chúng hội Sát đế lợi, Bà-La-Môn, gia chủ hay Sa Môn. Thứ tư là người có giới đức khi chết tâm không tán loạn. Thứ năm là người có giới đức, lúc mệnh chung được sanh vào cõi an lạc hay cảnh trời. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mạt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư

thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333).

***Thứ tám là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Việc Không Phá Giới:***

Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều nguy hiểm của người ác giới. Thứ nhất là người ác giới vì phạm giới luật do phóng dật thiệt hại nhiều tài sản. Thứ nhì là người ác giới, tiếng xấu đồn khắp. Thứ ba là người ác giới, khi vào hội chúng sát Đế Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, đều vào một cách sợ sệt và dao động. Thứ tư là người ác giới, chết một cách mê loạn khi mệnh chung. Thứ năm là người ác giới, khi thân hoại mạng chung sẽ sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

***Thứ chín là Giảm Thiểu Ma Chương qua Tu Tập Chư Ác Mạc Tác, Chúng Thiện Phụng Hành, Tự Tịnh Kỳ Ý:*** Để giảm thiểu ma chướng cũng như chấm dứt khổ đau phiền não trong cuộc sống, Đức Phật khuyên tứ chúng nên: “Chư Ác Mạc Tác, Chúng Thiện Phụng Hành, Tự Tịnh Kỳ Ý”. Trong Kinh A Hàm, Phật dạy: “Không làm những việc ác, chỉ làm những việc lành, giữ tâm ý trong sạch, đó lời chư Phật dạy.” Biện pháp mệnh môn cũng từ bốn câu kệ này mà ra. Những lời Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: “Người trí hãy nên rời bỏ hắc pháp (ác pháp) mà tu tập bạch pháp (thiện pháp), xa gia đình nhỏ hẹp, xuất gia sống độc thân theo pháp tắc Sa-môn (87). Người trí phải gột sạch những điều cấu uế trong tâm, hãy cầu cái vui Chánh pháp, xa lìa ngũ dục mà chứng Niết bàn (88). Người nào thường chính tâm tu tập các phép giác chi, xa lìa tánh cố chấp, rời bỏ tâm nhiễm ái, diệt hết mọi phiền não để trở nên sáng suốt, thì sẽ giải thoát và chứng đắc Niết bàn ngay trong đời hiện tại (89).” Tuy nhiên, những lời Phật dạy thường là sẽ nói khó làm. Vâng! “Chớ làm các điều ác, nên làm những việc lành, giữ tâm ý trong sạch.” Đó là lời chư Phật dạy. Lời Phật dạy dễ đến độ đưa trẻ lên ba cũng nói được, nhưng khó đến độ cụ già 80 cũng không thực hành nổi. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Phẩm 18, Đức Phật dạy: “Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường

ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc.”

**Thứ Mười là Giảm Thiểu Ma Chương qua Việc Chế Ngự Tham Lam-Sân Hận-Đố Kỵ:** 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 cố nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiền định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu này. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tỉnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiền định để đối trị.

**Thứ mười một là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Cách Cố Gắng Thiểu Dục Tri Túc:** Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiểu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiểu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những nhu cầu vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây

không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tách dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Tri túc là biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phàm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhẩn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa

tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đồi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi ích cho các thầy Tỷ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản. Biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phàm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhàn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước mầu, thậm chí đến việc không từ nan bất cứ thủ đoạn nào, miễn sao cho mình được lợi thì thôi, còn thì tổn hại cho ai cũng không cần nghĩ đến. Thử hỏi chúng ta làm như vậy để chi? Chẳng qua là để có cuộc sống tốt đẹp hơn, ăn mặc, nhà cửa, cất chứa tiền bạc nhiều hơn. Nhưng suy nghĩ kỹ chúng ta sẽ thấy mặt trời mọc, đứng bóng, rồi lặn và biến mất về đêm; trăng đầy rồi khuyết, rồi mất hẳn ánh sáng; gò cao đồi thành vực thẳm, biển cả hóa nương dâu, vân vân. Cuộc đời xưa nay thịnh suy, đắc thất, vinh nhục, bổng trầm, còn mất, hợp tan, chỉ là lẽ thường chớ đâu có gì được tồn tại mãi, tất cả rồi cũng về với hư không. Thế nên người trí phải luôn biết tri túc với hoàn cảnh hiện tại. Đức Phật tán dương cuộc sống đơn giản, cuộc sống đơn giản dẫn đến việc mở mang tâm trí con người. Chính vì thế mà Đức Phật luôn thuyết giảng sự lợi



ích cho các thầy Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phạm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

**Thứ mười hai là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Cách Cố Gắng Hàng Phục Phiền Não:** Phiền não là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền não còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền não chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện,

cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau. Người tu tập tỉnh thức hàng phục phiền não bằng bốn cách: Hàng phục phiền não bằng tâm, bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gậy gõ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

**Thứ mười ba là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Cách Cố Gắng Tu Tập Thập Thiện Nghiệp và Thiên Đạo:** Theo Phật Giáo Đại Thừa, có mười nghiệp thiện. 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? Đó là dùng bố thí để nhiếp độ kẻ nghèo nàn; dùng tịnh giới để nhiếp độ người phá giới; dùng nhẫn nhục để nhiếp độ kẻ

giận dữ; dùng tình tấn để nhiếp độ kẻ giải đãi; dùng thiền định để nhiếp độ kẻ loạn ý; dùng trí tuệ để nhiếp độ kẻ ngu si; nói pháp trừ nạn để độ kẻ bị tám nạn; dùng pháp đại thừa để độ kẻ ưa pháp tiểu thừa; dùng các pháp lành để cứu tế người không đức; và thường dùng tứ nhiếp để thành tựu chúng sanh. Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có mười nghiệp lành tạo quả trở sanh trong Dục Giới được đề cập trong Đức Phật Và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada. Bồ thí hay đức khoan dung quảng đại hay tâm bồ thí tạo quả nhiều cửa cải; trì giới đem lại sự tái sanh trong dòng dõi quý phái và trạng thái an vui; tham thiền dẫn đến sự tái sanh trong cõi sắc giới và vô sắc giới, và đưa hành giả đến chỗ giác ngộ và giải thoát; lễ bái hay biết trọng người đáng kính trọng là nhân tạo quả được thân bằng quyến thuộc quý phái thượng lưu; phục vụ tạo quả được nhiều người theo hầu; hồi hướng phước báu sẽ được đời sống sung túc và phong phú; hoan hỷ với phước báu của người khác đem lại trạng thái an vui, bất luận trong cảnh giới nào; tán dương hành động của kẻ khác cũng đem lại kết quả được người khác tán dương lại; nghe pháp đem lại trí tuệ; hoằng pháp cũng đem lại trí tuệ; quy y Tam Bảo sớm dẹp tan dục vọng phiền não; củng cố chánh kiến của mình; tỉnh thức đem lại hạnh phúc dưới nhiều hình thức.

***Thứ mười bốn là Giảm Thiểu Ma Chương Bằng Cách Cố Gắng Cho Những Đóa Hoa Vô Ưu Luôn Nở Trong Ta:*** Cơ hội làm người của chúng ta trong đời sống quý báu của kiếp người này không bền lâu. Không sớm thì muộn, cái chết rồi cũng sẽ đến với tất cả mọi người. Bản chất thật sự của kiếp sống là vô thường, và cái chết không miễn trừ một ai cả. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo qui luật tự nhiên, chết là việc phải xảy đến và không ai có thể tránh khỏi. Như vậy cách tốt nhất là chúng ta không nên lảng tránh nó; mà ngược lại hãy chiêm nghiệm về nó một cách nghiêm túc. 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. Cũng theo quan điểm Phật giáo, con người có thể thực hiện để chấm dứt nó. 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. Cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ không còn tiếp tục gieo thêm bất cứ hạt giống nào cho kiếp luân hồi này nữa. 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. Và một lần nữa, cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ có khả năng thanh tịnh hóa những hành vi bất thiện và không đạo đức trong quá khứ; đồng thời tránh được những hành vi tương tự này trong hiện tại và tương lai. Tuy nhiên, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta thiếu dục, nghĩa là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến

mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thô đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vì vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Cuối cùng, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta 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 làm được một người

hiểu biết theo Phật giáo, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Đức Phật ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lẽu 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.” Đối với người Phật tử, sự nở rộ của những đóa hoa Vô Ưu nở rộ cũng có nghĩa là sự phát sáng của trí tuệ. Trong đạo Phật, trí tuệ là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ trí tuệ, do trí tuệ, và trí tuệ là chìa khóa dẫn đến giác ngộ và giải thoát cuối cùng. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán trí thức suông. Theo Ngài, trí phải luôn đi đôi với thanh tịnh nơi tâm, với sự hoàn hảo về giới: Minh Hạnh Túc. Trí tuệ phát sáng từ những đóa hoa Vô Ưu là loại trí tuệ đạt được do sự hiểu biết và phát triển các phẩm chất của tâm, là trí tuệ siêu việt, hay trí tuệ do tu tập mà thành. Đó là trí tuệ của từ, bi, hỷ, xả, vị tha, của sự thông hiểu về luật nhân quả, của sự mong mỏi giải thoát, và của sự tầm cầu giác ngộ và giải thoát cho tha nhân. Đó là trí tuệ giải thoát chứ không phải là sự lý luận hay suy luận suông. Tuy nhiên, người Phật tử thuần thành không bao giờ yêu mến trí tuệ, không đi tìm trí tuệ, cũng không sùng bái trí tuệ. Mặc dù những điều này có ý nghĩa của nó và liên quan đến sự sống còn của nhân loại, người Phật tử thuần thành chỉ dùng trí tuệ để áp dụng thực tiễn những lời dạy của Đức Phật nhằm dẫn người theo đi đến sự xả ly, giác ngộ, và giải thoát cuối cùng. Mong sao cho những đóa hoa Vô Ưu nở rộ khắp cùng năm châu bốn bể, để một ngày nào đó, pháp giới chúng sanh đồng thành Phật Đạo!

## ***Reducing Demonic Obstructions In Daily Life***

***Thiện Phúc***

*In Buddhism, demonic obstructions symbolize the passions that overwhelm human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of enlightenment. “Mara” is a Sanskrit term for “demon.” “Mara” is also an ancient Indian term, implied the evil forces that disturb our minds. These are demonic forces that cause human beings to turn away from Buddhist practice and continue to flow in the cycle of births and deaths. In Chinese, the word has connotation of “murderer” because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer and revolve in the cycle of Birth and Death, are called demonic actions. The longer the practitioner cultivates, and the higher his level of attainment, the more he discovers how wicked, cunning and powerful the demons are. In meditation, mara is any delusion or force of distraction. In the Awakening of Faith, the Patriarch Asvaghosha admonished: “There may be some disciples whose root of merit is not yet mature, whose control of mind is weak and whose power of application is limited, and yet who are sincere in their purpose to seek enlightenment, these for a time may beset and bewildered by maras and evil influences who are seeking to break down their good purpose. Such disciples, seeing seductive sights, attractive girls, strong young men, must constantly remind themselves that all such tempting and alluring things are mind-made; and, if they do this, their tempting power will disappear and they will no longer be annoyed. Or, if they have vision of heavenly gods and Bodhisattvas and Buddhas surrounded by celestial glories, they should remind themselves that those, too, are mind-made and unreal. Or, if they should be uplifted and excited by listening to mysterious Dharmas, to lectures upon the paramitas, to elucidations of the great principles of the Mahayana, they must remind themselves that these also are emptiness and mind-made, that in their essence they are Nirvana itself. Or, if they should have intimations within that they have attained transcendental powers, recalling past lives, or foreseeing future lives, or, reading others’ thoughts, or freedom to visit other Buddha-lands, or great powers of eloquence, all of these may tempt them to become covetous for worldly power and riches and fame. Or, they may be tempted by extremes of emotion, at times angry, at other time joyous, or at*

*times very kind-hearted and compassionate, at other times the very opposite, or at times alert and purposeful, at other times indolent and stupid, at times full of faith and zealous in their practice, at other times engrossed in other affairs and negligent. All of these will keep them vacillating, at times experiencing a kind of fictitious samadhi, such as the heretics boast of, but not the true samadhi. Or later, when they are quite advanced they become absorbed in trances for a day, or two, or even seven, not partaking of any food but upheld inward food of their spirit, being admired by their friends and feeling very comfortable and proud and complacent, and then later becoming very erratic, sometimes eating little, sometimes greedily, and the expression of their face constantly changing. Because of all such strange manifestations and developments in the course of their practices, disciples should be on their guard to keep the mind under constant control. They should neither grasp after nor become attached to the passing and unsubstantial things of the senses or concepts and moods of the mind. If they do this they will be able to keep far away from the hindrances of karma.” Not thoroughly understanding of the Buddhist Doctrines is the main reason of demonic obstructions. Most of the time, practitioner does not understand the Dharma and is not skillful at reining in his mind, letting internal demons or afflictions spring up, which, in turn, attract external demons. If he can keep his mind empty and still, external demons will be powerless and afflictions will gradually disappear. A Buddhist follower should fulfill the following five conditions to be successful. If a practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get harm from demons: he should keep the precepts strictly; his nature and roots should be quick and enlightened; he should have a clear understanding of the Dharma, skillfully distinguishing the correct from the deviant, the true from the false; he should be firm and stable in his determination; he should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation. In the Nipata Sutta, the Buddha told Mara: “Sensual pleasures are your first army; discontent your second; your third is hunger and thirst; the fourth is called craving; sloth and torpor are your fifth; the sixth is called fear; your seventh is doubt, conceit and ingratitude are your eight; the ninth is gain, renown, honor and whatever fame is falsely received; and whoever both extols himself and disparages others has fallen victim to the tenth. This is your army, Mara, the striking force of darkness. One who is not brave enough cannot conquer it, but having conquered it, one obtains happiness.”*

### ***I. An Overview of Demonic Obstructions:***

“Mara” is a Sanskrit term for “demon.” “Mara” is also an ancient Indian term, implied the evil forces that disturb our minds. These are demonic forces that cause human beings to turn away from Buddhist



practice and continue to flow in the cycle of births and deaths. “Demons” are called “mara” in Sanskrit. In Chinese, the word has connotation of “murderer” because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer and revolve in the cycle of Birth and Death, are called demonic actions. The longer the practitioner cultivates, and the higher his level of attainment, the more he discovers how wicked, cunning and powerful the demons are. In meditation, mara is any delusion or force of distraction. “Demons” are called “mara” in Sanskrit. In Chinese, the word has connotation of “murderer” because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. “Demons” also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer and revolve in the cycle of Birth and Death, are called demonic actions. The longer the practitioner cultivates, and the higher his level of attainment, the more he discovers how wicked, cunning and powerful the demons are. In the Nipata Sutta, the Buddha told Mara: “Sensual pleasures are your first army; discontent your second; your third is hunger and thirst; the fourth is called craving; sloth and torpor are your fifth; the sixth is called fear; your seventh is doubt, conceit and ingratitude are your eight; the ninth is gain, renown, honor and whatever fame is falsely received; and whoever both extols himself and disparages others has fallen victim to the tenth. This is your army, Mara, the striking force of darkness. One who is not brave enough cannot conquer it, but having conquered it, one obtains happiness.”

Demonic obstructions can be internal devil or external devil. Internal Devil or the “devil in the body,” meaning instinctive impulses or wicked ideas that disturb our righteous minds. However, for determined or devout practitioners, such a temptation acts to strengthen their will to seek the Way. As a result, the “devil in the body” will be served to protect the Buddha-law. External Devil or the “devil outside the body,” meaning temptation or pressure from the outside. In other words, “devil outside the body” means the speech and conduct of those who offer temptation, criticism, disturbance, and threats to those who endeavor to practice the Buddha’s teachings and spread them. Besides, there are other demonic obstructions such as temper, the god of lust, or sins. All of the above symbolize the passions that overwhelmed human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of salvation and enlightenment. Mara is our greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, evil views and all the other poisons bringing people unhappiness and grief. The temper, the murder, the destruction, or the personification of evil or death in Buddhist mythology. In Buddhism, Mara symbolizes the passions that overwhelm human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of enlightenment. Mara is the lord of the sixth heaven of the desire realm and is often depicted with a hundred arms, riding on an elephant. According to legend, the Buddha Sakyamuni was attacked by Mara as he was striving for enlightenment. Mara wanted to prevent him from showing men the way that liberates them from suffering. Mara first called up a crowd of demons, but Sakyamuni did not fear them. Then he sent his most beautiful daughter to seduce Sakyamuni, but before the Buddha’s eyes she turned into an ugly hag, where upon Mara admitted conclusive defeat. One of the three kinds of demons. Celestial demons refers to the type of demon that resides in the Sixth Heaven, also called the Heaven of Free Enjoyment of Others’ Emanations. This type of demon possesses merits and blessings and enjoys the highest heavenly bliss in the Realm of desire, of which our world is but a small part. They then mistake such happiness and bliss as ultimate, and do not wish anyone to escape their influence. Celestial demons constantly obstruct the Buddha-truth and followers. When a practitioner has attained a fairly high level of cultivation, his mind-light

develops and shines up to the realm of the Sixth Heaven. It is then discovered by the celestial demons, who seek ways to sabotage his cultivation. Such action can take many forms, threatening or cajoling, or even helping the practitioner attain false samadhi “wisdom” and spiritual power, with the aim of ultimately deceiving him. These demons take turns watching the practitioner constantly and without interruption, waiting for the opportunity. If the practitioner has a delusive thought, they pounce on him or steer him toward things contrary to the Way. The practitioner’s entire lifetime of cultivation is then over, for all practical purposes.

Demonic obstruction can be demonic afflictions. These demons represent the afflictions of greed, anger, resentment, delusion, contempt, doubt and wrong views. They also include the demons of the Five Skandas, the Six Entrances, the Twelve Sense Fields, and the Eighteen Elements. These demons are also called “internal” as they created by topsy-turvy, delusive states of mind. Therefore, they must be overcome by the bright, enlightened mind. The human mind is easily moved, developing afflictions not only because of personal karma but also because of the common karma of living in an environment filled, for the most part, with evil beings. Some persons cannot resist the attractions of the five Dusts and thus fall into evil ways. Others, encountering adverse conditions, grow sad and mournful and lose their determination to progress. Such developments depending on their severity, render the cultivator despondent, indignant and ill, or worse still, cause him to abandon the Buddhist Order or even to commit suicide out of despair. More harmful still, they can lead to loss of respect and good will toward other cultivators, sometimes even hatred and avoidance of clergy and lay people alike. Loss of faith in cause and effect, bad karma and finally, descent upon the three Evil Paths are the end result. To counteract these demons, the practitioner should reflect that all afflictions are illusory, upsetting, suffocating, binding, evil and conducive only to suffering for both himself and others. To eliminate afflictions is to return to the True Mind, free and liberated, fresh and tranquil, bright and clear, happy and at peace, transcendental and wondrous. The cultivator should also meditate in the same way on all attachments, from the Five Skandas to the Eighteen Elements. In the Lotus Sutra, Sakyamuni Buddha said: “You should not be greedy

and attached to gross and vile forms, sound, smell, taste, touch and dharmas. If you do, they will burn you up.” Manjusri Bodhisattva once asked a female deity, “How do you see the Eighteen Elements?” The deity replied, “They are similar to the eonic fire burning up the whole world.” These are words of warning, reminding us to eliminate the demons of afflictions. If the demons of afflictions or internal demons are not subdued, they will attract external demons which wreak havoc. The ancient have said: “If inside the door there are mean-spirited people, mean-spirited people will arrive at the door; if inside the door there are virtuous, superior people, noble superior people will arrive at the door.” As an example, when thieves try to enter a house through the side door, if the owner calmly scolds them in a loud voice, they will naturally be frightened and leave. If on the other hand, he is terrified and panic-stricken, and begs them to desist, he will unwittingly be inviting them into his house.

In the Awakening of Faith, the Patriarch Asvaghosha admonished: “There may be some disciples whose root of merit is not yet mature, whose control of mind is weak and whose power of application is limited, and yet who are sincere in their purpose to seek enlightenment, these for a time may beset and bewildered by maras and evil influences who are seeking to break down their good purpose. Such disciples, seeing seductive sights, attractive girls, strong young men, must constantly remind themselves that all such tempting and alluring things are mind-made; and, if they do this, their tempting power will disappear and they will no longer be annoyed. Or, if they have vision of heavenly gods and Bodhisattvas and Buddhas surrounded by celestial glories, they should remind themselves that those, too, are mind-made and unreal. Or, if they should be uplifted and excited by listening to mysterious Dharanis, to lectures upon the paramitas, to elucidations of the great principles of the Mahayana, they must remind themselves that these also are emptiness and mind-made, that in their essence they are Nirvana itself. Or, if they should have intimations within that they have attained transcendental powers, recalling past lives, or foreseeing future lives, or, reading others’ thoughts, or freedom to visit other Buddha-lands, or great powers of eloquence, all of these may tempt them to become covetous for worldly power and riches and fame. Or, they may be tempted by

extremes of emotion, at times angry, at other time joyous, or at times very kind-hearted and compassionate, at other times the very opposite, or at times alert and purposeful, at other times indolent and stupid, at times full of faith and zealous in their practice, at other times engrossed in other affairs and negligent. All of these will keep them vacillating, at times experiencing a kind of fictitious samadhi, such as the heretics boast of, but not the true samadhi. Or later, when they are quite advanced they become absorbed in trances for a day, or two, or even seven, not partaking of any food but upheld inward food of their spirit, being admired by their friends and feeling very comfortable and proud and complacent, and then later becoming very erratic, sometimes eating little, sometimes greedily, and the expression of their face constantly changing. Because of all such strange manifestations and developments in the course of their practices, disciples should be on their guard to keep the mind under constant control. They should neither grasp after nor become attached to the passing and unsubstantial things of the senses or concepts and moods of the mind. If they do this they will be able to keep far away from the hindrances of karma.” According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of possession by demons of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who can leave these ten can attain the supreme supportive power of Buddhas. The first possession is laziness. The second possession is narrowness and meanness of aspiration. The third possession is satisfaction with a little practice. The fourth possession is exclusivity. The fifth possession is not making great vows. The sixth possession is liking to be in tranquil extinction and annihilating afflictions, forgetting the Bodhi mind. The seventh possession is permanently annihilating birth and death. The eighth possession is giving up the practices of enlightening beings. The ninth possession is not edifying sentient beings. The tenth possession is doubting and repudiating the truth.

Practitioners should always remember that all circumstances are full of demonic obstructions. Practitioners should always remember these two types of demon, internal and external. Celestial demons are within the category of external demons; however, we described them separately to alert the practitioner to the dangerous, subtle havoc they can cause. In addition to the demons of afflictions, external demons

and celestial demons described above, Buddhist sutras also mention “disease demons” and the “demons of death.” For disease will usually wither the practitioner’s efforts, while death in the midst of cultivation can make him retrogress. Thus, disease and death are called demons. In general, they represent obstacles to the way that affect the physical body, but they cannot harm and destroy the Bodhi-Mind in the true sense of the word “demon.” Considering the level of cultivation of today’s practitioners, they generally face harassment only from demons of afflictions or external demons. Such cultivators are not advanced enough to arouse opposition from celestial demons. However, should the latter set their minds to destroying someone, that person has little hope of escaping harm, unless his cultivation is exemplary. In the Surangama Sutra, Sakyamuni Buddha, out of compassion for cultivators faced with many dangers along the Way, advised those who practiced meditation to recite mantras at the same time. This would enable them to rely on the power of the Buddhas to escape harm from demons and achieve correct samadhi. The Patriarch Yin Kuang once said: “At first glance, it would appear that the Surangama Sutra has a different viewpoint from Pure Land. However, upon closer scrutiny, that sutra, in its essence, actually praised and commended the Pure Land School. Why is this so? It is because, if even those who have attained the third level of sagehood can suffer retrogression caused by demons, we can see the crucial importance of Buddha Recitation and rebirth in the Pure Land: in the gathering and helping light of the Lord Amitabha Buddha, there is no more danger of demons. Not thoroughly understanding of the Buddhist Doctrines is the main reason of demonic obstructions. Most of the time, practitioner does not understand the Dharma and is not skillful at reining in his mind, letting internal demons or afflictions spring up, which, in turn, attract external demons. If he can keep his mind empty and still and recite the Buddha’s name, external demons will be powerless and afflictions will gradually disappear. Thus, for the Pure Land practitioner, even if demonic obstacles do appear, they are few in number. Advanced practitioners, on the other hand, face many demonic occurrences because they rely only on their own strength and self-power. A Buddhist follower should fulfill the following five conditions to be successful. If a practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get

harm from demons: he should keep the precepts strictly; his nature and roots should be quick and enlightened; he should have a clear understanding of the Dharma, skillfully distinguishing the correct from the deviant, the true from the false; he should be firm and stable in his determination; he should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation.

## ***II. Demonic Obstructions of Greed and Desire:***

Craving here means greed, affection, or desire for worldly wealth. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. In the Middle Length Discourses, the Buddha taught: “O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, kings are fighting with kings, khattiya are fighting with khattiya, brahmanas are fighting with brahmanas, householders are fighting with householders, mother is fighting with son, son is fighting with mother, father is fighting with brother, brother is fighting with sister, sister is fighting with brother, friend is fighting with friend. When they engage themselves in fighting, in quarrels, in disputes, they attack each other with hands, they attack each other with stones, they attack each other with sticks, they attack each other with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death. O Bhikkhus, with sense desires as cause,

with sense desires as motives, they take hold of spears, they take hold of shields, they wear bows and arrows. They arrange themselves in two lines, and arrows are thrown at each other, knives are thrown at each other, swords are slashed at each other. They pierce each other with arrows, they slash each other with knives, they cut each other heads with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death.”

We are living in a material world where we must encounter all kinds of objects such as sights, sounds, tastes, sensations, thoughts and ideas, etc. Desire arises from contact with these pleasing objects. Buddhists should always remember that “Desire” not only obscures our mind, but it is also a main cause of grasping which causes sufferings and afflictions, forces us to continue to wander in the samsara. Desire is one of the twelve links in the chain of Causation (nidanas). Its source is delusion caused by attraction to the six objects of sense. Thus, the Buddha taught in the Dharmapada Sutra: “It is difficult to renounce the world. It is difficult to be a householder. It is painful to associate with those who are not friends. It is painful to be wandering in the samsara forever. Reaching the enlightenment and let wander no more! Let’s suffer no more! (Dharmapada 302). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: “Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by



fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383)."

At this very moment in daily life, content with few desires and satisfy with what we have is one of the most efficient way to subdue demonic obstruction of greed and desire. Content with few desires. "Thiểu Dục" means having few desires; "tri túc" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here "desires" include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has

very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one's lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one's best in one's work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: "Food and sex are part of human nature." That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoiled food, for either one could ruin our health.

To be satisfied with what we have at this very moment means satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to

endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

Devout Buddhists should always remember that to Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called "Happiness" when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even

ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family that neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

According to the first patriarch Bodhidharma, the 28<sup>th</sup> Patriarch from India and also the 1<sup>st</sup> Patriarch in China, “Not to seek after anything” is one of the four disciplinary processes. By ‘not seeking after anything’ is meant this: “Men of the world, in eternal confusion, are attached everywhere to one thing or another, which is called seeking. The wise, however, understand the truth and are not like the vulgar. Their minds abide serenely in the uncreated while the body turns about in accordance with the laws of causation. All things are empty and there is nothing desirable and to be sought after. Wherever there is nothing merit of brightness there follows the demerit of darkness. The triple world there one stays too long is like a house on fire; all that has a body suffers, and who would ever know what is rest? Because the wise are thoroughly acquainted with this truth, they get neer attached to anything that becomes, their thoughts are quieted, they never seek. Says the sutra: ‘Wherever there is seeking, there you have sufferings; when seeking ceases you are blessed. Thus we know that not to seek is verily the way to the truth. Therefore, one should not seek after anything.’” Bodhidharma taught about three Non-seeking practices or three doors of liberation: Emptiness, signlessness or to get rid of the idea of form, or externals. There are no objects to be perceived by sense-organs, one of the three emancipations, and wishlessness or to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator’s mind, for he no longer needs to strive for anything, one of the three emancipations. Truly speaking, worldly phenomena are dharmas are illusory and dream-like, born and destroyed, destroyed and born. So what is there which is true ever-lasting and worth seeking? Furthermore, worldly phenomena are

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

### ***III. Demonic Obstructions of Love and Craving:***

There are many different meanings of “love” and “craving”. Love as craving or sexual desire is one of the major causes of sufferings and rebirth. These are big demonic obstructions for Buddhists on their paths of cultivation. According to Buddhism, love is understanding, love does not judge or condemn, love listens and understands, love cares and sympathizes, love accepts and forgives, and so on and so on. Thus, in Buddhism, love has the meaning of “selfless love” which accompanies with loving-kindness, compassion, joy, and equanimity. Love goes hand-in-hand with compassion. When we have a loving heart, compassion arises easily in us. Whenever we see somebody suffering, we feel an urge to reach out to help the person ease his or her suffering. To remove or ease another’s suffering is the main characteristic of love. Thus, those who is compassionate, loving and forgiving, they really understand the meanings of the words “love” and “craving” in Buddhism. In fact, emancipation in Buddhism is not

unrealistic, if we know how to focus from “Selfish” to “Altruistic”, and think more about others’ well-being and welfare, we have already liberated ourselves. There are two kinds of love: passion love and religious love. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love (Pháp ái). Love inspired by desire through any of the five senses. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love (Pháp ái). Love inspired by desire through any of the five senses. Bodhisattva or religious love springing from the vow to save all creatures. Bodhisattva love with desire to save all creatures, in contrast with ordinary love.

Love and desire means loves that attach to desires or love of family. Love and desire are the stumbling blocks in cultivation. Besides, the sea of emotional love of birth and death is fundamental obstacle to the Way. If cultivators feel love and desire, whether for people or objects, it will hinder them from making progress in cultivation. In one word, love and desire are just birth and death, and birth and death are just love and desire. Thus love and desire are the root of birth and death. If we don’t break through the ignorance of love and desire, there is no way we can escape the cycle of birth and death. Sincere Buddhists should always remember that before thinking of the Buddhahood, we should first cut off desire and get rid of love. More than twenty-five hundred years ago, Prince Siddhartha Gautama did just that before he became a wandering ascetic monk. Sincere Buddhists should always remember that we all are human beings, and human beings surely have emotions, but we Buddhists should not cling to such emotions of love and desire. We should treat everyone equally, showing loving-kindness and compassion to all, but we must be careful not to get trapped in the trap of love and desire. Buddhists have no other way to transcend but cutting off desire and getting rid of love, for whatever we are fond of, we love, and whatever we dislike, we hate. So if we don’t cut desire and get rid of love, we will continue to go round and round in the cycle of love and hate forever.

Craving or *tanha* includes craving for sensuality, craving for existence, and craving for non-existence. According to Buddhism, so long as you are caught in the iron pincers of craving, you experience pain and afflictions. However, if you wish to reduce or eliminate that pain, you will have to subdue, and even renounce, your strong craving

for sensual pleasure. You are confronted with a choice: to enjoy sensual pleasure, you must be prepared to experience suffering and afflictions, or to renounce craving so as to delight in spiritual happiness. There are no two ways at the same time for you. We are living in a material world where we must encounter all kinds of objects such as sights, sounds, tastes, sensations, thoughts and ideas, etc. Desire arises from contact with these pleasing objects. In the Anattalakkhana Sutta, the Buddha taught: “The thirst for things begets sorrow. When we like persons or things, we wish that they belonged to us and were with us forever. We do not stop to think about their true nature or in our great enthusiasm refuse to think about their true nature. We expect them to survive time, but time devours everything. Youth must yield to old age and the freshness of the morning dew disappears before the rising sun. Both are expression of the natural law of change. Buddhists should always remember that “Desire” not only obscures our mind, but it is also a main cause of grasping which causes sufferings and afflictions, forces us to continue to wander in the samsara. Desire is one of the twelve links in the chain of Causation (nidanas). Its source is delusion caused by attraction to the six objects of sense.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “It is difficult to renounce the world. It is difficult to be a householder. It is painful to associate with those who are not friends. It is painful to be wandering in the samsara forever. Reaching the enlightenment and let wander no more! Let’s suffer no more! (Dharmapada 302). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: “Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in

your mind, cut it off with wisdom (Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383).”

To Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called “Happiness” when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they



can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family that neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

#### ***IV. Other Poisonous & Harmful Ghosts:***

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

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are ***seven latent proclivities or underlying tendencies***, or inherent tendencies. For it is owing to their inveteracy that they are

called inherent tendencis (anusaya) since they inhere (anusenti) as cause for the arising of greed for sense desire, etc., again and again. The first poison is the underlying tendency to sensual lust. The inherent tendency to greed for sense desire. Ordinary human love springing from desire, in contrast with religious love. The second poison is the underlying tendency to aversion, or the inherent tendency to resentment. The third poison is the underlying tendency to views, or the inherent tendency to false view. The fourth poison is the underlying (inherent) tendency to doubt (uncertainty). The fifth poison is the underlying (inherent) tendency to conceit (pride). The sixth poison is the underlying tendency to lust for existence (or lust for becoming). The seventh poison is the underlying tendency to ignorance. Besides, according to the Digha Nikaya Sutra and Angutara Nikaya Sutra, there are seven defilements that lie dormant in the recesses of man's mind. They are desire, evil thoughts, wrong views, doubt, pride, attachment, and ignorance.

Broadly speaking, there are 84,000 worries. But after analysis, we can say there are only 10 serious ones which are ten disturbers of the religious life. ***Ten poisons*** do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation). *The first poison is "Lust"*: Lust is the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish. *The second poison is "Anger"*: Anger is the highly disturbed aspect of the mind that arises when we see something unpleasant. The objects of anger could be sentient beings or inanimate objects; when we involve ourselves with them they completely disturb and torment our mind and we wish to harm them. Anger does great damage, for it can destroy our root merits as if they had been burnt in a fire. Anger is responsible for people taking lives, beating or stabbing others. *The third poison is "Ignorance"*: Ignorance is the opposite of the word 'to know'. In Buddhism, ignorance means 'not knowing', 'not

seeing', 'not understanding', 'being unclear', and so forth. Whoever is dominated by ignorance is like a blind person because the eyes are shut, or not seeing the true nature of objects, and not understanding the truths of cause and effect, and so on. Ignorance is the root of all sufferings and afflictions. *The fourth poison is "Pride"*: Pride is the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunk in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. In cultivating the Way, we must have genuine wisdom. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselves have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity. *The fifth poison is "Doubt"*: Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubt, as wavering uncertainty, a hindrance and fetter to be removed. One of the mula-klesa, or root causes of suffering. Skepticism, one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. Vichikiccha is a Pali term, a combination of "vi", means without; and "cikiccha" means medicine. One who suffers from perplexity is really suffering from a dire disease, and unless he sheds his doubts, he will continue to worry over and suffer from this illness. As long as man is subject to this mental itch, this sitting on the fence, he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas.

Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.

*The sixth poison is "Wrong Views":* According to Buddhism, perverted (wrong) views are views that do not accept the law of cause and effect, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Wrong views also means holding to the view of total annihilation, or the view that death ends life, or world-extinction and the end of causation, in contrast with the view that body and soul are eternal, both views being heterodox. The philosophic doctrine that denies a substantial reality to the phenomenal universe.

*The seventh poison is "Killing":* This is one of the ten kinds of evil karma, to kill living beings, to take life, kill the living, or any conscious being. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, killing means the intentional destruction of any living being. The Pali term pana strictly means the psycho-physical life pertaining to one's particular existence. The wanton destruction of this life-force, without allowing it to run its due course, is panatipata. Pana also means that which breathes. Hence all animate beings, including animals, are regarded as pana. Plants are not considered as "living beings" as they possess no mind. Monks and nuns, however, are forbidden to destroy even plant life. This rule, it may be mentioned,

does not apply to lay-followers. According to the Buddhist laws, the taking of human life offends against the major commands, of animal life against the less stringent commands. Suicide also leads to severe penalties in the next lives. *The eighth poison is "Stealing"*: Stealing means taking possession of anything that has not been given by its owner or stealing, is also wrong, even legally speaking. Stealing, one of the four grave prohibitions or sins in Buddhism. Stealing is taking what isn't given to us. It includes not paying taxes or fees that are due, borrowing things and not returning them, and taking things from our workplace for our own personal use. A Bhiksu or Bhiksuni who steals or violates the property of another, whether the property is privately or publicly owned, breaks the second of the Four Degradation Offences. He or she is no longer worthy to remain a Bhiksu or Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksus or Order of Bhiksunis. *The ninth poison is "Sexual Intercourse"*: This is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. A Bhiksu or Bhiksuni who has sexual intercourse with another person, whether a female or male, and whether that person has given consent or not, breaks the first of the Four Degradation Offences. He or she is no longer worthy to remain a Bhiksu or Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Bhiksu or Bhiksuni Sangha. A Bhiksu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences. She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the Degradation Offences. *The tenth poison 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 with compassion. For instance, it isn't wise to tell the truth to a murderer about a potential victim's whereabouts, if this

would cause the latter's death. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells."

Besides these above mentioned demonic obstructions, there are *other poisonous demons*. *First, Demonic Obstructions of Sleepiness and Sloth*: Sleepiness means yielding to sleep, drowsiness, comatose, one of the klesa, or temptations. Sleepiness is used by the Sarvastivadins as an equivalent for klesa, the passions and delusions. Sleepiness is used by the school of consciousness as the seed of klesa (greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views). Sloth is sluggishness or dullness of mind. Its characteristic is lack of driving power. Its function is to dispel energy. It is manifested as the sinking of the mind. Its proximate cause is unwise attention to boredom, drowsiness, etc. Sloth is identified as sickness of consciousness or cittagelanna. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," *thina* or *Middha* is sloth or morbid state of the mind and mental properties. It is not, as some are inclined to think, sluggishness of the body; for even the Arahats, the Perfect Ones, who are free from this ill also experience bodily fatigue. This sloth and torpor, like butter too stiff to spread, make the mind rigid and inert and thus lessen the practitioner's enthusiasm and earnestness from meditation so that he becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. *Second, Demonic Obstructions of Restlessness*: It has the characteristic of disquietude, like water whipped up by the wind. Its function is to make the mind unsteady, as wind makes the banner ripple. It is manifested as turmoil. Its proximate cause is unwise attention to mental disquiet. One of the biggest problems for Zen practitioners is sleeping during meditation. Most meditators have two problems: restlessness and torpor. That is, if they are not indulging in idle thinking, they will be dozing off. Those who know how to work hard, however, will be concentrating their energy on their inquiry; they will absolutely not be sleeping.

***V. There Are Still Many Other Demonic Hindrances That Obstruct Practitioners' Path of Cultivation:***

On the practitioners' path of cultivation in general, especially that of Buddhist practitioners', there are many obstructions. Besides demonic obstructions in the above mentioned chapters, there are still many other hindrances which cultivators should pay close attention to because these hindrances are really big challenges on the practitioners' path of cultivation. The term “Nivarana” is a Sanskrit term that means those which hinder and obstruct mental development. They are called hindrances because they completely close in, cut off and obstruct. They close the door to deliverance. The five factors which hinder, disrupt the mind and blind our vision from the truth and prevent our ability to concentrate. According to Mahayana Buddhism, Avarana is one of the two factors which cause a being to remain unenlightened and enmeshed (hindered) in the cycle of birth and death. Among the two below mentioned hindrances of conative and intellectual, the latter is easier to destroy than the former, for the will to live or the egoistic impulses are the last thing a man can bring under complete control. Arahant is capable of eliminating the hindrance of passions and attain an Incomplete Nirvana, but only Buddhas and Bodhisattvas are able to break through a direct realization of the emptiness of all phenomena and attain a Complete Nirvana. In Buddhism, hindrances mean the passions or any delusions e.g. ignorance, delusion, sin, retribution, or the results of one's previous lives which hinder enlightenment. Hindrances that any Buddhist must overcome before achieving enlightenment.

According to the Buddhist teachings, there are many different kinds of hindrances. We will summarize some important kinds in the followings. ***There are two kinds of hindrances:*** *The first hindrance is Klesavarana:* Hindrance of passions or Afflictive hindrance, the passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. *The second hindrance is Jneyavarana* or the Hindrance of knowledge, the intellectual hindrance. Worldly wisdom, assuming the seeming as real, a hindrance to true wisdom. The barrier of the known, arising from regarding the seeming as real. Among the two above mentioned hindrances of conative and intellectual, the latter is easier to destroy than the former, for the will to live or the egoistic impulses are

the last thing a man can bring under complete control. There also exist two other kinds of hindrances: Hindrances of afflictions and hindrances to deliverance. There also exist two other kinds of hindrances: Hindrances to truth, such as false doctrine, and Hindrances of the passions to entry into nirvana such as desire. In Buddhism, *there are also three kinds of Vighna or three barriers*. *The first hindrance is Hindrances of affliction*: The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance to nirvana. Hinderers or barriers caused by passions, desires, hate, stupidity. Hindrance of passions or afflictive hindrance (obscuration of negative emotions). The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. *The second hindrance is Hindrances of retribution*: Hindrances of recompense, or hinderers caused by the retributions. *The third hindrance is Karmic hindrances*: Hinderers caused by the deeds done, or hindrances of previous karma. There are still three other hindrances: *The first hindrance is Delusions from external objects*. *The second hindrance is Delusions from internal views*. *The third hindrance is Delusions from mental ignorance*. There are still three other hindrances: self-importance, envy, and desire.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are *five hindrances* which, in the sense of obstructing and hindering and concealing reality from consciousness. In Buddhist teachings, there are five hindrances. A deluded mind arises not only from doubt, but also from mental fetters. When these mental fetters are present, the mind suffers from hard and prickling states of aversion, frustration and resistance. But according to Zen master Sayadaw U Pandita in "In This very Life," these five fetters can be overcome. Vipassana meditation clears them automatically from the mind. If they do manage to intrude upon one's practice, identifying them is the first step toward recovering a broad and flexible mental state. *The first hindrance is Kamacchanda or Lust*: The hindrance of sensuality (sensual desire). Sensual desire is lust for sense objects. Sensual thoughts definitely retarded mental development. They disturb the mind and hinder concentration. Sensuality is due to non-restraint of the six senses, which when unguarded give rises to thoughts of lust so that the mind-flux is defiled. Hence the need for any Buddhist is to be on his guard against this hindrance which closes the door to deliverance.



The first mental fetter is to be chained to the various objects of the senses. Desiring only pleasant objects, one will be dissatisfied with what is really occurring in the present moment. The primary object, the rising and falling of the abdomen, may seem inadequate and uninteresting in comparison with one's fantasies. If this dissatisfaction occurs, one's meditative development will be undermined. *The second hindrance is the hindrance of ill-will or Vyapada:* A desirable object leads beings to attachment, whereas an undesirable one leads to aversion. These are two great fires that burn the whole world. They also produce all kinds of sufferings for sentient beings. As in the case of sense-desire, it is unwise and unsystematic attention that brings about ill-will. When not under control, ill-will propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and thus hinders awakening to ignorance, not only hamper mental growth, but also destroy the whole forest of merits which we had accumulated in so many lives. *The third hindrance is Stiffness and torpor or Thina-middha:* The hindrance of sloth and torpor, or sloth is a morbid of the mind or mental states (bodily fatigue is not considered as sloth or torpor). It is not the state of sluggishness of the body (for even the arhats, who are free from this ill, also experience bodily fatigue). This sloth and torpor lessens the yogi's enthusiasm and earnestness for meditation so that the meditator becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. *The fourth hindrance is Agitation and worry or Uddhacca-kukkucca:* Mental restlessness or excitement or worry is a mental state of the mind which is associated with all types of immoral consciousness. The hindrance of worry and flurry, also called restlessness and remorse. This is another disadvantage that makes progress more difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it cannot concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. Worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over misfortunes, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind, prevent concentration. *The fifth hindrance is Doubt or Vicikiccha:* Doubt or indecision which is devoid of the remedy of wisdom. The hindrance of sceptical doubt or uncertainty. The

hindrance of doubt is the inability to decide anything definitely. It includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhana, and uncertain on what we are doing. Unless we shed our doubts, we will continue to suffer from it. As long as we continue to take skeptical view of things, sitting on the fence, this will most detrimental to mental development. ***Methods of overcoming these five hindrances include:*** *The first method:* A Buddhist must always practice the right efforts to overcome these five hindrances by preventing the arising of evil unwholesome thoughts that have not yet arisen in the mind; discarding such evil thoughts already arisen; producing wholesome thoughts not yet arisen; and promoting and maintain the good thoughts already present. *The second method:* According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in *The Spectrum of Buddhism*, to overcome these five hindrances, one has to develop five psychic factors known as five factors of jhana. It is the psychic factors that raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity. The consciousness that is associated with them becomes known as “jhana.” These psychic factors, in order, step by step, subdue the hindrances that block the path of concentration include vitakka, applied thought is used to subdue sloth and torpor; vicara, sustained thought is used to subdue doubt; piti, joy is used to subdue ill-will; sukha, happiness is used to subdue restlessness and worry; and ekaggata, one pointedness or unification of the mind which is used to subdue sense desire. ***There are other methods of overcoming of these five hindrances.*** *The first method:* Six conditions tend to the eradication of sense-desires include perceiving the loathsomeness of the object; constant meditation on loathsomeness; sense-restraint; moderation in food; making good friendships; and profitable talk. *The second method:* Six conditions tend to eradication of ill-will include perceiving the object with thoughts of goodwill; constant meditation on loving-kindness; thinking that karma is one’s own; adherence to that view; making good friendships; and profitable talk. *The third method:* Six conditions tend to eradicate of sloth and torpor include reflection on the object of moderation in food; changing of bodily postures; contemplation of the object of light; living in the open; making good friendships; and profitable talk. *The fourth method:* Six conditions tend to eradication of restlessness include erudition or learning; questioning or discussion; understanding the nature of Vinaya

discipline; association with senior virtuous monks; making good friendship; and profitable talk. *The fifth method:* Six conditions tend to eradication of doubt include knowledge of the Dharma and Vinaya; discussion or questioning; understanding of the nature of the Vinaya discipline; excessive confidence; making good friendships; and profitable talk. ***According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,”*** in order to be able to overcome the five hindrances, practitioner should develop five psychic factors known as “jhananga” or factors of jhana. They are vitakka, vicara, piti, sukha, and ekaggata which are the very opposites of the five hindrances. It is these psychic factors that raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity. These psychic factors, in order, step by step, subdue the hindrances that block the path of concentration. Sense desire, for instance, is subdued by ekaggata, that is, unification of the mind; ill-will by joy (piti); sloth and torpor by applied thought (vitakka); restlessness and worry by happiness (sukha), and doubt by sustained thought (vicara).

***There are five other hindrances which the Buddha mentioned in the Lotus Sutra:*** The first hindrance is Deception is a bar to faith. The second hindrance is Sloth or laziness is a bar to zeal of cultivation. The third hindrance is Anger is a bar to remembrance. The fourth hindrance is Hatred is a bar to meditation. The fifth hindrance is the discontent is a bar to wisdom. ***According to the Vairocana Sutra, there are five hindrances:*** the hindrances of passion-nature (original sin), the hindrances of karma caused in previous lives, the hindrances of the affairs of life, the hindrances of no friendly or competent preceptor, and the barrier of old knowledge or the hindrances of partial knowledge. According to Buddhism, most of the time old knowledge is the obstacle to new understanding, and Buddhism calls it “the barrier built of knowledge.” Like those who are awakened, great scientists have undergone great internal changes. If they are able to achieve profound realizations, it is because their powers of observation, concentration, and awareness are deeply developed. ***According to the point of view of Mahayana Buddhism, there are still five other hindrances*** to spiritual progress that hinder the mind, obstruct insight, and prevent cultivators from attaining complete concentration and from knowing the truth (Five factors (hindrances) which blind our vision

from the truth): greed, anger, ignorance, restlessness and worry, and doubt. ***According to the point of view of Theravada Buddhis, there are still five other hindrances*** to spiritual progress that hinder the mind, obstruct insight, and prevent cultivators from attaining complete concentration and from knowing the truth (Five factors (hindrances) which blind our vision from the truth): sensual desires, hatred, sloth and torpor, restlessness and worry, and doubt, or indecision. ***According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five mental bondages:*** *The first mental bondage:* Here a monk has not got rid of the passion, desire, love, thirst (pipasa), fever, craving (tanha) for SENSE DESIRE. Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort. *The second mental bondage:* Here a monk has not got rid of passion, desire, love, thirst, fever, craving for the BODY (kaye). Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort. *The third mental bondage:* Here a monk has not got rid of passion, desire, love, thirst, fever, craving for PHYSICAL OBJECTS (rupe). Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort. *The fourth mental bondage:* Here a monk has not got rid of passion, desire, love, thirst, fever, craving for EATING as much as his belly will hold, he abandons himself to the pleasure of lying down, of contact, of sloth. Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort. *The fifth mental bondage:* A monk who practises the holy life for the sake of becoming a member of some body of devas (deva-nikaya), thinking: “By means of these rites or this discipline, this austerity or this holy life I shall become one of the deva, great or small.” Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort.

***There are still five other hindrances for Buddhist practitioners:*** *First, cruelty as a hindrance:* Every creature, even insects, strives against one another. The strong attack the weak; the weak deceive the strong; everywhere there is fighting and cruelty. *Second, deception and lack of Sincerity as a hindrance:* 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. *Third, wicked behavior that leads to Injustice and*

*wickedness as a hindrance:* 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. *Fourth, disrespect the rights of others as a hindrance:* 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. *Fifth, to neglect their duties as a hindrance:* This 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. Talking about women, according to the Lotus Sutra, Devadatta Chapter, there are **five hindrances or obstacles of women:** *First*, inability to become Brahma-kings. *Second*, inability to become Indras. *Third*, inability to become Mara-kings. *Fourth*, inability to become Cakravarti-kings. *Fifth*, Inability to become Buddhas. In fact, if a woman wants to become a Buddha, that person has to cultivate in this life so that in her next rebirth she can become a man.

The following paragraph is the **ten hindrances** that any Bodhisattva must overcome before achieving enlightenment: *First*, the common illusions of the unenlightened, taking the seeming for real. *Second*, common unenlightened conduct. *Third*, ignorant and dull ideas. *Fourth*, the illusions that things are real and have independent existence. *Fifth*, the lower ideals in Hinayana of nirvana. *Sixth*, the ordinary idea of pure and impure. *Seventh*, the idea of reincarnation. *Eighth*, the continuation of activity even in the formless world. *Ninth*, no desire to act for the salvation of others. *Tenth*, non-attainment of complete mastery.

Devout Buddhists should always remember that Dull-witted is not a hindrance in cultivation. At the time of the Buddha, there was a man named Suddipanthaka, one of the disciples of the Buddha. He was taught only two words “broom” and “sweep,” and was asked to meditate on them. However, he was so dull-witted that when he remembered one of the words, he would immediately forget the other. Nevertheless, thanks to his power of perseverance, he never neglected his cultivation even for a single moment. Ultimately, he became an

Arhat. On the other hand, although Devadatta was more intelligent and fully conversant with the Dharma, and possessing the five spiritual powers, he ultimately descended to the hells because of his greed for fame and fortune and his lack of true cultivation.

### ***VI. Reducing Demonic Obstructions In Daily Life:***

In order to achieve the ends of peace, mindfulness, happiness, and eventual emancipation, practitioners should always try to reduce demonic obstructions. There are many methods of reducing demonic obstructions, below methods are the ones that practitioners should place on the top ranks. ***First, Reducing Demonic Obstructions with Sense Restraint in Daily Activities:*** Buddhist practitioners should always contemplate on the six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: “You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below.” If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances. The six sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani): Eye is one of the six senses on which one relies or from

which knowledge is received. Ear is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses, the ears is in union with sound heard. Nose is in union with the smell smelt, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Tongue is in union with the taste tasted, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Body is in union with the thing touched, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. And the mind is in union with the dharma thought about. The Buddha said: “Karma that you have made for yourself can only disappear if you want it to. No one can make you want it to disappear. I have many kinds of medicine, but I can’t take it for you.” Therefore, we should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. It is obvious that during meditation, the six organs are closed and purified in order to develop their unlimited power and interchange (in the case of Buddha). This full development enables the eye to see everything in a great chiliocosm from its highest heaven down to its lowest hells and all the beings past, present, and future with all the karma of each. In the six sense-organs, thought, the mind-sense, the sixth of the senses, the perception of thinking or faculty of thinking or the thinking mind. According to Most Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” faculty of mind recognizes mental objects, we know, is not something tangible and perceptible like the other five faculties, which recognizes the external world. The eye cognizes the world of colors (vanna) or visible objects, the ear audible sounds, and so forth. The mind, however, cognizes the world of ideas and thoughts. Faculty of mind literally means “chief” or “lord”. Forms can only be seen by the faculty of the eye and not by the ear, hearing by the faculty of the ear, and so on. When it comes to the world of thoughts and ideas the faculty of the mind lord over the mental realm. The eye can not think thoughts, and collect ideas, but it is instrumental in seeing visible forms, the world of colors. Buddhist Practitioners’s sense restraint is proper practice. We should be mindful of it throughout the day. But do not

overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. Besides, practicing meditation can lead to pure and objective observation and is intended to prevent emotions such as joy, sadness, love, jealousy, sympathy, antipathy, desire, hatred, and so on. Buddhist Practitioners always consider the six senses are objects of meditation practices. According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. Eye is now in contact with forms (rupa). Ear is now in contact with sound. Nose is now in contact with smell. Tongue is now in contact with taste. Body is now in contact with touching. Mind is now in contact with all things (dharma). According to the *Samannaphala Sutta* in the *Long Discourses of the Buddha*, the Buddha taught about “a guardian of the sense-door.” How does a monk become a guardian of the sense-door? Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt leaving this eye-faculty unguarded, so he practises guarding it, he protects the eye-faculty, develops restraint of the eye-faculty. On hearing a sound with the ear...; on smelling an odour with the nose...; on tasting a flavour with the tongue...; on feeling an object with the body...; on thinking a thought with the mind, he does not grasp at its major signs or secondary characteristics, he develops restraint of the mind-faculty. He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties.

***Second, Reducing Demonic Obstructions with Balancing Lust:***

Only if we have no desire for ourselves; if we are working and earning money in order to help other people; if we make cultivation our business and our business is cultivation only, then how clear and happy our life will be! However, most people don't understand this. They are only interested in making a lot of money or becoming successful in worldly business. Remember, this is only a small 'I'. Devout Buddhists



should make a lot of money to help all people, then even we create our worldly business, it is a good business. It is a selfish desire for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people to fight, kill, cheat, lie and perform various forms of unwholesome deeds. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Greed and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. Cultivation helps us balance 'Lust' by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat,

feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from lust. Furthermore, through Zen, we can see the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish.

***Third, Reducing Demonic Obstructions with Balancing Anger:***

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

powerful enemy of one's cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: "One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open." Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can't eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: "Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne." 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. Cultivation also helps us balance 'Anger' by contemplation of loving-kindness. 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.

***Fourth, Reducing Demonic Obstructions with Repentance on the Three Karmas:*** 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.

***Fifth, Reducing Demonic Obstructions through Cultivation of 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, or 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, Pratyeka-buddhas, 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.” For lay Buddhists, kusala dharmas can be going to a temple to do good deeds there, but kusala dharmas can also be what we do to make others happier or moraler so that they can come closer to enlightenment and emancipation. Devout Zen practitioners should always remember that before entering meditation practices, we should do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on methods of Zen, but also greatly depends the good deeds that we accomplished. If we are not completely emancipated, our happiness in meditation also synonymous with the 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 life. In other words, beside the effort for meditation, Zen practitioners should always try to do many good deeds, for good deeds will support meditation result very well.

***Sixth, Reducing Demonic Obstructions by Staying Away From 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 kind 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 kind 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 kind 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 kind 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 kind 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.”

***Seventh, Reducing Demonic Obstructions through Keeping Precepts:*** According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five advantages to one of good morality and of success in morality. First, through careful attention to his affairs, he gains much wealth. Second, precept keeper gets a good reputation for morality and good conduct. Third, whatever assembly he approaches, whether of Khattiyas, Brahmins, Ascetics, or Householders, he does so with confidence and assurance. Fourth, at the end of his life, he dies unconfused. Fifth, after death, at breaking up of the body, he arises in a good place, a heavenly world. According to the Uttarasanghati Sutra, there are five benefits for the virtuous in the perfecting of virtue. First, one who is virtuous, possessed of virtue, comes into a large fortune as consequence of diligence. Second, one who is virtuous, possessed of virtue, a fair name is spread abroad. Third, one who is virtuous, possessed of virtue, enters

an assembly of Khattiyas, Brahmins, householders or ascetics without fear or hesitation. Fourth, one who is virtuous, dies unconfused. Fifth, one who is virtuous, possessed of virtue, on the break up of the body after death, reappears in a happy destiny or in the heavenly world. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandal-wood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333).

***Eighth, Reducing Demonic Obstructions by Not Breaking Precepts:*** According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five dangers to the immoral through lapsing from morality (bad morality or failure in morality). First, precept breaker suffers great loss of property through neglecting his affairs. Second, precept breaker gets bad reputation for immorality and misconduct. Third, whatever assembly the precept breaker approaches, whether of Khattiyas, Brahmins, Ascetics, or Householders, he does so differently and shyly. Fourth, at the end of his life, he dies confused. Fifth, after death, at the breaking up of the body, he arises in an evil state, a bad fate, in suffering and hell.

***Ninth, Reducing Demonic Obstructions Through the Cultivation of Doing no Evil, Doing Only Good, and Purifying the Mind:*** In order to reduce demonic obstructions as well as to terminate the suffering and affliction in life, The Buddha advises his fourfold disciple: “Do no evil, to do only good, to purify the mind.” In the Agama Sutra, the Buddha taught: “Do not commit wrongs, devoutly practice all kinds of good, purify the mind, that’s Buddhism”, or “To do no evil, to do only good, to purify the will, is the doctrine of all Buddhas.” These four sentences are said to include all the Buddha-teaching. The Buddha’s teachings in the Dharmapada Sutra: “A wise man should abandon the way of

woeful states and follows the bright way. He should go from his home to the homeless state and live in accordance with the rules for Sramanas (Dharmapada 87). A wise man should purge himself from all the impurities of the mind, give up sensual pleasures, and seek great delight in Nirvana (Dharmapada 88). Those whose minds are well-trained and well-perfected in the seven factors of enlightenment, who give up of grasping, abandon defiled minds, and eradicate all afflictions. They are shinning ones and have completely liberated and attained Nirvana even in this world (Dharmapada 89).” However, the Buddha’s teachings are usually easy to speak but very difficult to put in practice. Yes! “Not to commit any sin, to do good, to purify one’s mind.” Buddha’s teaching is so easy to speak about, but very difficult to put into practice. The Buddha’s teaching is so easy that a child of three knows how to speak, but it is so difficult that even an old man of eighty finds it difficult to practice. According to the Forty-Two Sections Sutra, Chapter 18, the Buddha said: “My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair’s breadth, you lose it in an instant.”

***Tenth, Reducing Demonic Obstructions through Overcoming Greed, Anger, and Jealousy:*** To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure

Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the meditating mind.

***Eleventh, Reducing Demonic Obstructions through Striving to Be Content With Few Desires and Be Satisfied With What We Have At This Very Moment:*** Content with few desires. “Thiểu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one’s lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one’s best in one’s work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: “Food and sex are part of human nature.” That is to say we are born with the craving for foods and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives

rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoilt food, for either one could ruin our health. To be satisfied with what we have at this very moment means satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind.

Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living. Satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop

the habits and values of simple living. Devout Buddhists should always remember that to Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called “Happiness” when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the need for pleasure that quarrels occur within the family that neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

***Twelfth, Reducing Demonic Obstructions through Striving to Subdue Afflictions:*** Afflictions are distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Practitioners of mindfulness subdue afflictions in four basic ways: Subduing afflictions

with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. Subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Subduing afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. Subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

***Thirteenth, Reducing Demonic Obstructions through Striving to Cultivate the Ten Good Actions and Deva-Gati:*** According to the Mahayana Buddhism, there are ten meritorious deeds, or the ten paths of good action. 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: using charity (dana) to succour the poor; using precept-keeping (sila) to help those



who have broken the commandments; using patient endurance (ksanti) to subdue their anger; using zeal and devotion (virya) to cure their remissness; using serenity (dhyana) to stop their confused thoughts; using wisdom (prajna) to wipe out ignorance; putting an end to the eight distressful conditions for those suffering from them; teaching Mahayana to those who cling to Hinayana; cultivation of good roots for those in want of merits; and using the four Bodhisattva winning devices for the purpose of leading all living beings to their goals (in Bodhisattva development). According to Hinayana Buddhism, according to Most Venerable Narada, there are ten kinds of good karma or meritorious actions which may ripen in the sense-sphere. Generosity or charity which yields wealth; morality gives birth in noble families and in states of happiness; meditation gives birth in realms of form and formless realms; reverence is the cause of noble parentage; service produces larger return; transference of merit acts as a cause to give in abundance in future births; rejoicing in other's merit is productive of joy wherever one is born; rejoicing in other's merit is also getting praise to oneself; hearing the dhamma is conducive to wisdom; expounding the dhamma is also conducive to wisdom; taking the three refuges results in the destruction of passions, straightening one's own views and mindfulness is conducive to diverse forms of happiness.

***Fourteenth, Reducing Demonic Obstructions Through Striving to Let the Sorrowless Flowers Always Bloom In Our Minds:*** The opportunity our precious human lives does not last forever. Sooner or later, death comes to everyone. The very true nature of our lives is impermanent, and death inevitable. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. Death is an irrevocable result of living. Therefore, we should not ignore it; on the contrary, it is good to think about it seriously. According to the Buddhist 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. Also according to the Buddhist point of view, it is possible to put an end to it. A 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. The only way to do is

to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we no longer continue to grow any seed for this rebirth cycle. 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. And again, the only way to do this is to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we are able to purify all negative and non-virtuous deeds in the past; at the same time, we can avoid similar negative and non-virtuous deeds at the present and in the future. However, the sorrowless flowers only bloom when we are content with few desires; or when we have few desires. Here "desires" include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be

content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one's lot and to be free from worldly cares. This does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one's best in one's work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: "Food and sex are part of human nature." That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoiled food, for either one could ruin our health. Finally, the sorrowless flowers only bloom when we understand 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 to be a real knower, 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.” To Buddhists, the blooming of the sorrowless flowers bloom also means the illumination of wisdom. In Buddhism, wisdom is of the highest importance; for purification comes through wisdom, through understanding; and wisdom in Buddhism is the key to enlightenment and final liberation. But the Buddha never praised mere intellect. According to him, knowledge should go hand in hand with purity of heart, with moral excellence. Wisdom gained by understanding and development of the qualities of mind and heart is wisdom par excellence. It is the knowledge of loving kindness, of compassion, of joy, of letting go, of altruism, of understanding of the law of cause and effect, of wishing for freedom, of seeking enlightenment and emancipation for others. It is saving knowledge, and not mere speculation, logic or specious reasoning. However, devout Buddhists never fall in love with wisdom; nor induce the search after wisdom; nor adore wisdom. Although wisdom really has its significance and bearing on mankind, devout Buddhists should use it as an encouragement of a practical application of the teaching that leads the follower to dispassion, enlightenment and final deliverance. Hoping that the sorrowless flowers are blooming everywhere, so that one day all beings will achieve Buddhahood together!

### ***Tài Liệu Tham Khảo***

#### ***References***

1. Trích trong quyển *Ma Chướng & Thử Thách Trong Đời Sống*, Thiện Phúc, USA, 2021—*Abstracted from Obstructive Ghosts & Challenges In Life*, Thiện Phúc, USA, 2021.
2. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—*The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.
- 3) *Phật Pháp Căn Bản*, Thiện Phúc, USA, 2009, Tập II, Chương 38, Tập III, Chương 43, Tập IV, Chương 63—*Basic Buddhist Doctrines*, Thiện Phúc, USA, 2009, Volume II, Chapter 38, Volume III, Chapter 43, Volume IV, Chapter 63.