

# Sống Với Đạo Phật Trong Sinh Hoạt Hằng Ngày

Thiện Phúc

Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Trong Phật giáo, tinh thức được hiểu với nghĩa là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Tinh thức có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Kinh Quán Niệm nói: “Khi đi, bạn nên ý thức rằng bạn đang đi. Khi đứng, bạn ý thức rằng bạn đang đứng. Khi ngồi, bạn ý thức rằng bạn đang ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rằng bạn đang nằm. Bất cứ thân tâm mình đang được sử dụng trong tư thế hay suy nghĩ nào, bạn đều luôn ý thức tư thế hay suy nghĩ ấy. Cứ như thế bạn luôn sống trong tinh thức.” người tu Phật nên luôn nhớ rằng khi chúng ta sống tinh thức có nghĩa là chúng ta đang có khả năng sống ngay trong lúc hiện tại này. Cái gì chúng ta đang làm ngay trong hiện tại là cái quan trọng nhất cho đời sống của chúng ta. Lúc chúng ta đang nói chuyện, thì nói chuyện là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang đi, thì chuyện đi là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang uống trà, thì chuyện uống trà là chuyện quan trọng nhất trong đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều phải được là trong tinh thức. Chính vì vậy mà chúng ta phải có khả năng tinh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc tu tập mà thôi. Người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định bước chân vào con đường tu tập phải kiên trì không thoái chuyển; từng bước một, ngày qua ngày phải cố gắng hết sức mình. Một khi sự tu tập đã được đưa vào đời sống hằng ngày, thì chúng ta sẽ luôn sống với chúng, và chắc chắn chúng ta sẽ tạo ra một cấu kết vững chắc cho một cuộc sống bình an, tinh thức và hạnh phúc mỗi ngày. Sống đạo trong đời sống hằng ngày là thu thúc lục căn trong mọi tình huống, luôn cố gắng quân bình sân hận mỗi ngày, luôn sống tinh thức với những gì đang xảy ra ngay trong lúc này, và luôn tinh thức trên thời gian mà chúng ta có được. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng đời sống của chúng ta chính là tất cả những gì chúng ta có được ngay trong cuộc sống này. Ngoài ra, sống với đạo trong đời sống hằng ngày cũng có nghĩa là luôn thấy được tai hại của sự tầm cầu vô tận nên lúc nào chúng ta cũng ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Để được sống với đạo Phật trong đời sống hằng ngày, người Phật tử nên luôn tu tập lễ lạy nhằm giảm thiểu tánh kiêu ngạo và nên luôn cố gắng thư giãn trong từng giây phút mà chúng ta có được. Chúng ta vẫn sinh hoạt bình thường nhưng luôn để ý đến những người khác không mời mà cứ đến. Nói cách khác, cứ sống sao cho mọi thứ đều hòa hợp với tự nhiên là sống đạo. Sống với đạo Phật còn có nghĩa là từ chối lạc thú chứ không từ chối phương tiện sống. Nói tóm lại, nếu chúng ta biết sống với đạo Phật trong sinh hoạt hằng ngày tự nhiên sẽ dẫn đến một

*đời sống tỉnh thức đầy an lạc và hạnh phúc ngay trong hiện tại. Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ lời dạy của các bậc Cổ đức: “Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhơn thân vạn kiếp nan.” Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nỡ để cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.”*

## **(A) Nhân Sinh Quan Đạo Phật & Thế Giới Hôm Nay**

### **I. Tổng Quan Về Thế Giới Ta Bà:**

Cõi Ta Bà còn được gọi là Nam Thiệm Bộ Châu. Châu này được đặt tên Diêm Phù Đề có thể là vì trên châu này mọc nhiều cây Diêm Phù, hoặc giả từ trên cây Diêm Phù khổng lồ trên núi Tu Di có thể nhìn thấy toàn châu. Ta Bà có nghĩa là khổ não, lại cũng có nghĩa là phiền lụy hay trói buộc, chẳng được ung dung tự tại. Thế giới mà chúng ta đang sống hay cõi Diêm Phù đề chỉ là một phần nhỏ của thế giới Ta Bà, nằm về phía nam của núi Tu Di, theo vũ trụ học cổ Ấn Độ, đây là nơi sinh sống của con người, là thế giới Ta Bà của Đức Phật Thích Ca. Thế giới Ta Bà, nơi đây đầy những mâu thuẫn, hận thù và bạo động. Nơi mà chúng ta đang sống là một thế giới bất tịnh, và Phật Thích Ca đã bắt đầu thanh tịnh nó. Con người sống trong thế giới này chịu phải vô vàng khổ hải vì tam độc tham, sân, si cũng như những dục vọng trần tục. Cõi Ta Bà này đầy đầy những đất, đá, gai chông, hầm hố, gò nổng, thường có những mối khổ về đói khát, lạnh, nóng. Chúng sanh trong cõi Ta Bà phần nhiều tham đắm nơi phi pháp, tà pháp, chớ chẳng chịu tin chánh pháp, thọ số của họ ngắn ngủi, nhiều kẻ gian trá. Nói về vua quan, dẫu có nước để cai trị, họ chẳng hề biết đủ, mà ngược lại sanh lòng tham lam, kéo binh đánh chiếm nước khác, khiến cho nhiều người vô tội chết oan; lại thêm nhiều thiên tai như hạn hán, bão lụt, mất mùa, đói khát, vân vân nên chúng sanh trong cõi này phải chịu vô lượng khổ sở. Nơi cõi Ta Bà này, sự thuận duyên cùng an vui tu tập thì ít, mà nghịch duyên phiền não thì nhiều. Hầu hết người tu hành đều dễ bị thối thất tâm Bồ Đề đã phát lúc ban đầu. Theo Đức Phật, quả đất mà chúng ta đang ở đây có tên là Nam Thiệm Bộ Châu,

nằm về hướng nam của núi Tu Di, vốn là một phần nhỏ nhất trong hệ thống Đại Thiên Thế Giới do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni làm giáo chủ.

Ta Bà có nghĩa là khổ não, lại cũng có nghĩa là phiền lụy hay trôi buộc, chẳng được ung dung tự tại. Thế giới Ta Bà, nơi đây đầy những mâu thuẫn, hận thù và bạo động. Nơi mà chúng ta đang sống là một thế giới bất tịnh, và Phật Thích Ca đã bắt đầu thanh tịnh nó. Con người sống trong thế giới này chịu phải vô vàn khổ hải vì tam độc tham, sân, si cũng như những dục vọng trần tục. Cõi Ta Bà này đầy những đất đá, gai chông, hầm hố, gò nổng, thường có những mối khổ về đói khát, lạnh, nóng. Chúng sanh trong cõi Ta Bà phần nhiều tham đắm nơi phi pháp, tà pháp, chớ chẳng chịu tin chánh pháp, thọ số của họ ngắn ngủi, nhiều kẻ gian trá. Nói về vua quan, dầu có nước để cai trị, họ chẳng hề biết đủ, mà ngược lại sanh lòng tham lam, kéo binh đánh chiếm nước khác, khiến cho nhiều người vô tội chết oan; lại thêm nhiều thiên tai như hạn hán, bão lụt, mất mùa, đói khát, vân vân nên chúng sanh trong cõi này phải chịu vô lượng khổ sở. Nơi cõi Ta Bà này, sự thuận duyên cùng an vui tu tập thì ít, mà nghịch duyên phiền não thì nhiều. Hầu hết người tu hành đều dễ bị thối thất tâm Bồ Đề đã phát lúc ban đầu. Theo Đức Phật, quả đất mà chúng ta đang ở đây có tên là Nam Thiệm Bộ Châu, nằm về hướng nam của núi Tu Di, vốn là một phần nhỏ nhất trong hệ thống Đại Thiên Thế Giới do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni làm giáo chủ. Chính vì vậy mà “Saha” còn được gọi là Sa Ha Lô Đà, hay Sách Ha, nghĩa là chịu đựng hay nhẫn độ; nơi có đây đủ thiện ác, cũng là nơi mà chúng sanh luôn chịu cảnh luân hồi sanh tử, được chia làm tam giới. Thế giới Ta Bà, thế giới chịu đựng để chỉ thế giới của chúng ta, nơi có đầy những khổ đau phiền não; tuy thế chúng sanh trong đó vẫn hân hoan hưởng thụ và chịu đựng. Theo Phật giáo, Ta Bà là cõi của thế giới mà chúng ta đang ở. Diêm Phù Đề là một phần nhỏ của thế giới Ta Bà, thế giới của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Cõi này nằm về miền cực Nam trong bốn châu theo truyền thống Vũ Trụ Học Phật giáo. người ta nói cõi này được đặt tên theo cây “Jambu” là loại cây mọc nhiều trên cõi này. Cõi này đo được 2.000 na do tha ở ba chiều, còn chiều thứ tư chỉ dài có 3 na do tha rưỡi mà thôi. Nam Thiệm Bộ Châu, một trong tứ đại châu, tọa lạc phía nam núi Tu Di, bao gồm thế giới được biết đến bởi người Ấn Độ thời cổ sơ. Theo Eitel trong Trung Anh Phật Học Từ Điển, Nam Thiệm Bộ Châu bao gồm những vùng quanh hồ Anavatapta và núi Tuyết (tức là cõi chúng

ta đang ở, trung tâm châu này có cây diêm phù. Chính ở cõi này, Đức Phật đã thị hiện, và ở cõi này có nhiều nhà tu hành hơn hết). Phía Bắc gồm Hung Mông Thổ; phía Đông gồm Trung Quốc-Đại Hàn-Nhật; phía Nam gồm các vùng Bắc Ấn (hai mươi bảy vương quốc), Đông Ấn (mười vương quốc), Nam Ấn (mười lăm vương quốc), Trung Ấn (ba mươi vương quốc), và Tây Ấn (ba mươi bốn vương quốc).

## ***II. Nhân Sinh Quan Của Đạo Phật:***

Thật là sai lầm khi nghĩ rằng nhân sinh quan và vũ trụ quan của đạo Phật là một quan niệm bi quan, rằng con người luôn sống trong tình thân bi quan yếm thế. Ngược lại, người con Phật mỉm cười khi họ đi suốt cuộc đời. Người nào hiểu được bản chất thật của cuộc sống, người ấy hạnh phúc nhất, vì họ không bị điên đảo bởi tính chất hư ảo, vô thường của vạn vật. Người ấy thấy đúng thật tướng của vạn pháp, chứ không thấy như cái chúng dường như. Những xung đột phát sanh trong con người khi họ đối đầu với những sự thật của cuộc đời như sanh, lão, bệnh, tử, vân vân, nhưng sự điên đảo và thất vọng này không làm cho người Phật tử nao núng khi họ sẵn sàng đối diện với chúng bằng lòng can đảm. Quan niệm sống như vậy không bi quan, cũng không lạc quan, mà nó là quan niệm thực tiễn. Người không biết đến nguyên tắc hằng chuyển trong vạn pháp, không biết đến bản chất nội tại của khổ đau, sẽ bị điên đảo khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc sống, vì họ không khéo tu tập tâm để thấy các pháp đúng theo thực tướng của chúng. Việc xem những lạc thú là bền vững, là dài lâu của con người, dẫn đến biết bao nhiêu nỗi lo toan, khi mọi chuyện xảy ra hoàn toàn trái ngược với sự mong đợi của họ. Do đó, việc trau dồi, tu tập một thái độ xả ly đối với cuộc sống, với những gì liên quan đến cuộc sống thật là cần thiết. Thái độ xả ly hay thân nhiên vô chấp này không thể tạo ra những bất mãn, thất vọng và những xung đột nội tâm, bởi vì nó không chấp trước vào thứ này hay thứ khác, mà nó giúp chúng ta buông bỏ. Điều này quả là không dễ, nhưng nó là phương thuốc hữu hiệu nhất nhằm chế ngự, nếu không muốn nói là loại trừ những bất toại nguyện hay khổ đau. Đức Phật thấy khổ là khổ, hạnh phúc là hạnh phúc, và Ngài giải thích rằng mọi lạc thú thế gian, giống như các pháp hữu vi khác, đều phù du và hư ảo. Ngài cảnh tỉnh mọi người không nên quan tâm quá đáng đến lạc thú phù du ấy, vì không sớm thì muộn cũng dẫn đến khổ đau phiền não. Xả là phương

thuốc giải độc hữu hiệu nhất cho cả hai thái độ bi quan và lạc quan. Xả là trạng thái quân bình của Tâm, không phải là trạng thái lãnh đạm thờ ơ. Xả là kết quả của một cái tâm đã được an định. Thật ra, giữa thái độ bình thản khi xúc chạm với những thăng trầm của cuộc sống là điều rất khó, thế nhưng đối với người thường xuyên trau dồi tâm xả sẽ không đến nỗi bị nó làm cho điên đảo, Hạnh phúc tuyệt đối không thể phát sinh nơi những gì do điều kiện và sự kết hợp tạo thành (các pháp hữu vi). Những gì chúng ta áp ủ với bao nỗi hân hoan vào giây phút này, sẽ biến thành đau khổ vào giây phút kế. Lạc thú bao giờ cũng thoáng qua và không bền vững. Sự thỏa mãn đơn thuần của giác quan mà chúng ta gọi là lạc, là thích thú, nhưng trong ý nghĩa tuyệt đối của nó thì sự thỏa mãn như vậy không phải là điều đáng mừng. Vui cũng là khổ, là bất toại nguyện, vì nó phải chịu sự chi phối của luật vô thường. Nếu có cái nhìn đầy trí tuệ như vậy, chúng ta sẽ thấy được các pháp đúng theo tính chất của nó, trong ánh sáng chân thật của nó, có thể chúng ta sẽ nhận ra rằng thế gian này chẳng qua chỉ là tuồng ảo hóa, nó dẫn những ai dính mắc vào nó đi lầm đường lạc lối. Tất cả những thứ gọi là lạc thú đều là phù du, là sự mở màn cho đau khổ mà thôi. Chúng chỉ nhất thời xoa dịu những vết lở loét thấm hại của cuộc đời. Đây chính là những gì thường được hiểu là khổ trong đạo Phật. Do biến hoại, chúng ta thấy rằng khổ không bao giờ ngừng tác động, nó vận hành dưới dạng thức này hay dạng thức khác.

Về chúng sanh nói chung, đạo Phật xem tất cả chúng hữu tình kể cả vương quốc thảo mộc (những chúng sanh vô tình) là chúng sanh; tuy nhiên, từ “sattva” giới hạn nghĩa trong những chúng sanh có lý lẽ, tâm thức, cảm thọ. Những chúng sanh có tri giác, nhạy cảm, sức sống, và lý trí. Về cái gọi là Tự Ngã, theo Phật giáo, chỉ là sự tích tụ của những yếu tố tinh thần, kinh nghiệm và ý niệm. Thực chất không có cái ngã nào ngoài kinh nghiệm. Nói như vậy không có nghĩa là con người không quan trọng. Kỳ thật, Phật giáo là giáo pháp được Đức Phật truyền giảng là một nền giáo lý hoàn toàn xây dựng trên trí tuệ của con người. Đức Phật dạy: “Bạn hãy là ngọn đuốc và là nơi tối thượng cho chính bạn, chứ đừng nên tìm nơi nương tựa vào bất cứ người nào khác.” Rồi Đức Phật lại dạy thêm: “Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành.” Với Phật giáo, tất cả những gì thực hiện được đều hoàn toàn do nỗ lực và trí tuệ rút từ những kinh nghiệm của con người. Phật dạy con người làm chủ vận mệnh của mình. Con người có thể làm cho

đời mình tốt hơn hoặc xấu hơn, và con người cũng có thể thành Phật nếu nỗ lực tu y theo Phật.

Về quan niệm Nhân Thừa và Thiên thừa, theo Đại Thừa: Tái sanh vào nhân gian hay cõi người nhờ tu trì ngũ giới (hữu tình quan Phật Giáo lấy loài người làm trọng tâm. Con người có thể làm lành mà cũng có thể làm ác, làm ác thì bị sa đọa trong ba đường dữ như địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh; làm lành thì được sanh lên các đường lành như nhơn và thiên, A La Hán, Bích Chi Phật, vân vân). Tuy nhiên, có nhiều dị biệt về số phận con người. Tỷ như có kẻ thấp người cao, có kẻ chết yếu có người sống lâu, có kẻ tàn tật bệnh hoạn, có người lại tráng kiện mạnh khỏe, có người giàu sang phú quý mà cũng có kẻ nghèo khổ lầm than, có người khôn ngoan lại có kẻ ngu đần, vân vân. Theo nhân sinh quan Phật giáo, tất cả những kết quả vừa kể trên đây không phải là sự ngẫu nhiên. Chính khoa học ngày nay cũng chống lại thuyết “ngẫu nhiên,” các Phật tử lại cũng như vậy. Người con Phật chớ thuận không tin rằng những chênh lệch trên thế giới là do cái gọi là đấng Sáng Tạo hay Thượng Đế nào đó tạo ra. Người con Phật không tin rằng hạnh phúc hay khổ đau mà mình phải kinh qua đều do sự sáng tạo của một đấng Sáng Tạo Tối Thượng. Theo nhân sinh quan Phật giáo, những dị biệt vừa kể trên là do nơi sự di truyền về môi sinh, mà phần lớn là do nguyên nhân hay nghiệp, không chỉ ngay bây giờ mà còn do nơi quá khứ gần hay xa. Chính con người phải chịu trách nhiệm về hạnh phúc hay khổ sở của chính mình. Con người tạo thiên đường hay địa ngục cho chính mình. Con người là chủ thể định mệnh của mình, con người là kết quả của quá khứ và là nguồn gốc của tương lai. Về quan niệm Thiên Thừa, đây chỉ là một trong ngũ thừa, có công năng đưa những người tu tập thiện nghiệp đến một trong sáu cõi trời dục giới, cũng như đưa những người tu tập thiền định đến những cảnh trời sắc giới hay vô sắc giới cao hơn. Chúng sanh được tái sanh vào cõi trời nhờ tu trì thập thiện.

Về quan niệm Thân và Tâm, đạo Phật nói về giáo thuyết thân tâm vô thường. Có người cho rằng luận thuyết “Thân Tâm Vô Thường” của đạo Phật phải chẳng vô tình gieo vào lòng mọi người quan niệm chán đời, thối chí. Nếu thân và tâm cũng như sự vật đều vô thường như vậy thì chẳng nên làm gì cả, vì nếu có làm thành sự nghiệp lớn lao cũng không đi đến đâu. Mới nghe tưởng chừng như phần nào có lý, kỳ thật nó không có lý chút nào. Khi thuyết giảng về thuyết này, Đức

Phật không muốn làm nản chí một ai, mà Ngài chỉ muốn cảnh tỉnh đệ tử của Ngài về một chân lý. Phật tử chơn thuần khi hiểu được lẽ vô thường sẽ giữ bình tĩnh, tâm không loạn động trước cảnh đổi thay đột ngột. Biết được lẽ vô thường mới giữ được tâm an, mới cố gắng làm những điều lành và mạnh bạo gạt bỏ những điều ác, cương quyết làm, dám hy sinh tài sản, dám tận tụy đóng góp vào việc công ích cho hạnh phúc của mình và của người. Vạn sự vạn vật không ngừng thay đổi, chứ không bao giờ chịu ở yên một chỗ. Cuộc đời nay còn mai mất, biến chuyển không ngừng nghỉ. Thân con người cũng vậy, nó cũng là vô thường, nó cũng nằm trong định luật “Thành Trụ Hoại Không.” Thân ta phút trước không phải là thân ta phút sau. Khoa học đã chứng minh rằng trong thân thể chúng ta, các tế bào luôn luôn thay đổi và cứ mỗi thời kỳ bảy năm là các tế bào cũ hoàn toàn đổi mới. Sự thay đổi làm cho chúng ta mau lớn, mau già và mau chết. Càng muốn sống bao nhiêu chúng ta lại càng sợ chết bấy nhiêu. Từ tóc xanh đến tóc bạc, đời người như một giấc mơ. Thế nhưng có nhiều người không chịu nhận biết ra điều này, nên họ cứ lao đầu vào cái thòng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó.

Theo Kinh Duy Ma Cật, khi Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát vâng mệnh của Đức Phật đi thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cật, nên mới có cuộc đối đáp về “thân”. Văn Thù hỏi cư sĩ Duy Ma Cật: “Phàm Bồ Tát an ủi Bồ Tát có bệnh như thế nào?” Duy Ma Cật đáp: “Nói thân vô thường, nhưng không bao giờ nhằm chán thân này. Nói thân có khổ, nhưng không bao giờ nói về sự vui ở Niết Bàn. Nói thân vô ngã mà khuyên dạy dắt dìu chúng sanh. Nói thân không tịch, chứ không nói là rốt ráo tịch diệt. Nói ăn năn tội trước, chứ không nói vào nơi quá khứ. Lấy bệnh mình mà thương bệnh người. Phải biết cái khổ vô số kiếp trước, phải nghĩ đến sự lợi ích cho tất cả chúng sanh, nhớ đến việc làm phước, tưởng đến sự sống trong sạch, chớ nên sanh tâm buồn rầu, phải thường khởi lòng tinh tấn, nguyện sẽ làm vị y vương điều trị tất cả bệnh của chúng sanh. Bồ Tát phải an ủi Bồ Tát có bệnh như thế để cho được hoan hỷ.” Ngài

Vấn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh đấy phải quán sát được các pháp như thế. Lại nữa, quán thân vô thường, khổ, không, vô ngã, đó là huệ. Dù thân có bệnh vẫn ở trong sanh tử làm lợi ích cho chúng sanh không nhằm mỗi, đó là phương tiện. Lại nữa, ngài Văn Thù Sư Lợi! Quán thân, thân không rời bệnh, bệnh chẳng rời thân, bệnh này, thân này, không phải mới, không phải cũ, đó là huệ. Dù thân có bệnh mà không nhằm chán trọn diệt độ, đó là phương tiện.

Về quan niệm “Thân Tâm Bất Tịnh” hay không tinh sạch. Bất tịnh có nghĩa là không tinh sạch, không thánh thiện, không đẹp đẽ. Đứng về cả hai phương diện sinh lý và tâm lý, con người là bất tịnh. Đây không phải là một cái nhìn tiêu cực hay bi quan, mà chỉ là cái nhìn khách quan về con người. Thấy được sự cấu tạo của cơ thể, từ tóc trên đỉnh đầu, cho đến máu, mủ, đàm, phân, nước tiểu, những vi khuẩn ẩn náo trong ruột và những bệnh tật cứ chực sẵn để phát sinh, ta thấy phần sinh lý của ta quả là bất tịnh. Phần sinh lý đó cũng là động lực thúc đẩy ta đi tìm sự thỏa mãn dục lạc, do đó nên kinh gọi thân thể là nơi tích tụ của tội lỗi. Còn phần tâm lý? Vì không thấy được sự thật về vô thường, khổ không và vô ngã của sự vật cho nên tâm ta thường trở thành nạn nhân của tham vọng thù ghét; do tham vọng và thù ghét mà chúng ta tạo ra biết bao tội lỗi, cho nên kinh nói “tâm là nguồn suối phát sinh điều ác.”

Thêm một nhân sinh quan khác về Thân của Đạo Phật là “Thân Người Khó Được” Trong các trân bảo, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gầy dựng nên cơ nghiệp. Tuy nhiên, vạn vật ở trên đời nếu đã có mang cái tướng hữu vi, tất phải có ngày bị hoại diệt. Đời người cũng thế, hễ có sanh là có tử; tuy nói trăm năm, nhưng mau như ánh chớp, thoáng qua tựa sương, như hoa hiện trong gương, như trăng lồng đáy nước, hơi thở mong manh, chứ nào có bền lâu? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng khi sanh ra đã không mang theo một đồng, nên khi chết rồi cũng không cầm theo một chữ, suốt đời làm lụng khổ thân tích chứa của cải, rốt cuộc vô ích cho bản thân mình trước cái sanh lão bệnh tử. Sau khi chết đi, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phủ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thần thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải đọa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: “Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhưn thân vạn kiếp nan.” Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay



nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.”

### ***III. Kiếp Sống Của Một Chúng Sinh Con Người:***

Kiếp sống hiện tại do Ái và Thủ (Tanha-Upadana) của kiếp quá khứ tạo thành. Ái và Thủ những hành động có chủ ý trong kiếp hiện tại sẽ tạo thành sự tái sinh trong tương lai. Theo Phật giáo thì chính hành nghiệp này đã phân loại chúng sanh thành cao thượng và thấp hèn. Các chúng sanh là kẻ thừa tự của nghiệp, là chủ nhân của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, là điểm tựa, nghiệp phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt có ưu (Dhammapada 135). Theo sinh học hiện đại, đời sống mới của con người bắt đầu ngay trong khoảnh khắc kỳ diệu. Khi một tế bào tinh trùng của người cha kết hợp với tế bào hay noãn bào của người mẹ. Đây là khoảnh khắc tái sinh. Khoa học chỉ đề cập đến hai yếu tố vật lý thông thường. Tuy nhiên, Phật giáo nói đến yếu tố thứ ba được xem là thuần túy tinh thần. Theo Kinh Mahatanhasamkhaya trong Trung Bộ Kinh, do sự kết hợp của 3 yếu tố mà sự thụ thai xảy ra. Nếu người mẹ và cha giao hợp với nhau, nhưng không đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, và chúng sanh sẽ tái sinh không hiện diện, thì một mầm sống không được gieo vào, nghĩa là bào thai không thành hình. Nếu cha mẹ giao hợp đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ, nhưng không có sự hiện diện của chúng sanh sẽ tái sinh, lúc đó cũng không có sự thụ thai. Nếu cha mẹ giao hợp với nhau đúng thời kỳ thụ thai của người mẹ và có sự hiện diện của chúng sanh sẽ tái sinh, lúc ấy mầm sống đã được gieo vào bào thai thành hình. Yếu tố thứ ba chỉ là một thuật ngữ cho thức tái sinh. Cũng cần phải hiểu rằng thức tái sinh này không phải là một “tự ngã” hay “linh hồn” hoặc một thực thể cảm thọ quả báo tốt xấu của nghiệp thiện ác. Thức cũng phát sanh do các duyên. Ngoài duyên không thể có thức sanh khởi.

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa”, cuộc đời, theo đạo Phật là biển khổ. Cái khổ thống trị mọi kiếp sống. Nó chính là vấn đề căn bản của cuộc sống. Thế gian đầy khổ đau và phiền não, không ai thoát khỏi sự trói buộc của nỗi bất hạnh này, và

đây là một sự thật chung mà không một người sáng suốt nào có thể phủ nhận. Tuy nhiên, việc nhìn nhận sự kiện phổ quát này không có nghĩa là phủ nhận hoàn toàn mọi lạc thú hay hạnh phúc ở đời. Đức Phật, bậc thuyết Khổ, chưa bao giờ phủ nhận hạnh phúc cuộc sống khi Ngài đề cập đến tính chất phổ quát của Khổ. Cơ cấu tâm-vật lý này chịu sự thay đổi không ngừng, nó tạo ra các tiến trình tâm-vật lý mới trong từng sát na và như vậy bảo tồn được tiềm năng cho các tiến trình cơ cấu trong tương lai, không để lại khe hở nào giữa một sát na với sát na kế. Chúng ta sống và chết trong từng sát na của đời mình. Cuộc sống chẳng qua chỉ là sự trở thành và hoại diệt, một sự sanh và diệt (udaya-vaya) liên tục, tựa như những lượn sóng trên đại dương vậy. Tiến trình tâm-vật lý biến đổi liên tục này rõ ràng đã cho chúng ta thấy, cuộc sống này không dừng lại vào lúc chết mà sẽ tiếp tục mãi mãi. Chính dòng tâm năng động mà chúng ta thường gọi là ý chí, khát ái, ước muốn hay tham ái đã tạo thành nghiệp lực. Nghiệp lực mạnh mẽ này, ý chí muốn sinh tồn này, đã duy trì cuộc sống. Theo Phật giáo, không chỉ có cuộc sống con người mà cả thế gian hữu tình này đều bị lôi kéo bởi sức mạnh vĩ đại này, đó là tâm và các tâm sở, thiện hoặc bất thiện của nó.

“Mạng sống mong manh, Cái chết là chắc chắn”. Đây là một câu nói nổi tiếng trong Phật Giáo. Nếu chúng ta luôn biết rằng cái chết là chắc chắn và là một hiện tượng tự nhiên mà mọi người rồi sẽ phải kinh qua, thì chúng ta sẽ không còn sợ hãi trước cái chết. Tuy nhiên, tất cả chúng ta ai cũng sợ chết vì chúng ta không nghĩ về sự tất yếu của nó. Trái lại, chúng ta thích chấp thủ vào đời sống và từ đó phát sinh ra đủ thứ tham chấp. Theo Tăng sĩ người Đức Nyanatiloka kể lại lời của Visuddhi-Magga như sau: “Các thực thể chỉ có một khoảng khắc rất ngắn để sống, ngang với thời gian của một tia chớp. Khi thời gian đó kết thúc thì thực thể ấy tiêu tan. Thế là thực thể của quá khứ đã chết, không còn đang sống và cũng không sống lại được trong hiện tại hay tương lai. Thực thể trong hiện tại không sống trong quá khứ, nó đang sống trong khoảng khắc hiện tại, nhưng cũng không sống trong tương lai không sống trong quá khứ hay hiện tại, nó chỉ sống về sau này. Một thực thể trong tương lai. Thật vậy, cuộc đời là một giấc mơ dài. Ngay cả sau giấc ngủ, khi chúng ta thức dậy, có cái gì khác nhau giữa giấc mơ mình có đêm qua và những tháng ngày thơ ấu của mình đâu? Chúng ta có cảm giác thấy rằng chúng ta đang tái sinh mỗi buổi sáng

sau giấc ngủ hay có cảm giác đang tái sinh trong từng khoảnh khắc sau hơi thở. Như vậy không có một cái “Ta” thật sự nào trong những cái tái sinh mà mình có ấy không? Chắc chắn là không! Kỳ thật, chúng ta đang biến đổi vô tận. Và chúng ta biết chúng ta là các niệm đang được hiển lộ, thế thôi!

Cõi người sống khổ lẫn lộn, nên dễ tiến tu để đạt thành quả vị Phật; trong khi các cõi khác như cõi trời thì quá sướng nên không màng tu tập, cõi súc sanh, ngạ quỷ và địa ngục thì khổ sở ngu tối, nhớ nhớp, ăn uống lẫn nhau nên cũng không tu được. Tuy nhiên, trong các trần bảo, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng này được sống còn, thì lo chi không có ngày gầy dựng nên cơ nghiệp. Tuy nhiên, vạn vật ở trên đời nếu đã có mang cái tướng hữu vi, tất phải có ngày bị hoại diệt. Đời người cũng thế, hễ có sanh là có tử; tuy nói trăm năm, nhưng mau như ánh chớp, thoáng qua tựa sương, như hoa hiện trong gương, như trăng lồng đáy nước, hơi thở mong manh, chứ nào có bền lâu? Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng khi sanh ra đã không mang theo một đồng, nên khi chết rồi cũng không cầm theo một chữ, suốt đời làm lụng khổ thân tích chứa của cải, rốt cuộc vô ích cho bản thân mình trước cái sanh lão bệnh tử. Sau khi chết đi, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phủ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thần thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải dựa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: “Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhưn thân vạn kiếp nan.” Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.”

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 38, Đức Phật hỏi một vị Sa Môn: “Sinh mạng của con người tồn tại bao lâu?” Vị Sa Môn đáp: “Bạch Thế tôn, trong vài ngày.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật hỏi một Sa môn khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một bữa ăn.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật lại hỏi một vị khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một hơi thở.” Phật khen: “Hay lắm! Ông là người hiểu Đạo.” Đức Phật đã nhiều lần dạy: “Mạng sống con người trong hơi thở, thở ra mà không thở vào là đã

mạng một và bước sang kiếp khác”. Thật vậy, cuộc sống của chúng ta khác nào hơi thở ra thở vào, giống như lá sinh ra trên cành rồi rụng xuống. Ngày xưa tại các chùa, những chú tiểu phải cùng nhau quét lá ở lối đi và sân chùa. Quét xong hàng này, hàng kia lá đã tràn ngập, quét đến cuối đường thì đầu đường lá đã phủ đầy những chỗ họ vừa quét xong. Khi hiểu được bài học lá rụng, chúng ta có thể quét sạch lối đi hàng ngày và gạt hái hạnh phúc lớn lao trong cuộc sống phù du biến đổi này.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Được sinh làm người là khó, được sống còn là khó, được nghe Chánh pháp là khó, được gặp Phật ra đời là khó (182). “Mùa mưa ta ở đây, đông hạ ta cũng ở đây,” đấy là tâm tưởng của hạng người ngu si, không tự giác những gì nguy hiểm (286). Người đắm yêu con cái và súc vật thì tâm thường mê hoặc, nên bị tử thần bắt đi như xóm làng đang say ngủ bị cơn nước lũ lôi cuốn mà không hay (287). Một khi tử thần đã đến, chẳng có thân thuộc nào có thể thế thay, dù cha con thân thích chẳng làm sao cứu hộ (288).” Vì vậy, Đức Phật dạy tiếp: “Sống trăm tuổi mà phá giới và buông lung, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà trì giới, tu thiền định (110). Sống trăm tuổi mà thiếu trí huệ, không tu thiền, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà đủ trí, tu thiền định (111). Sống trăm tuổi mà giải đãi không tinh tấn, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà hăng hái tinh cần (112). Sống trăm tuổi mà không thấy pháp vô thường sinh diệt, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy pháp sinh diệt vô thường (113). Sống trăm tuổi mà không thấy đạo tịch tịnh vô vi, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy đạo tịch tịnh vô vi (114). Sống trăm tuổi mà không thấy pháp tối thượng, chẳng bằng sống chỉ một ngày mà được thấy pháp tối thượng (115).”

#### ***IV. Thế Giới Hôm Nay:***

Thế giới ngày nay không còn giống như thế giới của nửa thế kỷ về trước nữa. Những quan niệm về tốt xấu đã thay đổi nhanh chóng, những thái độ đối với cái hợp đạo lý và không hợp với đạo lý cũng đã khác đi, và cái nhìn chung vào con người và sự vật cũng trở nên khác biệt. Chúng ta đang sống trong một thời đại vội vã, gấp rút và nhanh chóng. Căng thẳng bất cứ nơi đâu. Nếu bạn đứng ở một góc đường nhộn nhịp và nhìn kỹ sắc mặt của những người qua lại một cách vội vã, bạn sẽ nhận thấy rằng phần lớn những người ấy có vẻ lảng xăng,

lộn xộn, và nghỉ ngơi lo âu, chứ không có mấy người thoải mái. Họ mang theo với họ một bầu không khí căng thẳng. Họ là hình ảnh của sự vội vã lo âu. Hiếm khi chúng ta tìm được một hình ảnh an tĩnh, bình thản và thoải mái trên những gương mặt của họ. Đó là thế giới hiện đại. Đặc điểm của thế giới ngày nay là hối hả vô trật tự, đưa đến những quyết định nhanh chóng và những hành động thiếu thận trọng. Vài người la to nói lớn trong khi có thể nói một cách bình thường được và người khác thì nóng nảy kích thích thốt ra những lời lẽ giận dữ rồi hết hơi khi câu chuyện kết thúc. Trên phương diện tâm lý mà nói thì bất cứ sự kích thích nào cũng đưa tới sự căng thẳng thần kinh và đẩy mạnh các hoạt động trong cơ thể. Không phải là hiếm khi một người lái xe bực dọc khi thấy đèn xanh hóa ra vàng. Người có tánh lo âu xem những việc nhỏ nhặt như vậy là một khủng hoảng hay một mối đe dọa. Kết quả là con người trở nên lo âu và không có hạnh phúc. Một đặc điểm khác nữa của thế giới ngày nay là sự ồn ào. Người ta nói “âm nhạc có sức hấp dẫn,” nhưng ngày nay, ngay cả đến âm nhạc cũng không làm vừa ý nhiều người nếu nó không ồn ào náo nhiệt. Đối với những người ấy, tiếng ồn càng to thì càng có tính cách âm nhạc nhiều hơn. Những ai trong chúng ta đang sống trong các thành phố lớn không còn thì giờ để nghĩ đến tiếng ồn ào. Cuộc sống của chúng ta đã bị nó điều kiện hóa. Chúng ta trở nên rất quen thuộc với tiếng ồn ào. Sự ồn ào nhộn nhịp và căng thẳng ấy phương hại nhiều đến sức khỏe của chúng ta và gây những chứng bệnh như đau tim, ung thư, lở loét, thần kinh và mất ngủ. Phần lớn những chứng bệnh của chúng ta phát sanh do những trạng thái bản khoản, phiền muộn, sầu não về đời sống kinh tế. Những chấn động thần kinh trong cuộc sống hiện đại và luôn luôn bị kích thích, không yên nghỉ.

Thần kinh càng mệt mỏi càng làm cho đời sống căng thẳng đẩy mạnh đưa đến kích thích quá độ. Chuyện thường xảy ra là sau một ngày làm việc người ta trở về nhà với tâm thần mệt mỏi. Do đó sự chú tâm kém đi và có làm công việc gì bằng tay chân hay trí óc cũng không có công hiệu. Người ta dễ bị kích động và nhanh chóng tìm lỗi hay kiếm chuyện gây gổ với người khác. Bao nhiêu chuyện dồn dập quay trở vào bên trong làm cho người ta đau đớn, áp huyết tăng cao và mất ngủ. Những triệu chứng thần kinh mệt mỏi ấy rõ ràng cho thấy rằng tâm của con người trong thế giới hôm nay cần phải được an nghỉ, một sự an nghỉ có phẩm chất cao. Nhu cầu tiên quyết cho sự lành

manh của nhân tâm trong thế giới ngày nay. Chúng ta nên để ý rằng rút lui cái tâm ra khỏi cuộc sống bận rộn và phiến toái ở đời là nhu cầu tiên quyết cho sự lành mạnh của tâm. Mỗi khi chúng ta có được cơ hội chúng ta nên cố gắng thoát ra khỏi thành phố để ngồi yên lại trầm tư mặc niệm, gọi đó là “Du Già,” chú niệm, hoặc hành thiền. Chúng ta hãy tập giữ im lặng. Im lặng đem lại rất nhiều lợi lạc. Nghĩ rằng chỉ có những người ôn ào, lãng xãng mới là mạnh mẽ, nghĩ như vậy là sai lầm. Im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói ấy có lợi ích hơn là im lặng. Chính trong sự im lặng mà người ta rèn đúc được những năng lực vĩ đại nhất. Giữ im lặng là tối trọng yếu. Khi hành thiền chúng ta phải tuyệt đối giữ im lặng.

Chính vì thế mà trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Người nào xem thế gian này như bọt nước, như ảo ảnh thì sẽ chấm dứt mọi đau khổ và chẳng còn sợ thần chết kéo lôi (170). Giả sử thế gian này có được trang hoàng lộng lẫy như chiếc xe của vua đi nữa, thì trong số người đến xem, chỉ người ngu mới tham đắm, chứ kẻ trí nào hề bận tâm (171). Người nào trước buông lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù (172). Người nào trước làm ác sau lại làm lành, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù (173). Như chim thoát khỏi lưới, chẳng mấy con bay thẳng lên trời cao, trong thế gian này mù mịt chẳng mấy người sáng suốt trông thấy cao xa (174).”

## ***(B) Sống Với Đạo Phật Trong Sinh Hoạt Hằng Ngày***

### ***I. Sơ Lược Về Đời Sống Người Phật Tử:***

Phật tử là người tin vào Phật, Pháp, Tăng. Người chấp nhận đạo Phật là tôn giáo cho mình, sống theo nghi thức Phật giáo. Cộng đồng Phật giáo bao gồm hai nhóm, Tăng già và Phật tử tại gia. Từ “Tăng già” có nghĩa là “Cộng đồng thân hữu”. Từ này thường được dùng để chỉ chư Tăng Ni. Họ sống trong các tự viện. Phật tử tại gia bao gồm cả người nam lẫn người nữ, những người Phật tử nhưng không trở thành Tăng Ni. Họ thường sống tại gia với gia đình. Phật tử tại gia có nghĩa là các cư sĩ tại gia, chứ không phải tu sĩ xuất gia. Tất cả Phật tử thuần thành đều hướng đến chỉ một mục đích hoàn toàn giống nhau, đó là

diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân. Nói chung, sự hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận thấy như là sự điềm tĩnh, sự thanh khiết, tánh vô chấp (buông xả), sự quan tâm và từ ái với người khác. Phật tử tại gia còn được gọi là cận Trụ giới, một trong tám loại biệt giải thoát giới cho tám chúng. Cũng được gọi là “Ngoại chúng,” tức Ngoại Tục Chúng tại gia để phân biệt với chúng xuất gia hay nội chúng Tăng Ni. Cũng được gọi là “Bạch Y,” tức hàng áo trắng (nói về Phạm thiên và những người thuộc giai cấp cao), nhưng bây giờ danh từ này là dành cho người thường, đặc biệt là những người Phật tử tại gia. Đây là vị Phật tử tại gia nam hay nữ, vẫn ở nhà mà giữ 8 giới. Phật giáo không đòi hỏi người cư sĩ tại gia tất cả những điều mà một thành viên của Tăng đoàn phải có trách nhiệm gìn giữ. Nhưng dù là vị sư hay cư sĩ, chánh hạnh cũng là nền tảng cơ bản cho con đường hướng thượng. Một người trở thành Phật tử bằng cách thọ Tam Quy, ít nhất họ cũng phải gìn giữ năm giới căn bản, được coi là khởi điểm của đạo lộ giải thoát. Ngũ giới này không hạn cuộc trong một ngày đặc biệt hay nơi đặc biệt nào, mà cần phải được thực hành suốt đời dù ở đâu và bất cứ lúc nào. Dĩ nhiên, ngoại trừ các bậc đã chứng Thánh Quả, còn lại tất cả mọi người đều có thể phạm vào những học giới này. Tuy nhiên, lầm lỗi theo đạo Phật không được xem như là một cái tội, vì Đức Phật không phải là một quan tòa đứng ra trừng phạt những hành động tội lỗi và ban thưởng cho những hành động thiện lành của con người. Người Phật tử tại gia nên luôn nhớ rằng người tạo nghiệp phải có trách nhiệm đối với những điều mình làm; người ấy phải thọ lãnh những quả khổ vui của nó, do đó, làm thiện hay làm một kẻ phạm giới phải là mối quan tâm của chính mình, chứ không xin xỏ tha tội từ ai hết.

Tín đồ Phật giáo tại gia tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử phải thọ Tam Quy, hành ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật. Người tại gia phải quy-y Tam Bảo, hành trì Ngũ Giới, và Biết cứu cánh chính của Đạo Phật: “Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh này. Người Phật tử tại gia phải luôn nhớ những điều sau đây: “Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn trưởng và hết thảy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối.

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

Nhằm giúp cho người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ, vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới



trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà dâm biến thành giới không dâm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường (điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình.

## ***II. Sống Đạo Trong Đời Sống Hằng Ngày Là Thu Thúc Lục Căn Trong Mọi Tình Huống:***

Theo Phật giáo, lục căn đóng vai trò rất quan trọng trong những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Hành giả tu Phật nên luôn quán chiếu về lục căn là những lý do khiến con người đọa địa ngục, làm nga quý, 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 đầu 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, đồng tâm nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng 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. Hiện 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. Vì ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẫn đục.

### ***III. Sống Với Đạo Trong Đời Sống Hằng Ngày Là Luôn Cố Gắng Quân Bình Tham Dục Trong Mọi Lúc:***

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 sự tu tập làm sự nghiệp và sự nghiệp là sự 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. Mất thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày này qua ngày khác. Trong thời mạt pháp này, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bòn 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 thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Tu tập trong Phật giáo, nhất là thiền tập có thể 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 dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục 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.

#### ***IV. Sống Với Đạo Trong Đời Sống Hằng Ngày Là Luôn Từng Ngày Cố Gắng 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 ô mấp nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của

mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: “Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi.” Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: “Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai.” (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng dấy dậy 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 dầy 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 trong Phật giáo, nhất là thiền tập có thể 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.

### ***V. Sống Với Đạo Phật Là Sống Tỉnh Thức Những Gì Đang Xảy Ra Ngay Trong Lúc Này:***

Tỉnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Phật giáo, hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định. Thiền sư Philip Kapleau viết trong quyển 'Giác Ngộ Thiền': “Tỉnh thức, cao hơn chỉ là sự chú tâm, tỉnh thức là tất cả. Một người tỉnh thức sâu thấy

được tính bất khả phân của sự hiện hữu, tính phức tạp đôi giàu và tính tương quan của cuộc sống. Từ một sự tỉnh thức như vậy nảy nở lòng tôn trọng sâu xa đối với giá trị tuyệt đối của vạn hữu và của từng vật một. Từ lòng tôn trọng đối với giá trị của từng vật, hữu tình cũng như vô tình, đưa đến sự mong muốn được thấy những vật ấy được sử dụng một cách thích đáng, không cầu thả, lãng phí, hay hủy hoại. Vì vậy, thật sự tu tập Thiền định có nghĩa là không để cho những ngọn đèn cháy khi không cần dùng đến, không để cho nước trong vòi tuôn chảy một cách không cần thiết, không dồn đầy vào đĩa rồi bỏ đi mà không ăn. Những hành vi không tỉnh thức này để lộ ra sự lãnh đạm với giá trị của đồ vật bị lãng phí hay hủy hoại cũng như xem thường công sức của những người đã làm ra những thứ ấy cho chúng ta: trong trường hợp thức ăn thì bao gồm nhà nông, người lái xe chở hàng, người bán hàng, người nấu thức ăn và người phục vụ. Sự lãnh đạm này là sản phẩm của một cái tâm tự thấy nó bị phân cách với một thế giới có vẻ như có những thay đổi ngẫu nhiên và những biến động không chủ định. Sự lãnh đạm này cướp mất của chúng ta cái quyền tự nhiên về sự hài hòa và niềm vui.”

Thiền sư Thích Nhất Hạnh viết trong quyển 'Phép Lạ của sự Tỉnh Thức': Một viên sỏi ném xuống dòng sông là hình ảnh hỗ trợ rất tốt cho thiền quán. Hình ảnh ấy có thể có ích cho chúng ta như thế nào? Bạn hãy ngồi xuống, theo đúng tư thế thích hợp, hoặc bán già, hoặc kiết già, lưng thật thẳng, và trên mặt mỉm miệng cười. Hãy thở chậm và sâu, vừa theo dõi mỗi hơi thở và hòa nhập với sự hô hấp của bạn. Rồi buông xả hết. Hãy tưởng tượng bạn là viên sỏi ai đó vừa ném xuống dòng sông. Viên sỏi thong dong chìm xuống. Không vướng bận, nó theo con đường ngắn nhất để chạm đến đáy, nơi nghỉ ngơi toàn hảo. Bạn giống như viên sỏi rơi vào nước, buông xả hết. Ở tận thâm sâu bản thể của bạn, có hơi thở của bạn. Bạn không cần biết phải mất thời gian bao lâu để viên sỏi chạm đến dải cát mịn ở đáy, nơi nghỉ ngơi toàn hảo. Khi bạn cảm thấy đang được an nghỉ, giống như viên sỏi nằm ở đáy sông, bạn bắt đầu tìm được nơi nghỉ ngơi của mình. Không còn thứ gì có thể xô đẩy hoặc kéo lôi bạn đi nữa. Nếu bạn không thể tìm được niềm vui thanh bình trong thời khắc bạn ngồi, tương lai sẽ trôi đi như dòng sông trôi, bạn sẽ không thể bắt kịp để sống tương lai của bạn một khi nó trở thành hiện tại. Muốn có chánh niệm thì phải có nỗ lực liên tục, chứ không phải chỉ siêng năng một lúc rồi thôi. Dầu chúng ta



có hành thiền suốt đêm nhưng trong lúc khác chúng ta để cho sự lười biếng chế ngự thì cũng không phải là hành thiền đúng cách. Chúng ta phải luôn quan sát, theo dõi tâm chúng ta như cha mẹ theo dõi con cái, bảo vệ không để chúng hư hỏng. Tỉnh thức những gì đang xảy ra ngay trong giây phút này là loại chú tâm mà hành giả nào cũng phải có. Đây là trạng thái nhất tâm đối với đối tượng. Với những hành động ngoài đời, sự tập trung vào một việc gì còn tương đối dễ, nhưng sự tập trung vào một đối tượng này trong nhà Thiền có giá trị và khó hơn nhiều, vì chúng ta luôn có khuynh hướng ước vọng về những điều tốt đẹp sẽ xảy đến cho chúng ta trong tương lai. Vì vậy mà chúng ta cố gắng gạt bỏ những gì không làm mình hài lòng trong hiện tại qua lý luận của chính mình: “Tôi không thích cái đó; tôi không phải nghe điều đó, vân vân và vân vân.” Và cũng chính vì vậy mà chúng ta sẵn sàng quên mất hiện tại để mơ màng về những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Nhưng khi hành xử như vậy, chúng ta sẽ chẳng bao giờ thấy được cái hiện tại quý báu ngay trong lúc này. Một trong những vấn đề khó khăn của hành giả tọa thiền là phải liên tục đem cái tâm dong ruổi về với phút giây hiện tại, vì khả năng sống trong hiện tại là tất cả những gì mà chúng ta phải tích cực phát triển để có được một cuộc sống tỉnh thức trong giây phút hiện tại. Mà thật vậy, nếu chúng ta không sống được với cái quý báu mà chúng ta có được trong lúc ngồi im lặng thì cái mà chúng ta gọi là tọa thiền chỉ là sự mệt mỏi, nhàm chán, tê cứng hai chân, và đau đớn thân thể mà thôi. Nói tóm lại, khi có tỉnh thức là đạt được sự nhận thức sâu xa về nghĩa của Phật và làm sao thành Phật. Hiểu biết chơn tánh của vạn hữu. Tuy nhiên, chỉ sau khi thành Phật mới thật sự đạt được Vô Thượng Chánh Giác. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm

thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định.

Theo Phật giáo, sống tỉnh thức với những gì đang xảy ra trong lúc này cũng có nghĩa là sống với thực tại của đời sống. Người nào biết cách sống với thực tại là đang sống đời an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Thật vậy, chỉ khi nào bạn biết cách sống đúng với thực tại thì cuộc sống ấy mới hữu dụng cho chính bạn và cho xã hội. Thực tại có nghĩa là những diễn biến trong lúc này hay ngay lúc này. Phật giáo tin vào hiện tại. Với cái hiện tại làm căn bản để lý luận về quá khứ và tương lai. Hiện tại chính là con, là kết quả của quá khứ; hiện tại rồi sẽ trở thành cha mẹ của tương lai. Cái thực của hiện tại không cần phải chứng minh vì nó hiển nhiên. Theo Kinh Lượng Bộ, tất cả các pháp hữu vi ở đời hiện tại đều có thật, còn trong quá khứ và vị lai đều không thật (Hiện Tại Hữu Thể, Quá Vị Vô Thể). Theo Phật giáo, hiện tại đâu sẽ không ai nắm bắt được, nhưng lại chính là những giây phút mà chúng ta thật sự sống được với nó. Hiện tại chính là hy vọng và hy vọng chỉ có thể thực hiện được ở hiện tại mà thôi. Hy vọng là một điều quan trọng vì nó có thể làm cho khoảnh khắc hiện tại của chúng ta dễ dàng hơn. Nếu chúng ta tin rằng ngày mai sẽ tốt hơn, chúng ta có thể chịu đựng được sự khó khăn của ngày hôm nay. Nhưng đó là điều tốt nhất mà hy vọng có thể làm cho chúng ta: làm nhẹ bớt sự khó khăn. Khi suy nghĩ kỹ về bản chất của hy vọng, tôi thấy ra một vài việc bi thảm. Vì chúng ta bám víu vào hy vọng của chúng ta trong tương lai, chúng ta không tập trung nghị lực và khả năng của mình vào khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta dùng hy vọng để tin tưởng một vài điều tốt đẹp sẽ xảy ra trong tương lai, rằng chúng ta sẽ đến chỗ bình an, hay Thiên Quốc. Hy vọng trở thành một loại trở ngại. Nếu bạn ngưng không hy vọng nữa, bạn có thể đưa toàn bộ bản thân mình đến khoảnh khắc hiện tại và phát hiện ra niềm vui đã có sẵn ở đó. Giác ngộ, bình an, và niềm vui không phải do người khác ban cho. Cái giếng ở ngay trong mỗi chúng ta, và nếu chúng ta đào sâu vào khoảnh khắc hiện tại, nước sẽ phun lên. Chúng ta phải quay lại với khoảnh khắc hiện tại để sống

thật. Khi chúng ta thực tập hít thở có ý thức, là chúng ta tập quay lại với khoảnh khắc hiện tại, nơi mà mọi thứ đang xảy ra. Thực tại cũng còn là tinh túy hay bản thể của điều gì hay trạng thái thực. Theo triết học Trung Quán, Thực Tại là bất nhị. Nếu giải lý một cách thích đáng thì bản chất hữu hạn của các thực thể biểu lộ vô hạn định không những như là cơ sở của chúng mà còn là Thực Tại Tối Hậu của chính những thực thể hữu hạn. Thật ra, vật bị nhân duyên hạn định và vật phi nhân duyên hạn định không phân biệt thành hai thứ, vì tất cả mọi thứ nếu được phân tích và tìm về nguồn cội đều phải đi vào pháp giới. Sự phân biệt ở đây, nếu có, chỉ là tương đối chứ không phải là tuyệt đối. Chính vì thế mà Ngài Long Thọ đã nói: “Cái được xem là cõi trần thế hay thế gian từ một quan điểm, thì cũng chính là cõi Niết Bàn khi được nhìn từ một quan điểm khác.” Trong Thiền, sống thực với thực tại của đời sống là an lạc là sống cuộc sống đầy tỉnh thức và hạnh phúc. Theo Thiền sư Đạo Nguyên (Nhật), chúng ta phải có thái độ tu tập tinh chuyên trong mọi hoàn cảnh mà ta gặp. Nếu ta rơi vào địa ngục, ta cứ đi qua địa ngục; đây là thái độ quan trọng cần phải có trong cuộc sống hằng ngày. Khi ta gặp bất hạnh ta cứ vượt qua nó một cách thành thực. Cứ ngồi trong thực tại của cuộc sống, nhìn thiên đàng địa ngục, khổ vui, sống chết với con mắt giống nhau. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Thiền là một thực tế tối hậu; nó không liên quan gì đến bất cứ biện chứng pháp tinh vi hay suy nghĩ trừu tượng nào cả. Nó cầm lên tách trà đặt ngay trước mặt bạn, đưa ra trước mặt bạn và nói rằng: "Tôi đã cầm cái tách, mà cũng như không cầm nó." Thiền không bàn về những thứ xa xăm như Thượng đế hay linh hồn. Trong Thiền, người ta không bàn về cái vô hạn hay đời sống sau khi chết. Trong Thiền, khi tay cầm một cái tách đầy trà, người ta chỉ biết cái thực tế tối hậu ngay lúc bấy giờ là uống và thưởng thức cái hương vị tuyệt vời của trà, thế thôi! Đây chỉ là một trong những thứ bình thường nhất quanh chúng ta, nhưng nó lại phơi bày ra tất cả những bí mật mà chúng ta gặp phải trong đời sống. Ngay vào lúc đó, chúng ta chỉ cần uống cạn hết trà trong tách, và không cần gì thêm nữa. Hành giả tu Thiền nên nhớ rằng Thiền chính là mở ra con đường để nhận ra thực tướng của chư pháp. Khi chúng ta nhận thức được đóa hoa nhỏ qua khe hở bức tường, cũng chính là nhận thức được muôn hình vạn trạng của vũ trụ. Thiền quan niệm rằng tách trà hay bất cứ việc gì tầm thường nhất cũng đều là chìa khóa mở ra cánh cửa bí hiểm của thế giới. Như vậy, chúng ta thấy

được một điều là ngay lúc Thiền phải nắm lấy những vấn đề cực kỳ nan giải hiểm học của triết học, cuộc sống của chúng ta vẫn trần trụi và thoải mái như thế đó!

### ***VI. Luôn Tỉnh Thức Trên Thời Gian Mà Chúng Ta Có Được Trong Đời Sống Hằng Ngày:***

Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ “Tỉnh thức” theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên “quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức.” Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định. Sống với sự tỉnh thức là sống và hành xử như nước, chứ không như các đợt sóng sanh rồi diệt. Sống sự tỉnh thức là sống với tánh sáng của gương, chứ không sống với các ảnh đến rồi đi. Sống với sự tỉnh thức là sống với tự tánh của tâm, chứ không sống với các niệm sanh diệt. Như vậy, sống thiền là sống với trạng thái an lạc, bất sanh, vô vi và vô tác của Niết Bàn. Sống sự tỉnh thức là sống với hiện tại; sống với những gì mà mình có ngay trong lúc này. Nếu có thể được, chúng ta hãy ngồi một cách yên lặng; hãy cảm nhận mình đang thở ngay trong lúc này; hãy cảm nhận niệm trong tâm chúng ta khởi lên rồi tự biến mất. Đừng nghĩ ngợi gì trong tâm trí, mà hãy cảm nhận hơi thở vào thở ra; hãy dụ dàng cảm nhận từng hơi thở. Hãy cảm nhận toàn thân mình đang thở cho đến khi mình cảm thấy rằng toàn thân và tâm của chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi chúng ta làm được như vậy, chúng ta không

ở niết bàn thì chúng ta còn ở chỗ nào có thể tốt hơn, an lạc hơn, và hạnh phúc hơn chỗ này? Ngoài ra, người biết sống sự tỉnh thức là người không bám víu vào bất cứ thứ gì cả. Người ấy chẳng mê chấp vào ngay cả cái hạnh phúc mà chúng ta đang cảm nhận ngay trong lúc thực tập thiền quán này. Người biết sống với sự tỉnh thức là người không bám víu vào bất cứ thứ gì trên cõi đời đầy khổ đau và phiền não này. Ngay cả sự an lạc mà chúng ta đang cảm nhận ngay lúc tu tập thiền quán này cũng sẽ trôi buộc chúng ta vào cõi khổ đau phiền não nếu chúng ta bám víu vào nó. Người biết sống sự tỉnh thức là người biết sống trong hiện tại, vẫn hoạch định cho tương lai, nhưng không bị dính mắc vào bất cứ thứ gì trong hiện tại và tương lai. Ngược lại, người ấy lúc nào cũng luôn bình lặng và tỉnh thức. Người biết sống sự tỉnh thức là người luôn hiểu rằng mọi sắc tướng, âm thanh, hương vị, cảm thọ mà mình cảm nhận, tất cả những niệm khởi lên đều đang biến đổi một cách nhanh chóng. người ấy luôn hiểu rằng không có một pháp nào thực sự có tự ngã, mà tất cả đều đến rồi đi theo đúng luật duyên khởi. Khi chỉ nhìn với cái tâm trống rỗng, chúng ta sẽ cảm thấy rằng tất cả sắc tướng đến rồi đi giống như ảo như mộng mà thôi. Khi chỉ nghe với cái tâm trống rỗng, chúng ta sẽ cảm thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi giống như tiếng vang, như ảo hay như mộng mà thôi, vân vân và vân vân. Hãy nhìn vào tấm gương để thấy rằng các hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh phản chiếu của gương vẫn luôn vô vi, bất động, bất sanh, bất diệt. Hãy nhìn vào chính tâm mình để thấy niệm sanh khởi rồi diệt mất, nhưng tánh của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sanh và bất diệt. Và cuối cùng, người biết sống với sự tỉnh thức là người luôn biết lắng nghe sự vắng lặng vì bản chất của bản tâm là vắng lặng và tự nó chiếu sáng.

Thời gian là một trong hai mươi bốn pháp bất tương ưng trong Duy Thức Học. Giáo thuyết Phật giáo về thời gian liên hệ thật gần với học thuyết về vô thường. Theo Phật giáo thì thời gian trôi đi không ngừng nghỉ, không ai có thể nắm bắt được thời gian. Khái niệm về tốc độ thời gian thay đổi trong những hoàn cảnh khác nhau, tùy theo tâm trạng của mình. Thời gian trôi qua nhanh hơn khi mình hạnh phúc, và có vẻ nó trôi qua chậm hơn khi mình khổ đau phiền não. Như vậy thời gian dài ngắn, mau chậm chỉ tùy vào sự ý thức thông thường của từng cá nhân mà thôi. Nếu chúng ta sống trong hạnh phúc thì 60 năm cuộc đời trôi qua thật nhanh. Ngược lại, nếu cuộc sống chúng ta đầy khổ đau phiền

nào thì thời gian trôi qua đối với chúng ta thật chậm. Theo giáo lý nhà Phật, Phật giáo tin vào hiện tại. Với cái hiện tại làm căn bản để lý luận về quá khứ và tương lai. Hiện tại chính là con, là kết quả của quá khứ; hiện tại rồi sẽ trở thành cha mẹ của tương lai. Cái thực của hiện tại không cần phải chứng minh vì nó hiển nhiên. Theo Kinh Lượng Bộ, tất cả các pháp hữu vi ở đời hiện tại đều có thật, còn trong quá khứ và vị lai đều không thật (Hiện Tại Hữu Thể, Quá Vị Vô Thể).

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển 'An Lạc Từng Bước Chân', hy vọng là một điều quan trọng vì nó có thể làm cho khoảng khắc hiện tại của chúng ta dễ dàng hơn. Nếu chúng ta tin rằng ngày mai sẽ tốt hơn, chúng ta có thể chịu đựng được sự khó khăn của ngày hôm nay. Nhưng đó là điều tốt nhất mà hy vọng có thể làm cho chúng ta: làm nhẹ bớt sự khó khăn. Khi suy nghĩ kỹ về bản chất của hy vọng, tôi thấy ra một vài việc bi thảm. Vì chúng ta bám víu vào hy vọng của chúng ta trong tương lai, chúng ta không tập trung nghị lực và khả năng của mình vào khoảng khắc hiện tại. Chúng ta dùng hy vọng để tin tưởng một vài điều tốt đẹp sẽ xảy ra trong tương lai, rằng chúng ta sẽ đến chỗ bình an, hay Thiên Quốc. Hy vọng trở thành một loại trở ngại. Nếu bạn ngưng không hy vọng nữa, bạn có thể đưa toàn bộ bản thân mình đến khoảng khắc hiện tại và phát hiện ra niềm vui đã có sẵn ở đó. Giác ngộ, bình an, và niềm vui không phải do người khác ban cho. Cái giếng ở ngay trong mỗi chúng ta, và nếu chúng ta đào sâu vào khoảng khắc hiện tại, nước sẽ phun lên. Chúng ta phải quay lại với khoảng khắc hiện tại để sống thật. Khi chúng ta thực tập hít thở có ý thức, là chúng ta tập quay lại với khoảng khắc hiện tại, nơi mà mọi thứ đang xảy ra.

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tất cả mọi sự mọi vật đều luôn biến đổi, rằng mỗi giây sinh mệnh của con người biến đổi hàng triệu lần. Chỉ trong một giây thôi, ý thức của chúng ta còn không theo kịp sự biến đổi nhanh như vậy, nói chi là cả cuộc đời. Nhưng chúng ta vẫn phải sống cuộc đời này. Chúng ta phải sống như thế nào? Chúng ta đã tiêu hao thời gian để suy nghĩ về cái gì? Quá khứ đã qua rồi nhưng chúng ta vẫn cứ bám víu lấy nó. Tương lai thì chưa đến nhưng chúng ta vẫn cố trụ trong đó. Ngay cả khi chúng ta nói về "bây giờ", cũng không có cái như vậy. Khi chúng ta đang nói đây thì cái "bây giờ" mà chúng ta đang nói đã trở thành quá khứ. Hành giả tu Phật phải luôn luôn cẩn trọng về tam thời này. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thời gian

không chờ đợi một ai. Một ngày mà chúng ta không tu tập phước đức hay thiện định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc chúng ta đi tới nhà mồ bằng sự vô minh.

### ***VII. Cuộc Sống Của Chúng Ta Là Tất Cả Những Gì Chúng Ta Có Được Ngay Trong Cuộc Sống Đây:***

“Human Life”: Cổ nhân Đông phương có dạy: “Nhân ư vạn vật tối linh,” tuy nhiên, đối với Phật giáo, bất cứ sinh mạng nào cũng đều quý và có giá trị như nhau. Nghĩa là không sinh mạng nào quý hơn sinh mạng nào. Theo kinh Ưu Bà Tắc, Phật giáo đồng ý trong mọi loài thì con người có được các căn và trí tuệ cần thiết. Phật giáo cũng đồng ý rằng điều kiện của con người không quá cực khổ như những chúng sanh ở địa ngục hay ngạ quỷ. Với Phật giáo, sanh ra làm người là chuyện khó. Nếu chúng ta sanh ra làm người, với nhiều phẩm chất cao đẹp, khó có trong đời. Vì vậy chúng ta phải cố gắng làm cho kiếp sống này trở nên có ý nghĩa hơn. Ngoài ra, con người có trí thông minh. Phẩm chất quý báu này giúp chúng ta có thể tìm hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và tu tập giác ngộ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng kiếp sống kế tiếp của chúng ta như thế nào là tùy vào những hành động và những thói quen mà chúng ta thành lập trong hiện tại. Vì vậy mục đích của chúng ta ngay trong kiếp này hoặc là giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, hoặc là trở thành một bậc chánh đẳng chánh giác. Và hơn hết, là chúng ta biến cuộc sống quý báu này thành một đời sống viên mãn nhất trong từng phút từng giây. Muốn được như vậy, khi làm việc gì mình phải ý thức được mình đang làm việc ấy, chứ không vọng động. Theo quan điểm Phật giáo, chúng ta đang có kiếp sống của con người với nhiều phẩm chất cao đẹp khó có trong đời. Vì vậy mà chúng ta nên làm cho kiếp sống này có ý nghĩa hơn. Thông thường chúng ta cứ nghĩ rằng kiếp con người mà mình đang có là chuyện đương nhiên và vì vậy mà chúng ta hay vương vấn níu kéo những cái mà chúng ta ưa thích và sắp xếp mong cầu cho được theo ý mình, trong khi sự việc vận hành biến chuyển theo quy luật riêng của chúng. Suy nghĩ như vậy là không thực tế và khiến chúng ta phải phiền muộn. Tuy nhiên, nếu chúng ta ý thức rằng chúng ta đang có những phẩm chất cao quý và ý thức rằng mọi việc trong cuộc sống của chúng ta đang diễn ra một cách tốt đẹp thì chúng ta sẽ có một cái nhìn tích cực và một cuộc sống an vui hơn. Một trong những phẩm chất cao quý

mà chúng ta đang có là trí thông minh của con người. Phẩm chất quý báu này khiến chúng ta có thể hiểu được ý nghĩa đích thực của cuộc sống và cho phép chúng ta tiến tu trên đường đi đến giác ngộ. Nếu tất cả các giác quan của chúng ta như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, vân vân còn nguyên vẹn thì chúng ta có thể nghe chánh pháp, đọc sách về chánh pháp và suy tư theo chánh pháp. Chúng ta thật may mắn được sanh ra trong thời đại lịch sử mà Đức Phật đã thị hiện và giảng dạy Chánh pháp. Từ thời Đức Phật đến nay, chánh pháp thuần khiết này đã được truyền thừa qua nhiều thế hệ. Chúng ta cũng có cơ may có nhiều vị đạo sư có phẩm hạnh dạy dỗ, và những giáo đoàn xuất gia với những cộng đồng pháp lữ chia sẻ lợi lạc và khuyến tấn chúng ta trên bước đường tu tập. Những ai trong chúng ta có may mắn sống trong các xứ sở áp ủ bảo vệ tự do tôn giáo nên việc tu tập không bị giới hạn. Hơn nữa, hiện nay hầu hết chúng ta đều có cuộc sống không quá nghèo khổ, thức ăn đồ mặc đầy đủ và chỗ ở yên ổn, đó là cơ sở để chúng ta tiến tu mà không phải lo lắng về những nhu cầu vật chất. Tâm thức chúng ta không bị các tà kiến hay định kiến che chắn quá nặng nề, chúng ta có tiềm năng để làm những việc lớn lao trong cơ hội hiện tại, chúng ta phải trân trọng, phải khai triển cái nhìn dài hạn cho cuộc tu tập này vì kiếp sống hiện tại của chúng ta rất ngắn ngủi. Phật tử thuần thành phải luôn nhớ rằng tâm thức chúng ta không dừng lại khi chúng ta rũ bỏ xác thân tứ đại này. Tâm thức chúng ta không có hình dạng hay màu sắc, nhưng khi chúng rời thân hiện tại vào lúc chúng ta chết, chúng sẽ tái sanh vào những thân khác. Chúng ta tái sanh làm cái gì là tùy thuộc vào những hành động trong hiện tại của chúng ta. Vì vậy mà một trong những mục đích của kiếp mà chúng ta đang sống là chuẩn bị cho sự chết và những kiếp tương lai. Bằng cách đó, chúng ta có thể chết một cách thanh thản với ý thức rằng tâm thức chúng ta sẽ tái sinh vào cảnh giới tốt đẹp. Một mục đích khác mà chúng ta có thể hưởng tới trong việc sử dụng kiếp sống này là đạt đến sự giải thoát hay giác ngộ. Chúng ta có thể chứng quả vị A La Hán, giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử; hoặc chúng ta có thể tiếp tục tu tập để trở thành vị Phật Chánh đẳng Chánh giác, có khả năng làm lợi lạc cho mọi người một cách có hiệu quả nhất. Đạt đến sự giải thoát, dòng tâm thức của chúng ta sẽ được hoàn toàn thanh tịnh và không còn những tâm thái nhiễu loạn. Chúng ta sẽ không còn sân hận, ganh tỵ hay cao ngạo nữa; chúng ta cũng sẽ không còn cảm thấy tội lỗi, lo lắng



hay phiền muộn nữa, và tất cả những thói hư tật xấu đều tan biến hết. Hơn thế nữa, nếu có chí nguyện đạt đến sự giác ngộ vì lợi ích cho tha nhân thì lúc ấy chúng ta sẽ phát khởi lòng từ ái đối với chúng sanh muôn loài, và biết làm những việc cụ thể để giúp đỡ họ một cách thích hợp nhất. Cũng còn một cách khác nhằm lợi dụng cái thân quý báu này là phải sống một đời sống viên mãn nhất trong từng giây từng phút. Có nhiều cách để làm được như vậy. Thứ nhất là phải sống trong chánh niệm trong từng giây từng phút, tức là hiện hữu trọn vẹn ở đây và ngay bây giờ trong từng hành động. Khi chúng ta ăn chúng ta tập trung trong việc ăn, cảm nhận được mùi vị và độ nhu nhuyễn của thức ăn; khi bước đi chúng ta đặt tâm ý trong những cử động liên quan đến việc di chuyển, không để cho tâm thức chúng ta lỏng lẻo với những tạp niệm. Khi chúng ta lên lầu, chúng ta có thể suy nghĩ, “Ta nguyện giúp cho mọi người được sinh vào cảnh giới tốt đẹp, được thăng hoa, được giải thoát và giác ngộ.” Khi chúng ta rửa chén hay giặt đồ, chúng ta có thể tâm niệm, “Ta nguyện giúp cho mọi người có được tâm thức thanh tịnh, không còn những tâm thái nhiễu loạn và u mê.” Khi trao vật gì cho ai, chúng ta có thể tâm niệm, “Nguyện rằng ta có khả năng đáp ứng mọi nhu cầu của chúng sanh.” Chúng ta có thể chuyển hóa một cách sinh động trong từng hành động với mong ước mang lại hạnh phúc cho người khác.

Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Thứ Gì Đặc Biệt Cả': "Không ý thức cảm giác của mình, chúng ta sống không trọn vẹn. Đa số người ta không thỏa mãn với cuộc sống của mình vì họ luôn vắng mặt và bỏ lỡ cơ hội kinh nghiệm. Nếu chúng ta tọa thiền trong nhiều năm, chúng ta ít mắc phải sai lầm này. Tuy nhiên, tôi không biết có ai luôn luôn sẵn sàng để không bỏ lỡ cơ hội. Chúng ta giống như những con cá vừa bơi lang thang để tìm đại dương cho cuộc đời, mà quên mất đi môi trường chung quanh mình. Giống như con cá, chúng ta chỉ lang thang đi tìm ý nghĩa cuộc đời mà không ý thức rằng nước quanh ta và chính chúng ta là đại dương. Và cuối cùng khi con cá gặp một vị đại sư người thấu hiểu mọi thứ. Con cá hỏi: 'Đại dương là gì?' Thầy chỉ cười. Tại sao vậy? Đại dương chính là cuộc sống của nó. Khi tách con cá ra khỏi nước, con cá không sống được. Tương tự, nếu chúng ta tự tách rời khỏi cuộc sống của mình, vốn là những gì mình thấy, nghe, xúc chạm, ngửi, vân vân, chúng ta bị chia cắt với chính mình. Cuộc sống của chúng ta luôn luôn chính là cuộc sống này." Loài

người chúng ta, có lẽ với hầu hết những năng khiếu to tát hơn mọi tạo vật khác, chúng ta là những sinh vật duy nhất trên địa cầu này nói: “Tôi không biết ý nghĩa cuộc đời của mình. Tôi không biết tại sao tôi lại có mặt ở đây...” Không một tạo vật nào khác, nhất là những bạch huyết cầu, phải mơ hồ lộn xộn như thế. Bạch huyết cầu làm việc cho chúng ta không mỗi mọt. Nó ở bên trong thân thể chúng ta, lúc nào nó còn sống là nó không ngừng làm công việc sạch sẽ tẩy sạch cho cơ thể. Và lẽ tất nhiên là đó chỉ là một trong số hàng trăm ngàn chức năng khác trong bộ máy thông minh đồ sộ của cơ thể chúng ta. Nhưng bởi vì chúng ta có một bộ óc lớn, được ban cho chúng ta để chúng ta có thể vận hành, chúng ta lại lạm dụng những năng khiếu bẩm sinh và phạm phải những chuyện không dính líu gì để lợi ích cho cuộc sống. Có được khả năng tư duy, chúng ta dùng sai nó và đi trật đường. Chúng ta bị đuổi ra khỏi Vườn Địa Đàng. Chúng ta suy nghĩ không phải công việc cần làm cho cuộc sống, nhưng theo cách phục vụ cái ngã riêng biệt của mình, một ý tưởng không bao giờ xảy ra trong một tế bào bạch cầu. Chỉ trong một khoảng thời gian ngắn đời sống của nó sẽ chấm dứt; và nó sẽ được thay thế bởi những tế bào khác. Nó không suy nghĩ gì cả, mà nó chỉ làm công việc của nó thôi. Có một câu nói của người xưa là khi đến bước đường cùng, con người nằm trong tay Thượng Đế. Khi mọi thứ làm cho chúng ta vui thích, chúng ta cố gắng bám víu lấy thú vui. Trong lúc cố bám víu vào thú vui, chúng ta hủy hoại nó. Tuy vậy, khi chúng ta ngồi xuống và thực sự tĩnh lặng, sự đau đớn và khó chịu kéo chúng ta trở về với hiện tại. Ngồi làm rõ nét hơn ý muốn trốn chạy và tẩu thoát. Khi chúng ta đã ngồi đúng cách rồi thì không còn chỗ nào để mà đi nữa. Chúng ta có khuynh hướng không chịu nhận biết điều này trừ phi chúng ta cảm thấy khó chịu. Càng không ý thức về sự khó chịu và ý muốn trốn chạy, càng nhiều tổn hại nghiêm trọng được tạo ra trong thế giới hiện tượng, từ chiến tranh giữa các quốc gia, cho đến sự tranh cãi giữa các cá nhân, hoặc ngay bên trong chúng ta; tất cả những vấn đề như vậy khởi lên chỉ vì chúng ta tự tách rời khỏi kinh nghiệm của chính mình. Những khó chịu và đau đớn không phải là nguyên nhân của vấn đề; nguyên nhân của vấn đề là ở chỗ chúng ta không biết phải làm gì với những khó chịu và đau đớn này.

**VIII. Sống Với Đạo Trong Đời Sống Hằng Ngày Là Luôn Thấy Được Tai Hại Của Sự Tâm Cầu Vô Tận Nên Lúc Nào Cũng Ít Ham Muốn Mà Thường Hay Biết Đủ:**

*Sự Tâm Cầu Vô Tận:* Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, đã diệt trừ được năm gốc rễ của địa ngục, tức là tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn và ngủ, không có tâm luyến ái vào những thứ ấy trong mọi hoàn cảnh, trong mọi lúc, ấy đích thực là hành giả tu theo Phật. Chúng ta phải cố gắng tu tập bằng công phu của chính mình. Chớ ham danh tiếng, lợi lộc, vãn vãn. Phải tu tập theo tinh thần của chư Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Địa Tạng, cùng các Bồ Tát khác vì các vị Bồ Tát thường lấy sự thành tựu của chúng sanh làm sự thành tựu của chính mình. Các ngài không phân biệt người với ta. Bồ Tát thường nghe thấy rồi tùy hỷ tán thán công đức của mọi người. *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 thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiểu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một

cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Tri túc là biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phàm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dưỡng dưỡng, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhĩ 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.

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

Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng 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.

### ***IX. Tu Tập Lễ Lạy Trong Đời Sống Hằng Ngày Nhằm Giảm Thiểu Tánh Kiêu Ngạo:***

Lễ lạy rất quan trọng, đó là hình thức biểu hiện bên ngoài một phần việc thực tập thiền định của chúng ta. Hình thức lễ lạy phải được thực hiện một cách đúng đắn. Đầu phải sát xuống sàn, cùi chỏ phải để gần đầu gối và hai đầu gối phải cách nhau một gang tay. Lạy chậm chạp và chánh niệm trong thân thể của chúng ta. Đó là cách chữa bệnh kiêu ngạo, ngã mạn. Chúng ta phải lễ lạy thường xuyên. Khi lạy ba lạy, chúng ta có thể giữ trong mình ba đặc tính quý báu: Phật, Pháp, Tăng; đó là đức tính của tâm trong sạch sáng suốt và bình an. Lễ lạy dùng hình thức bên ngoài để tự huấn luyện mình, làm cho cơ thể và tâm hồn trở nên điều hòa. Đừng để rơi vào khuyết điểm là xem người

khác lễ lạy như thế nào. Phán đoán người khác chỉ làm gia tăng tính tự kiêu, ngã mạn của chúng ta mà thôi. Thay vì phán đoán người khác hãy xem xét chính mình, lễ lạy thường xuyên sẽ giúp chúng ta dần dần loại bỏ được tính ngã mạn cống cao. Cách lễ Phật lại phải hết sức nhẹ nhàng chậm rãi, lễ niệm song hành, thân miệng hợp nhất. Nếu thêm vào đó ý thành khẩn tha thiết, thì thành ra ba nghiệp đều tập trung, ngoài câu Phật hiệu, không còn một tơ hào vọng niệm. Phương pháp này có sở năng phá trừ hôn trầm, công đức và hiệu lực rất to lớn, vì hành giả vận dụng cả ba nghiệp để trì niệm. Cư sĩ Vương Nhật Hưu khi xưa từng áp dụng cách trên đây, mỗi ngày đêm ông lễ niệm trung bình là một ngàn lạy. Nhưng dường như đây là lối niệm đặc biệt của hạng người tâm lực tinh tấn, thiếu khả năng tất khó vững bền, bởi lạy lâu thân thể mỗi mệt dễ sanh chán nản. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lễ lạy có công năng giúp chúng ta từ bỏ tánh kiêu ngạo, một trong những vấn đề lớn nhất trên bước đường tu tập. Phật tử chân thuần cũng nên luôn nhớ rằng mỗi việc mình làm đều là một hình thức lễ lạy. Khi đi, mình đi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi đứng, mình đứng thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi ngồi, mình ngồi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nằm, mình cũng nằm thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy vậy. Lại nữa, khi ăn, mình ăn thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nói chuyện với người khác, mình cũng nói thật trang nghiêm như lúc mình đang lễ lạy. Làm được như vậy tức là mình đang vượt ra ngoài sự ích kỷ, và mình cũng đang ứng dụng thiền trong đời sống hằng ngày của chính mình.

#### ***X. Nên Luôn Cố Gắng Thư Giãn Trong Đời Sống Hằng Ngày:***

Thư giãn có nhiều cái lợi. Nó có thể giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái hơn, suy nghĩ rõ ràng hơn, và xả bỏ đi những triệu chứng bức bối khó chịu của sự căng thẳng thần kinh, như là nhức đầu và sự co thắt nơi các cơ thịt. Hoặc bạn phải nghỉ ngơi sau một ngày căng thẳng, hoặc bạn phải chế ngự sự căng thẳng thần kinh của bạn một cách dài hạn. Một buổi thực tập thư giãn có thể rất có hiệu quả trong việc giúp bạn lấy lại trạng thái bình thản hơn. Có nhiều cách thư giãn. Tuy nhiên, ba bước kể sau đây là những bước đơn giản và lợi lạc nhất cho những người tại gia bận bịu công việc nhất: thở vào thật sâu, thư giãn các cơ thịt, đoạn thở ra thật dài, trong trạng thái hoàn toàn thư giãn. Làm như vậy khoảng chừng 10 lần. Khi thực tập những bước này, tránh

bị xao lãng là việc rất quan trọng đối với bạn. Bạn nên cố gắng thực tập một hay hai lần trong một ngày, mỗi lần khoảng 20 phút. Mặc dầu bạn phải mất từ 2 đến 3 tuần lễ để phát triển những kỹ thuật thư giãn, nhưng một khi bạn đã huấn luyện tâm bạn thư giãn, bạn sẽ có khả năng tạo ra những cảm giác thư giãn đáng khích lệ. Thân thể của bạn phản ứng lại với những tư tưởng hay tình trạng căng thẳng. Từ từ thư giãn nơi cơ thịt có nghĩa là làm căng lên rồi buông thả mỗi cơ thịt nhằm tạo ra một cảm giác thư giãn sâu hơn. Việc này có thể giúp bạn giảm thiểu được sự căng thẳng nơi bắp thịt cũng như trạng thái lo âu. Lựa chỗ nào mà bạn có thể co duỗi thật thoải mái, như trên một cái đệm hay sàn nhà có lót thảm. Bạn nên căng các nhóm cơ thịt khoảng từ 5 đến 10 giây đồng hồ, căng cho cứng nhưng không đến độ quá đau nhức như bị chuột rút. Sau đó buông xả hoàn toàn và thư giãn từ 10 đến 20 giây. *Trước khi Thư Giãn:* Nắm chặt bàn tay lại. Duỗi thẳng cánh tay và co lại nơi cổ tay. Nắm chặt bàn tay lại thành nắm tay, rồi co giãn hai tay ra vào. Cơ hai đầu và phần trên cánh tay. Nhún hai vai. Nhíu mày thật sâu. Nhắm mắt lại càng nhắm chặt càng tốt (với những ai mang contact-lens, nên tháo ra trước khi tập). Gò má và cằm, nhấn mặt từ lỗ tai này đến lỗ tai kia. Chung quanh miệng, bặm môi thật chặt. Phía sau phần cổ, tì đầu thật mạnh vào đệm hay sàn nhà. Phía trước cổ, chạm cằm vào ngực. Thở vào thật sâu, giữ lại một chút, rồi thở ra. Ẹnh lưng lên khỏi sàn. *Bắt đầu Thư Giãn:* Ngồi thật yên lặng tại một nơi thật thoải mái, mắt nhắm lại. Sự thở sâu vào có thể mang lại cảm giác an lạc khi bạn có chủ đích như vậy. Việc này có thể giúp bạn buông xả những căng thẳng và lo âu và tập trung một cách yên lặng vào những giây phút hiện tại. Bạn có thể đặt hai bàn tay trên bụng khi thở vào cho không khí vào xuống tận đơn điền (phần dưới rún), làm cho bụng bạn giãn nở ra và làm cho bạn có cảm giác như phần này đang đẩy nhẹ vào hai tay của bạn. Toàn phần bụng của bạn phải thư giãn hoàn toàn. Đoạn bạn đè nhẹ hai bàn tay lên phần bụng khi bạn thở ra. Nếu thích, bạn có thể tưởng tượng một cái bong bóng trong phần bụng của bạn đang xẹp từ từ khi bạn thở ra. Thực tập như vậy vài lần. Sau đó thở bạn lại thở vào thật sâu và thật chậm, tưởng tượng cơ thể bạn đang buông bỏ những căng thẳng khi bạn thở ra, bạn tự nhủ: “Tôi đang từ từ thư giãn và an lạc hơn.” Bạn nên mặc quần áo rộng, thoải mái và tìm một nơi yên lặng để thực tập. Bắt đầu thực tập chừng khoảng một hay hai phút. Từ từ tăng dần lên 5 phút, thực tập



như vậy năm bảy lần một ngày. Lúc ban đầu, thay vì ngồi bạn có thể sẽ cảm thấy dễ chịu nếu nằm trên giường hay trên sàn nhà để tập thở. Nằm ngửa, hai chân cong lên và hai bàn chân đặt thế nào cho thoải mái đối với bạn là được. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thõng dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi. Nếu bạn cảm thấy đầu bị choáng váng hay lâng lâng, hoặc cảm thấy lo lắng, có thể bạn đã thở vào quá dài hay quá nhanh so với hơi của bạn. Nếu vậy, bạn nên ngưng thực tập thì triệu chứng này sẽ biến mất. Bạn cũng nên nhớ rằng thở vào và thở ra bằng mũi có thể giúp bạn tránh được sự tăng thông khí trong phổi quá nhanh. Khi đã có tiến triển, bạn nên thực tập thở sâu trong nhiều bối cảnh khác nhau, thí dụ như tại bàn viết, trong khi sắp hàng chờ đợi, hoặc ngay cả khi bạn đang xem truyền hình. Bạn nên kiên nhẫn và nhẹ nhàng với chính bạn. Tỉnh thức nơi hơi thở. Thở chậm và đều, tập trung vào hơi thở nơi phần bụng dưới chứ không phải nơi ngực (vì thở chỉ tới ngực là thở quá cạn). Với từng hơi thở ra, bạn có thể niệm hồng danh Phật (hay nói bất cứ chữ gì hay từ gì mà bạn thích) niệm thầm hay niệm lớn tùy thích. Bạn có thể lựa chọn, thay vì tập trung vào việc niệm danh hiệu, bạn có thể nhìn vào một vật gì đó. Những thao tác này có thể giúp bạn làm cho tâm không xao lãng. Tiếp tục như vậy từ 10 đến 20 phút. Khi vọng tưởng đi vào tâm bạn, đừng chạy theo chúng. Hãy để chúng tự trôi dạt đi. Bạn nên ngồi yên lặng và đừng lo bạn có thành công trong việc thư giãn sâu hay không. Điểm chủ yếu ở đây là bạn phải duy trì sự thụ động, phải để cho những vọng tưởng tự trôi dạt đi như những lọn sóng trên bãi biển. Thực tập từ 10 đến 20 phút, một hay hai lần mỗi ngày, đừng nên tập sau khi ăn ít nhất là hai tiếng đồng hồ. Khi bạn đã quen thì phản ứng thư giãn sẽ tự nhiên đến mà không cần dụng công nhiều cho lắm. *Kinh Hành sau khi Thư Giãn*: Khi ngồi thư giãn một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỗi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy để đi kinh hành.

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

Để kết luận, Phật tử thuần thành luôn biết tự điều chỉnh mình trong dòng chảy cuộc đời. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Gì Đặc Biệt': "Chúng ta giống như những lọn nước xoáy trong dòng sông cuộc đời. Trong suốt dòng chảy đi tới, sông hay suối đều chạm phải những đá, những cành cây, hay những thứ bất thường khác dưới đất, tạo nên những chỗ nước xoáy chỗ này chỗ nọ. Nước vào chỗ xoáy chảy qua thật nhanh qua những chỗ xoáy để tiếp tục tái hợp với dòng chảy của sông, cuối cùng gia nhập vào một chỗ xoáy khác, và cứ thế mà tuôn chảy. Dầu trong một thoáng, chỗ nước xoáy có vẻ như là một hiện tượng rời rạc, thật ra nước trong chỗ xoáy chính là dòng sông. Sự ổn định của chỗ nước xoáy chỉ là tạm thời. Năng lượng của dòng sông cuộc đời tạo nên những hình thái sống động, một con người, con mèo, hay con chó, cây cối và thảo mộc, rồi thì cái được cho là chỗ nước xoáy tự nó biến thể, xoáy nước bị cuốn đi và tái gia nhập vào dòng chảy lớn hơn. Năng lực như một xoáy nước đặc biệt, tan dần và nước chảy đi, có lẽ trong khoảnh khắc lại tạo thành chỗ xoáy nước mới." Phật tử thuần thành nguyện quyết chí sống tu với những giáo lý tuyệt vời mà đức Phật đã tuyên thuyết hơn hai mươi lăm thế kỷ về trước, chứ không theo đạo Phật chết. Đạo Phật chết là đạo Phật qua những hình thức tổ chức rườm rà, nghi lễ cổ điển, cúng kiến, kinh kệ bằng những ngôn ngữ xa lạ làm cho giới trẻ hoang mang. Từ đó giới trẻ nhìn về những ngôi chùa như một viện dưỡng lão của ông già bà cả, cho những người thiếu tự tin, hoặc cho những thành phần mê tín dị đoan. Ngoài ra, đạo Phật chết có mặt khi giáo lý nhà Phật chỉ được nói suông chứ không được thực hành. Nói rằng tin Phật chưa đủ; nói rằng biết giáo lý nhà Phật chỉ để nói thì thà là đừng biết. Thời gian bay nhanh

như tên bay và ngày tháng bay qua như thoi đưa. Sóng trước đùa sóng sau. Cuộc đời lại cũng qua đi nhanh như vậy. Vô thường chẳng chừa một ai, tuổi già theo liền bên tuổi trẻ trong từng lúc, và chẳng mấy chốc chúng ta rồi sẽ già và hoại diệt chẳng để lại dấu vết gì. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng nếu chỉ tin suông theo Phật mà không hành trì, cũng không hơn gì tin theo đạo Phật chết. Điều này cũng giống như chúng ta đi vào một nhà hàng để đọc thực đơn chơi cho vui chứ không kêu món để ăn, chẳng có lợi ích gì cho mình cả. Vì thế, chúng ta nên luôn nhớ rằng Đạo mà không được thực hành là Đạo chết hay Đạo cùng; đức mà không đạt được bởi tu trì chỉ là đức giả. Nói tóm lại, sống tu với Đạo Phật trong sinh hoạt hằng ngày là con đường duy nhất đưa con người từ hung ác đến thiện lành, từ phàm đến Thánh, từ mê sang giác.

### ***XI. Vẫn Sinh Hoạt Bình Thường Nhưng Luôn Để Ý Đến Những Khách Không Mời Mà Cứ Đến:***

Trong Phật giáo, khách trần là những ô nhiễm hay phiền não đến từ bên ngoài. Thuật ngữ Bắc Phạn “Agantu-Klesa” nghĩa đen là sự đau đớn, bụi bặm bên ngoài, nổi khổ đau, hay một cái gì gây đau đớn, và được dịch là phiền não. Vì không có gì gây đau đớn tâm linh bằng những ham muốn và đam mê xấu xa ích kỷ, nên “Agantuklesa còn được dịch là phiền não. Khách là phiền não không phải vốn có của tâm tánh, nhưng do mê lầm mà nổi dậy, nên gọi là khách. Trần là phiền não có công năng làm nhơ bẩn tâm tánh nên gọi là trần. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng khách trần là những chướng ngại trên bước đường tu tập và giết chết đời sống trí tuệ của hành giả. Trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta có rất nhiều vị khách không mời mà cứ đến; tuy nhiên, chúng ta có thể kể ra một vài vị tiêu biểu như sau đây: 1) ***Những Vị Khách Vọng Niệm:*** Vọng niệm hay vọng tưởng là chấp giữ mọi phân biệt sai lầm. Vọng niệm hay vọng tưởng bao gồm một lãnh vực tư tưởng rộng lớn. Nếu chúng ta ham muốn ăn ngon, chúng ta có thực vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn nghe tiếng du dương, chúng ta có thanh vọng tưởng. Nếu chúng ta muốn có thú vui nhục dục, chúng ta có sắc dục vọng tưởng, vân vân. Tu tập thiền định là xả bỏ mọi vọng tưởng, lấy tâm chân thật để tu tập, thì công đức ấy là vô lượng. Ngược lại, nếu chúng ta không tu tập được như vậy thì chẳng có lợi ích gì khi chỉ nói pháp suông. Theo Duy Thức Học, những vọng

tưởng đấy lên chỉ là bóng dáng của lục trần. Nếu chúng ta hiểu được điều này, chúng ta có thể khước từ ngay khi chúng vừa mới xuất hiện. Thật vậy, nếu chúng ta nhất quyết giữ cho tâm trong sáng không bị vướng bận bởi tư tưởng, thì các vọng tưởng ấy tự nó tan biến. Đó là một cách tu hành hết sức đơn giản không khổ nhọc gì, chỉ cần nhận đúng như vậy là đã biết tu Thiền rồi. Khi chúng ta đi, đứng, ngồi, nằm, một ý nghĩ vừa khởi lên, liền biết nó là bóng dáng của vọng tưởng, liền bỏ ngay không theo nó, đó là tu Thiền. Chúng ta không cần phải đợi đến giờ ngồi thiền mới gọi là tu thiền. Như vậy, đối với hành giả tu Thiền chân chánh, chúng ta có thể tu tập vào bất cứ giờ phút nào, và ở bất cứ nơi nào cũng gọi là tu, ở sở hay ở nhà, chỉ cần nhận chân ra chân lý. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng thật là hết sức trọng yếu để giữ cho tâm trong sáng để đạt được trí huệ và gỡ bỏ vô minh. Chúng ta phải dùng trí huệ Bát nhã để nhận chân ra rằng vọng tưởng là giả, là ảo ảnh, và chúng sẽ tan biến một cách tự nhiên. Hành giả cũng nên luôn nhớ rằng khi vọng niệm khởi mà chúng ta bất chấp được thì tự nhiên chúng sẽ biến mất. **2) Bảy Vị Khách Tình:** Tình là tình cảm, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những tình cảm bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi tình cảm thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Theo Phật giáo, có bảy loại tình cảm. Cái gì mang lại thoải mái là hạnh phúc. Hạnh phúc bình thường là thỏa mãn sự khao khát. Tuy nhiên, ngay khi điều mong muốn vừa được thực hiện thì chúng ta lại mong muốn một thứ hạnh phúc khác, vì lòng thèm muốn ích kỷ của chúng ta không cùng tận. Tiền không mua được hạnh phúc, hay sự giàu có thường không mang lại hạnh phúc. Kỳ thật, hạnh phúc thực sự chỉ tìm thấy trong nội tâm chứ không nơi của cải, quyền thế, danh vọng hay chiến thắng. Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho người cư sĩ tại gia: “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên,

Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của cái không những nằm trong việc xử dụng cho riêng mình, mà nên đem phúc lợi cho người khác. Những cái mà chúng ta đang có chỉ là tạm bợ. Những cái mà chúng ta đang gìn giữ, rốt rồi chúng ta cũng bỏ chúng mà đi. Chỉ có những nghiệp sẽ phải theo chúng ta suốt nẻo luân hồi. Đức Phật dạy về hạnh phúc của người cư sĩ như sau: “Sống nghèo về vật chất mà tinh thần thoải mái là hạnh phúc. Sống đời không bị chê trách là hạnh phúc, vì người không bị chê trách là phúc lành cho chính mình và cho người khác. Người đó được mọi người ngưỡng mộ và cảm thấy sung sướng hơn khi truyền cảm được làn sóng hòa bình sang người khác. Tuy nhiên, rất khó mà không bị mọi người chê trách. Vì thế người trí cao thượng nên cố sống đứng vững với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất.” Sau đó Đức Phật tiếp tục nhắc nhở chư Tăng Ni: “Hạnh phúc Niết Bàn là dạng thức hạnh phúc giải thoát khổ đau cao thượng nhất.” Chính vì vậy mà trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễm nói Chánh pháp! Hạnh phúc thay Tăng già hòa hợp! Hạnh phúc thay đồng tiến đồng tu! (194). Sung sướng thay chúng ta sống không thù oán giữa những người thù oán; giữa những người thù oán, ta sống không thù oán (197). Sung sướng thay chúng ta sống không tật bệnh giữa những người tật bệnh; giữa những người tật bệnh chúng ta sống không tật bệnh (198). Sung sướng thay chúng ta sống không tham dục giữa những người tham dục; giữa những người tham dục, chúng ta sống không tham dục (199). Sung sướng thay chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống với những điều an lạc như các vị thần giữa cõi trời Quang-Âm (200). Thắng lợi thì bị thù oán, thất bại thì bị đau khổ; chẳng màng tới thắng bại, sẽ sống một đời hòa hiếu an vui và hạnh phúc (201). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290). Gặp bạn xa lâu ngày là vui, sung túc phải lúc là vui, mệnh chung có được thiện nghiệp là vui, lia hết thống khổ là vui (331). Được kính dưỡng mẹ hiền là vui, kính dưỡng thân phụ là vui, kính dưỡng sa-môn là vui, kính dưỡng Thánh nhơn là vui (332). 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). Theo giáo thuyết Phật giáo, ai lạc tương sinh (Buồn vui cùng sanh ra lẫn nhau, nghĩa là buồn sinh ra vui, vui sinh ra buồn. Ý khuyên chúng ta khi gặp chuyện vui không nên quá vui, mà khi gặp chuyện buồn cũng không nên quá buồn

vì trong vui có buồn và trong buồn có vui). Tình thương trên thế gian này không tình thương nào hơn tình cha mẹ thương con. Nếu có người, vai bên trái công cha, vai bên mặt công mẹ, đi giáp núi Tu Di trăm ngàn vòng, máu chảy đầy chân, cũng còn chưa thể báo đền được tình thương và công ơn sanh dưỡng (Kinh Pháp Cú). Phật dạy: “Tình thương là phương cách duy nhất để xóa bỏ hận thù. Hận thù không thể đánh bại được hận thù.” Đức Phật dạy khi bạn ghét ai thì bạn trở nên mất hạnh phúc, còn khi bạn thương ai thì mọi người đều cảm thấy hạnh phúc. Để triệt tiêu sự thù ghét, bạn nên thiền quán về lòng từ bi. Tham ái, tham dục đòi hỏi những sự ham muốn về vật chất như thêm ăn, thêm ngủ, thêm ân ái, vân vân, là những khoái lạc về ngũ quan. Con người còn ham muốn để được thỏa mãn những nhu cầu về tinh thần như ham chiếm đoạt, ham phô trương, ham quyền lực, ham lợi lộc. Những phiền não của lòng tham muốn che lấp tâm thức hữu tình thì không cho phép thiện pháp nảy sinh. Lòng ham muốn đắm mê không bao giờ biết ngừng, không bao giờ được thỏa mãn cả, như chiếc thùng không đáy. Để thỏa mãn dục vọng mà con người sanh ra vị kỷ, độc ác, làm hại, làm khổ người khác để mình được vui, được sung sướng. Vì lòng tham mà chúng ta không ngại xử dụng mọi thủ đoạn để đạt cho được mục đích, bất kể chuyện gì xảy đến cho người khác. Phật tử chúng ta nên thấy rõ vì không tu nên cõi đời trở thành một đấu trường mà nước mắt đổ như mưa rào, bể khổ dâng lên như nước thủy triều biển khơi. Tham dục 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. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa

là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. Trong xã hội hôm nay người ta sợ đủ thứ, sợ không tiền, sợ không nhà, sợ già, sợ bệnh, sợ chết, vân vân. Kỳ thật vì không hiểu bản chất thật sự của đời sống nên chúng ta cố gắng duy trì những thứ mà chúng ta không thể duy trì được, rồi từ đó chúng ta đâm ra sợ hãi. Phật tử nên luôn nhớ rằng đời sống này luôn thay đổi. Nó được cấu tạo bởi một mớ yếu tố có thể đổi thay (vô thường). Hiểu được như vậy chúng ta sẽ không còn cảm thấy sợ hãi trước những biến cố của cuộc đời này nữa. **3) Sáu Vị Khách Dục:** Dục là lòng ham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục: 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 thiếu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. 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. Đây 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.” Dục là lòng ham muốn, dù tiêu cực hay tích cực, đều vô thường (có nghĩa là không tồn tại), nhưng chúng ta không thể nói chúng ta không đếm xỉa tới tình cảm của chúng ta vì chúng vô thường. Người tu theo Phật không thể nói vì cả khổ đau lẫn hạnh phúc đều là vô thường nên chúng ta chẳng cần tìm mà cũng chẳng cần tránh chúng. Ai trong chúng ta cũng đều biết rằng những ham muốn bất thiện (tiêu cực) đưa đến khổ đau, trong khi ham muốn thiện lành đưa đến hạnh phúc, và mục tiêu của Phật tử là mong đạt được hạnh phúc. Như vậy chúng ta cần phải cố gắng thể thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng loại bỏ những gì làm cho ta đau khổ. Theo Phật giáo, lục dục là sáu dục tình khởi lên từ sáu căn: Dục khởi lên từ nhãn căn hay mắt, dục khởi lên từ nhĩ căn hay tai, dục khởi lên từ tỷ căn hay mũi, dục khởi lên từ thiệt căn hay lưỡi, dục khởi lên từ thân căn, dục khởi lên từ ý căn. Người tu tập tỉnh thức luôn coi Lục Căn là những đối tượng trong tu tập. Theo Tỷ 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; và ý đang tiếp xúc với vạn pháp.

## ***XII.Sống Sao Cho Mọi Thứ đều Hòa Hợp Với Tự Nhiên Là Sống Đạo:***

Trong lần đầu tiên gặp thầy Thạch Đầu, Cư Sĩ Long Ẩn (740-803) hỏi: "Người nào không bị lệ thuộc vào vạn vật (với tất cả các hiện tượng)?" Thạch Đầu liền bịt miệng ông lại, ông cảm thấy một tia chớp đại giác. Một lần khác, Thạch Đầu hỏi Bàn Long Ẩn về những công việc hằng ngày, Bàn Long Ẩn trả lời bằng một bài thơ:



"Hoạt động hằng ngày của ta  
 Chẳng có gì đặc biệt  
 Ta chỉ sống với nó như sự hòa hợp tự nhiên.  
 Không thích thứ gì cũng không chán thứ gì,  
 Không chống lại mà cũng không tách rời.  
 Mặc y tía sang trọng để làm gì?  
 Có hạt bụi nào lên được  
 Tới đỉnh núi trong lành?  
 Ta cảm thấy sức mạnh  
 Tự nhiên thật tuyệt vời.  
 Chính là khi ta mức nước và bữa củi."

Khi Thiền sư Bàn Khuê đang giảng dạy Thiền tại chùa Ryumon, có một vị Tăng thuộc phái Tịnh Độ Chân Tông vốn tin vào sự giải thoát nhờ được tiếp dẫn qua việc niệm danh hiệu đức Phật A Di Đà, vì ganh ghét với số thính chúng quá đông của Bàn Khuê nên muốn tìm đến để tranh biện. Khi vị Tăng này đến thì ngài Bàn Khuê đang thuyết giảng, nhưng ông ta gây náo động đến nỗi Thiền sư Bàn Khuê phải ngưng buổi giảng để tìm hỏi về sự ồn ào. Vị Tăng Tịnh Độ Chân Tông mới đến huênh hoang nói: "Người sáng lập ra tông phái của chúng tôi có sức thần thông mầu nhiệm đến độ có thể cầm một cây bút đứng ở bên này sông và viết danh hiệu của đức Phật A Di Đà lên một tờ giấy được các đệ tử của ngài căng ra ở phía bên kia sông, xuyên qua không khí. Ông có thể làm được điều mầu nhiệm như thế không?" Thiền sư Bàn Khuê nhẹ nhàng đáp: "Trò xảo thuật của loài chồn cáo đó có thể làm được, nhưng như thế không phải là phong cách của nhà Thiền. Phép mầu của lão Tăng là khi đói thì ăn, khi khát thì uống."

### ***XIII.Sống Với Đạo Phật Là Từ Chối Lạc Thú Chứ Không Từ Chối Phương Tiện Sống:***

Chúng ta đang ở trong dục giới, nơi đó có đầy dẫy những thứ ham muốn. Dục Giới gồm thế giới này và sáu cõi trời. Bất cứ thế giới nào mà những yếu tố tham dục chưa được khắc phục. Thế giới của sự ham muốn. Đây là thế giới thấp nhất trong ba thế giới, hai thế giới kia là sắc giới và vô sắc giới. Nó cũng là thế giới mà trong đó loài người đang sống, và nó có tên là dục giới vì "sự tham dục" là động lực lướt thắng cho tất cả chúng sanh trong cõi này. Phần lớn chúng ta đều muốn làm việc thiện; tuy nhiên, chúng ta thường mâu thuẫn với chính chúng

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

***XIV.Sống Với Đạo Phật Trong Sinh Hoạt Hằng Ngày Tự Nhiên  
Sẽ Dẫn Đến Một Đời Sống Tỉnh Thức Đầy An Lạc Và Hạnh  
Phúc Ngay Hiện Tại:***

Sống với đạo Phật trong đời sống hằng ngày có nghĩa là luôn sống trong tỉnh thức. Tỉnh thức không phải là cái mà chúng ta chỉ làm trong vài tháng hoặc vài năm để cho thuần thục rồi thôi vì trong khi tu tập chúng ta vẫn cần phải có một đời sống tự nhiên. Chính vì thế mà tu tập tỉnh thức là lối tu tập mà chúng ta sẽ phải thực hành mãi cho đến suốt

cuộc đời còn lại của mình. Trong Phật giáo, thiền là một lối tu tập tỉnh thức và cũng là một phương thức sống, là đời sống, chứ không phải là ngồi trên gối thiền vài ba tiếng đồng hồ trong một ngày vì chính công phu tu tập này giúp cho chúng ta càng tiếp xúc nhiều hơn với thực chất của đời sống, khiến cho chúng ta có lòng bi mẫn đến tha nhân, và cuối cùng thay đổi cuộc sống hằng ngày của chính chúng ta. Thời gian cho những sinh hoạt hằng ngày cũng như việc làm là những lúc tốt nhất để tu tập và áp dụng giáo pháp nhà Phật trong cuộc sống. Chẳng cần biết những sinh hoạt hằng ngày và việc làm về cái gì, những sinh hoạt này phải được hoàn tất với sự nỗ lực tỉnh thức và sự chăm chú hoàn toàn của chúng ta trong từng giây từng phút. Hành giả chân thuần nên luôn nhớ rằng tất cả những gì chúng ta đang có là những giây phút hiện tại. Nếu chúng ta không sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại này, chúng ta chẳng có gì hết trên cõi đời này! Trong kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: “Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc, tâm vị lai bất khả đắc.” Như vậy, chúng ta không thể nào nắm bắt được cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, tất cả rồi sẽ qua đi; tuy nhiên, chúng ta có thể lợi dụng những giây phút hiện tại để tu tập những gì có lợi cho chúng ta. Lý do Đức Phật nhắc nhở chúng ta như vậy là vì Ngài muốn cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể nào nói một cách chính xác là chúng ta đang ở tại bất cứ thời nào. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói chúng ta đang sống với từng giây từng phút của lúc này. Vì vậy chúng ta phải sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại mà chúng ta đang có! Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tất cả mọi sự mọi vật đều luôn biến đổi, rằng mỗi giây sinh mệnh của con người biến đổi hằng triệu lần. Chỉ trong một giây thôi, ý thức của chúng ta còn không theo kịp sự biến đổi nhanh như vậy, nói chi là cả cuộc đời. Nhưng chúng ta vẫn phải sống cuộc đời này. Chúng ta phải sống như thế nào? Chúng ta đã tiêu hao thời gian để suy nghĩ về cái gì? Quá khứ đã qua rồi nhưng chúng ta vẫn cứ bám víu lấy nó. Tương lai thì chưa đến nhưng chúng ta vẫn cố trụ trong đó. Ngay cả khi chúng ta nói về "bây giờ", cũng không có cái như vậy. Khi chúng đang nói đây thì cái "bây giờ" mà chúng ta đang nói đã trở thành quá khứ. Hành giả tu Phật phải luôn luôn cẩn trọng về tam thời này. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thời gian không chờ đợi một ai. Một ngày mà chúng ta không tu tập phước đức hay thiền định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc chúng ta đi tới nhà mồ bằng sự vô minh.

An Lạc là tình trạng tâm thức an lạc hay sự an lành trong tâm. Làm cho tâm yên tĩnh hay đạt được sự yên. Thuật ngữ Phật giáo Nhật Bản "Anjin" có nghĩa là "An tâm hay trái tim an lạc." Sự an tâm hay an lạc trong tâm, theo quan niệm Phật giáo, là trạng thái tâm thức mà chỉ có sự thể nghiệm giác ngộ mới cho phép chúng ta biết tới. Trong Thiền, cách tập tọa thiền được coi như một trong những con đường ngắn nhất giúp đạt tới sự an lạc trong tâm. Sự an tâm cũng là một trong những công án nổi tiếng trong "Vô Môn Quan," theo thí dụ 41: "Tổ Bồ Đề Đạt Ma ngồi quay mặt vào tường. Nhị tổ đứng trong tuyết, tự cắt cánh tay mình và nói, 'Tâm đệ tử không an. Thưa thầy, con cầu xin thầy an tâm cho con.' Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói, 'Hãy mang tâm của nhà người lại đây và ta sẽ an tâm cho người.' Nhị tổ (Huệ Khả) thưa: 'Con không tìm được tâm.'" Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói: 'Vậy là ta đã an tâm cho người rồi đó. Theo Phật giáo, an lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Thật là kỳ cục khi nói, "Hãy đợi cho đến khi tôi làm xong cái này rồi thì tôi thoải mái để sống trong an lạc được." Cái ấy là cái gì? Một mảnh bằng, một công việc, một cái nhà, một chiếc xe, hay trả một món nợ? Như vậy bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi.

Theo giáo thuyết nhà Phật, an lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Thật là kỳ cục khi nói, "Hãy đợi cho đến khi tôi làm xong cái này rồi thì tôi thoải mái để sống trong an lạc được." Cái ấy là cái gì? Một mảnh bằng, một công việc, một cái nhà, một chiếc xe, hay trả một món nợ? Như vậy bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Đối với các thiền sư, các ngài luôn hết lòng vì nhân gian mà hành đạo và an tâm, không bị ngoại cảnh làm xao động. Thiền sư Vô Môn cũng như nhiều thiền sư khác cảm nghĩ đến cái nghèo một cách thiết thực và thơ mộng hơn; các ngài không

gợi thẳng đến sự việc của thế gian. Đây là bài kệ nói về cái nghèo của ngài Vô Môn Huệ Khai:

"Hoa xuân muôn đóa, bóng trăng thu.  
Hạ có gió vàng, đông tuyết rơi.  
Tuyết nguyệt phong ba lòng chẳng chấp.  
Mỗi mùa mỗi thú mặc tình chơi."

Bài kệ trên đây không ngụ ý thiền sư Vô Môn ăn không ngồi rồi, không làm gì khác, hoặc không có gì để làm khác hơn là thưởng thức hoa nở vào một buổi sáng với mặt trời mùa xuân hay ánh trăng thu bàng bạc; có thể ngài đang hăng say làm việc, đang giảng dạy đệ tử, đang tụng kinh, đang quét chùa hay làm ruộng như thường lệ, nhưng tâm của ngài tràn ngập một niềm thanh tịnh và khinh an. Chúng ta có thể nói ngài đang sống Thiền vì mọi mong cầu đều xả bỏ hết, tâm không còn một vọng tưởng nào gây trở ngại, mà chỉ ứng dụng dọc ngang. Đó chính là cái tâm "Không" trong cái thân nghèo. Vì nghèo nên ngài biết thưởng thức hoa xuân, biết ngắm trăng thu. Trái lại, nếu của cải của thế gian chồng chất đầy chùa thì trái tim còn chỗ nào dành cho niềm hạnh phúc thần tiên ấy? Các thiền sư thường nói đến thái độ an tâm lập mệnh và cái giàu phi thế tục của các ngài bằng những hình ảnh cụ thể, chẳng hạn như thay vì nói chỉ có đôi tay không, thì các ngài bảo rằng muôn vật trong thiên nhiên là đầy đủ lắm rồi. Kỳ thật, theo các ngài thì sự tích trữ của cải chỉ toàn tạo nghịch duyên khó thích hợp với những lý tưởng thánh thiện, chính vì thế mà các ngài nghèo. Theo các ngài thì mục đích của nhà Thiền là buông bỏ chấp trước. Không riêng gì của cải, mà ngay cả mọi chấp trước đều là của cải, là tích trữ tài sản. Còn Thiền thì dạy buông bỏ tất cả vật sở hữu, mục đích là làm cho con người trở nên nghèo và khiêm cung từ tốn. Trái lại, học thức khiến con người thêm giàu sang cao ngạo. Vì học tức là nắm giữ, là chấp; càng học càng có thêm, nên 'càng biết càng lo, kiến thức càng cao thì khổ não càng lắm.' Đối với Thiền, những thứ ấy chỉ là khổ công bắt gió mà thôi.

Nói tóm lại, sống với đạo Phật trong sinh hoạt hằng ngày tự nhiên sẽ dẫn đến một đời sống tỉnh thức đầy an lạc và hạnh phúc ngay trong hiện tại. Nên nhắc lại, theo giáo thuyết nhà Phật, cuộc sống hạnh phúc có nghĩa là cuộc sống mà trong đó con người luôn duy trì cho mình cái tâm bình an và hạnh phúc. Còn chư Tăng Ni, họ nên luôn tri túc và tự nguyện tu tập. Chừng nào mà một người còn ôm ấp sự thù hận, chừng

đó tâm thức người ấy chưa hàm chứa thể cách lý tưởng của một Phật tử thuần thành; dù bất cứ bất hạnh nào giáng xuống cho người ấy, người ấy vẫn phải giữ một cái tâm bình an tĩnh lặng. Còn an lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Thật là kỳ cục khi nói, “Hãy đợi cho đến khi tôi làm xong cái này rồi thì tôi thoả mái để sống trong an lạc được.” Cái ấy là cái gì? Một mảnh bằng, một công việc, một cái nhà, một chiếc xe, hay trả một món nợ? Như vậy bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Muốn đạt được một cuộc sống an bình và hạnh phúc trước tiên bạn phải có một cái tâm an tịnh và tập trung. Đây là một cái tâm luôn cần thiết cho người tu Phật. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng. Làm được như vậy là chúng ta đã có được cuộc sống an bình và hạnh phúc ngay trong đời kiếp này. Trong Kinh Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về bốn loại hạnh phúc của người cư sĩ như sau: hạnh phúc của người có vật sở hữu nhờ sự nỗ lực cố gắng, nhờ sức lực của chân tay và mồ hôi, sở hữu một cách hợp pháp. Khi nghĩ như vậy, người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc được có tài sản. Người kia tạo nên tài sản do nơi cố gắng nỗ lực. Bây giờ chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc không nợ nần, người kia không thiếu ai món nợ lớn nhỏ nào. Khi nghĩ như vậy người kia cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện; hạnh phúc không bị khiển trách, bậc Thánh nhân không bị khiển trách về thân khẩu ý. Khi nghĩ như vậy, người ấy cảm thấy thỏa thích và mãn nguyện.

## ***Living With Buddhism In Daily Activities***

***Thiền Phúc***

*According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only “the hope of peace some day.” In Buddhism, Mindfulness must be dynamic and confrontative. Mindfulness the mind is leaping onto the object, and covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. The Sutra of Mindfulness says: “When walking, you must be conscious that you are walking. When standing, you must be conscious that you are standing. When sitting, you must be conscious that you are sitting. When lying down, you must be conscious that you are lying down. No matter what position your body is in and your mind is thinking, you must be conscious of that position or that thought. Practicing thus, you are always mindful of what you are doing and thinking at all times.” Buddhists should always remember that when we live in mindfulness, it means that we are capable of living at the very present time. Whatever we are doing at the present time is the most important thing for our life. When we are talking, talking must be the most important thing in our life. When we are walking, walking must be the most important thing in our life. When we are drinking tea, drinking tea must be the most important thing in our life, and so on. Every activity in our daily life is done in mindfulness. Therefore, we must be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for cultivation. Devout Buddhists, once we make up our mind to enter the path of cultivate, should persevere and never have the intention of retreat; step by step, we should try our best day after day. Once they become integrated in our lifestyle, we will always live with them, and we will surely set a strong foundation for a life on calmness, mindfulness and happiness. Living with Buddhism in daily activities means to restrain six senses in any circumstances, always try to balance lust in each and every moment, always try to balance anger day in and day out, always try to be mindful of what is happening at this very moment, and always try to be mindful on the time that we have. Buddhists should always remember that our life is all that we have in this very life. Besides, living with Buddhism in daily activities also means always trying to see the harms of unlimited seeking and try to be content with few desires and satisfy with what we have at this very moment. In order to be able to live with Buddhism, Buddhists should always try practice bowing in daily life to reduce arrogance and try to have relaxation in every minute that we have. We still have our daily activities as usual but always be alert on coming guests without invitations. In other words, living to be spontaneous harmony with daily affairs is to live a religious life. Living with Buddhism also means rejection of pleasures, but not rejection of means of life. In short, living in accordance with Buddhist Teachings will naturally lead to a mindful life which is full of peace and happiness*

*in the present moment. Devout Buddhists should always remember Ancient sages' teachings: "A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return." Sincere Buddhists should always remember what the Buddha taught: "It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan."*

## **(A) *Buddhist Outlook on Life & The Present World***

### ***I. An Overview of the Worldly World:***

The worldly world is also called the Jambudvipa. It is so named either from the Jambu trees abounding in it, or from an enormous Jambud tree on Mount Meru visible like a standard to the whole continent. Saha means sufferings and afflictions; it also means worries, binding, unable to be free and liberated. The worldly world is full of storm, conflict, hatred and violence. Jambudvipa is a small part of Saha World, the continent south of Mount Sumeru on which, according to ancient Indian cosmology, human beings live. In Buddhism, it is the realm of Sakyamuni Buddha. The world in which we live is an impure field, and Sakyamuni is the Buddha who has initiated its purification. People in this world endure many sufferings stemming from three poisons of greed, anger and delusion as well as earthly desires. The Saha World is filled with dirt, rocks, thorns, holes, canyons, hills, cliffs. There are various sufferings regarding thirst, famine, hot, and cold. The people in the Saha World like wicked doctrines and false dharma; and do not have faith in the proper dharma. Their lives are short and many are fraudulent. Kings and mandarins, although already have had lands to govern and rule, are not satisfied; as they become greedy, they bring forces to conquer other countries causing innocent people to die in vain. In addition, there are other infinite calamities such as droughts, floods, loss of harvest, thirst, famine, epidemics, etc. As for this Saha World, the favorable circumstances to cultivate in peace and contentment are few, but the unfavorable conditions of afflictions destroying path that are rather losing Bodhi Mind they developed in the



beginning. Moreover, it is very difficult to encounter a highly virtuous and knowledgeable advisor. According to the Buddha, the planet in which we are currently living is called Virtuous Southern Continent. It is situated to the south of Mount Sumeru and is just a tiniest part of the Great World System of the Saha World in which Sakyamuni Buddha is the ruler.

Saha means sufferings and afflictions; it also means worries, binding, unable to be free and liberated. The worldly world is full of storm, conflict, hatred and violence. The world in which we live is an impure field, and Sakyamuni is the Buddha who has initiated its purification. People in this world endure many sufferings stemming from three poisons of greed, anger and delusion as well as earthly desires. The Saha World is filled with dirt, rocks, thorns, holes, canyons, hills, cliffs. There are various sufferings regarding thirst, famine, hot, and cold. The people in the Saha World like wicked doctrines and false dharma; and do not have faith in the proper dharma. Their lives are short and many are fraudulent. Kings and mandarins, although already have had lands to govern and rule, are not satisfied; as they become greedy, they bring forces to conquer other countries causing innocent people to die in vain. In addition, there are other infinite calamities such as droughts, floods, loss of harvest, thirst, famine, epidemics, etc. As for this Saha World, the favorable circumstances to cultivate in peace and contentment are few, but the unfavorable conditions of afflictions destroying path that are rather losing Bodhi Mind they developed in the beginning. Moreover, it is very difficult to encounter a highly virtuous and knowledgeable advisor. According to the Buddha, the planet in which we are currently living is called Virtuous Southern Continent. It is situated to the south of Mount Sumeru and is just a tiniest part of the Great World System of the Saha World in which Sakyamuni Buddha is the ruler. Thus, "Saha" also called the place that which bears, the earth, interpreted as bearing, enduring; the place of good and evil; a universe, or great chiliocosm, where all are subject to transmigration and which a Buddha transforms; it is divided into three regions and Mahabrahma Sahampati is its lord. World of endurance refers to our world which is filled with sufferings and affections, yet gladly enjoyed and endured by its inhabitants. According to Buddhism, Jambudvipa is the human world, the world in

which we are living. Jambudvīpa is a small part of Saha World, the realm of Sakyamuni Buddha. The southernmost of the four great land masses (catur-dvīpa) of traditional Buddhist cosmology. It is said to be named after the Jambu tree that grows there. It measures 2,000 yojanas on three sides, and its fourth side is only three-and-a-half yojanas long. The Southern Continent, one of the four continents, that situated south of Mount Meru, comprising the world known to the early Indian. According to Eitel in *The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms*, Jambudvīpa includes the following countries around the Anavatapta lake and the Himalayas. The North region includes Huns-Mongolians-Turks; the East region includes China-Korea-Japan; the South region includes Northern India (twenty-seven kingdoms), Eastern India (ten kingdoms), Southern India (fifteen kingdoms), Central India (thirty kingdoms, and Western Indian (thirty-four kingdoms).

## ***II. Buddhist Outlook on Life:***

It is wrong to imagine that the Buddhist outlook on life and the world is a gloomy one, and that the Buddhist is in low spirit. Far from it, a Buddhist smiles as he walks through life. He who understands the true nature of life is the happiest individual, for he is not upset by the evanescent (extremely small) nature of things. He tries to see things as they are, and not as they seem to be. Conflicts arise in man when he is confronted with the facts of life such as aging, illness, death and so forth, but frustration and disappointment do not vex him when he is ready to face them with a brave heart. This view of life is neither pessimistic nor optimistic, but the realistic view. The man who ignores the principle of unrest in things, the intrinsic nature of suffering, is upset when confronted with the vicissitudes of life. Man's recognition of pleasures as lasting, leads to much vexation, when things occur quite contrary to his expectations. It is therefore necessary to cultivate a detached outlook towards life and things pertaining to life. Detachment can not bring about frustration, disappointment and mental torment, because there is no clinging to one thing and another, but letting go. This indeed is not easy, but it is the sure remedy for controlling, if not eradicating, unsatisfactoriness. The Buddha sees suffering as suffering, and happiness as happiness, and explains that all cosmic pleasure, like

all other conditioned attachments, is evanescent, is a passing show. He warns man against attaching too much importance to fleeting pleasures, for they sooner or later beget discontent. Equanimity is the best antidote for both pessimism and optimism. Equanimity is evenness of mind and not sullen indifference. It is the result of a calm, concentrated mind. It is hard, indeed, to be undisturbed when touched by the realities of life, but the man who cultivates truth is not upset. Absolute happiness can not be derived from things conditioned and compounded. What we hug in great glee this moment, turns into a source of dissatisfaction the next moment. Pleasures are short-lived, and never lasting. The mere gratification of the sense faculties we call pleasure and enjoyment, but in the absolute sense of the world such gratification is not happy. Joy too is suffering, unsatisfactory; for it is transient. If we with our inner eye try to see things in their proper perspective, in their true light, we will be able to realize that the world is but an illusion that leads astray the beings who cling to it. All the so-called mundane pleasures are fleeting, and only an introduction to pain. They give temporary relief from life's miserable ulcers. This is what is known as suffering produced by change. Thus, we see that suffering never ceases to work, it functions in some form or other and is always at work.

Regarding all beings in general, Buddhism considers all the living, which includes the vegetable kingdom; however, the term "sattva" limits the meaning to those endowed with reason, consciousness, and feeling. Those who are sentient, sensible, animate, and rational (sentient beings which possess magical and spiritual powers). According to Buddhism, what we call the self is simply the collection of mental facts, experiences, ideas and so forth which would normally be said to belong to self but there is no self over and above the experiences. So mentioned does not mean that people are not important. In fact, Buddhism which preached by the Buddha is totally built on human wisdom. The Buddha taught: "Be your own torch, your own refuge. Do not seek refuge in any other person." The Buddha added: "I am the Buddha fully realized, sentient beings will become Buddha." To Buddhism, all realizations come from effort and intelligence that derive from one's own experience. The Buddha asked his disciples to be the master of their destiny, since they can

make their lives better or worse. They can even become Buddha if they study and practice his teachings.

Regarding the point of view on Human Beings and deva Vehicle, according to the Mahayana Rebirth among men conveyed by observing the five commandments (Panca-veramani). However, there are many differences on human destinies in the world. For example, one is inferior and another superior, one perishes in infancy and another lives much longer, one is sick and infirm and another strong and healthy, one is brought up in luxury and another in misery, one is born a millionaire and another in poverty, one is a genius and another an idiot, etc. According to the Buddhist point of view on human life, all of the above mentioned results are not the results of a “chance.” Science nowadays is indeed against the theory of “chance.” All scientists agree on the Law of Cause and Effect, so do Buddhists. Sincere and devoted Buddhists never believe that the unevenness of the world is due to a so-called Creator and/or God. Buddhists never believe that happiness or pain or neutral feeling the person experiences are due to the creation of a Supreme Creator. According to the Buddhist point of view on human life, the above mentioned unevenness that exists in the world are due to the heredity and environment, and to a greater extent, to a cause or causes which are not only present but proximate or remotely past. Man himself is responsible for his own happiness and misery. He creates his own heaven and hell. He is the master of his own destiny. He is his own child of his past and his own parents of his future. Regarding the point of view on Deva, this is only one of the five vehicles, the deva vehicle or Divine Vehicle. It transports observers of the ten good qualities (thập thiện) to one of the six deva realms of desire, and those who observe dhyana meditation to the higher heavens of form and non-form. Sentient beings are to be reborn among the devas by observing the ten forms of good actions or ten commandments (Dasa-kusala).

Regarding the point of view on the Kaya and Citta, Buddhism talks about the theory of impermanence of the body and mind. Some people wonder why Buddhism always emphasizes the theory of impermanence? Does it want to spread in the human mind the seed of disheartenment, and discourage? In their view, if things are changeable, we do not need to do anything, because if we attain a

great achievement, we cannot keep it. This type of reasoning, a first, appears partly logical, but in reality, it is not at all. When the Buddha preached about impermanence, He did not want to discourage anyone, but warning his disciples about the truth. A true Buddhist has to work hard for his own well being and also for the society's. Although he knows that he is facing the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others. All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don't want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. Not only our body is changeable, but also our mind. It changes more rapidly than the body, it changes every second, every minute according to the environment. We are cheerful a few minutes before and sad a few minutes later, laughing then crying, happiness then sorrow.

According to the Vimalakirti Sutra, Manjusri Bodhisattva obeyed the Buddha's command to call on Upasaka Vimalakirti to enquire after his health, there was a conversation about the "body". Manjusri asked Vimalakirti: "What should a Bodhisattva say when comforting another Bodhisattva who falls ill?" Vimalakirti replied: "He should speak of the impermanence of the body but never of the abhorrence and relinquishment of the body. He should speak of the suffering body but never of the joy in nirvana. He should speak of egolessness in the body while teaching and guiding all living beings (in spite of the fact that they are fundamentally non-existent in the absolute state). He should speak of the voidness of the body but should never cling to the ultimate

nirvana. He should speak of repentance of past sins but should avoid slipping into the past. Because of his own illness he should take pity on all those who are sick. Knowing that he has suffered during countless past aeons he should think of the welfare of all living beings. He should think of his past practice of good virtues to uphold (his determination for) right livelihood. Instead of worrying about troubles (klesa) he should give rise to zeal and devotion (in his practice of the Dharma). He should act like a king physician to cure others' illnesses. Thus a Bodhisattva should comfort another sick Bodhisattva to make him happy." Manjusri, a sick Bodhisattva should look into all things in this way. He should further meditate on his body which is impermanent, is subject to suffering and is non-existent and egoless; this is called wisdom. Although his body is sick he remains in (the realm of) birth and death for the benefit of all (living beings) without complaint; this is called expedient method (upaya). Manjusri! He should further meditate on the body which is inseparable from illness and on illness which is inherent in the body because sickness and the body are neither new nor old; this is called wisdom. The body, though ill, is not to be annihilated; this is the expedient method (for remaining in the world to work for salvation).

Regarding the point of view on the impurity of the Kaya and the Citta. Impurity is the nature of our bodies and minds. Impurity means the absence of an immaculate state of being, one that is neither holy nor beautiful. From the psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic, but an objective perspective on human beings. If we examine the constituents of our bodies from the hair on our head to the blood, pus, phlegm, excrement, urine, the many bacteria dwelling in the intestines, and the many diseases present waiting for the opportunity to develop, we can see clearly that our bodies are quite impure and subject to decay. Our bodies also create the motivation to pursue the satisfaction of our desires and passions. That is why the sutra regards the body as the place where misleads gather. Let us now consider our psychological state. Since we are unable to see the truth of impermanence, suffering, and the selfless nature of all things, our minds often become the victims of greed and hatred, and we act wrongly. So the sutra says, "The mind is the source of all confusion."

Here is another point of view of the Buddhism on the Kaya is “It is difficult to be reborn as a human being”. Of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like lightening streaking across the sky, like a flower’s blossom, like the image of the moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will be taken either. A lifetime of work, putting the body through pain and torture in order to accumulate wealth and possessions, in the end everything is worthless and futile in the midst of birth, old age, sickness, and death. After death, all possessions are given to others in a most senseless and pitiful manner. At such time, there are not even a few good merits for the soul to rely and lean on for the next life. Therefore, such an individual will be condemned into the three evil paths immediately. Ancient sages taught: “A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return.” Sincere Buddhists should always remember what the Buddha taught: “It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan.”

### ***III. Life of A Human Being:***

The present birth is brought about by the craving and clinging karma-volition (tanha-upadana) of past births, and the craving and clinging acts of will of the present birth bring about future rebirth. According to Buddhism, it is this karma-volition that divides beings into high and low. According the Dhammapada (135), beings are heirs of their deeds; bearers of their deeds, and their deeds are the womb out of which they spring, and through their deeds alone they must change for the better, remark themselves, and win liberation from ill. According to

modern biology, a new human life begins in that miraculous instant when a sperm cell from the father merges with an egg cell or ovum within the mother. This is the moment of birth. Science speaks of only these two physical common factors. Buddhism, however, speaks of a third factor which is purely mental. According to the Mahatanhasamkhaya-sutta in Majjhima Nikaya, by the conjunction of three factors does conception take place. If mother and father come together, but it is not the mother's proper season, and the being to be reborn (gandhabba) does not present itself, a germ of life is not planted. If the parents come together, and it is the mother's proper season, but the being to be reborn is not present, then there is no conception. If the mother and father come together, and it is the mother's proper season and the being to be reborn is also present, then a germ of life is planted there. The third factor is simply a term for the rebirth consciousness (patisandhi-vinnana). It should be clearly understood that this rebirth consciousness is not a "self" or a "soul" or an "ego-entity" that experiences the fruits of good and evil deeds. Consciousness is also generated by conditions. Apart from condition there is no arising of consciousness.

According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path", life according to Buddhism is suffering; suffering dominates all life. It is the fundamental problem of life. The world is suffering and afflicted, no being is free from this bond of misery and this is a universal truth that no sensible man who sees things in their proper perspective can deny. The recognition of this universal fact, however, is not totally denial of pleasure or happiness. The Buddha, the Lord over suffering, never denied happiness in life when he spoke of the universality of suffering. The psycho-physical organism of the body undergoes incessant change, creates new psycho-physical processes every instant and thus preserves the potentiality for future organic processes, and leaves the gap between one moment and the next. We live and die every moment of our lives. It is merely a coming into being and passing away, a rise and fall (udaya-vaya), like the waves of the sea. This change of continuity, the psycho-physical process, which is patent to us this life does not cease at death but continues incessantly. It is the dynamic mind-flux that is known as will, thirst, desire, or craving which constitutes karmic energy. This mighty force,



this will to live, keeps life going. According to Buddhism, it is not only human life, but the entire sentient world that is drawn by this tremendous force, this mind with its mental factors, good or bad.

“Life is uncertain, death is certain.” This is a well-known saying in Buddhism. Knowing fully well that death is certain and is the natural phenomenon that everyone has to face, we should not be afraid of death. Yet all of us fear death because we do not think of its inevitability. We like to cling to our life and body and develop too much craving and attachment. A German monk named Nyanatiloka, reiterated the momentariness of existence from Visuddhi-Magga as follows: “All beings have only a very short instant to live, only so long as a moment of a slash of a lightning. When this is extinguished, the being is also extinguished. The beings of the last moment is now no longer living, and does not live now or will not live again later. The being of the present moment did not live previously, lives just now, but later will not live any more. The being of the future has not lived yet in the past, does not yet live now, and will only live later.” In fact, this life is a long dream. Even when we wake up after our night sleep, is there any difference among the dreams we had last night and the years of our childhood? We feel that we are reincarnating every morning after the sleep or we feel that we are reincarnating every moment after the breath. Thus, is there any real us in this process of reincarnation? Surely, not at all! As a matter of fact, we have been changing endlessly. And we know we are the thoughts being manifested. That’s all!

Human beings have both pleasure and suffering, thus it’s easy for them to advance in cultivation and to attain Buddhahood; whereas the beings in the Deva realm enjoy all kinds of joy and spend no time for cultivation; beings in the realms of animals, hungry ghosts and hells are stupid, living in filth and killing one another for food. They are so miserable with all kinds of sufferings that no way they can cultivate. However, of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like

lightening streaking across the sky, like a flower's blossom, like the image of the moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will be taken either. A lifetime of work, putting the body through pain and torture in order to accumulate wealth and possessions, in the end everything is worthless and futile in the midst of birth, old age, sickness, and death. After death, all possessions are given to others in a most senseless and pitiful manner. At such time, there are not even a few good merits for the soul to rely and lean on for the next life. Therefore, such an individual will be condemned into the three evil paths immediately. Ancient sages taught: "A steel tree of a thousand years once again blossom, such a thing is still not bewildering; but once a human body has been lost, ten thousand reincarnations may not return." Sincere Buddhists should always remember what the Buddha taught: "It is difficult to be reborn as a human being, it is difficult to encounter (meet or learn) the Buddha-dharma; now we have been reborn as a human being and encountered the Buddha-dharma, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan."

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 38, the Buddha asked a Sramana: "How long is the human lifespan?" He replied: "A few days." The Buddha said: "You have not yet understood the Way." The Buddha asked another Sramana: "How long is the human lifespan?" The other replied: "The space of a meal." The Buddha said: "You still have not yet understood the Way." The Buddha then asked another Sramana: "How long is the human lifespan?" The last one replied: "The length of a single breath." The Buddha said: "Excellent! You understand the Way." The Buddha taught on many occasions: "Human life is only as long as one breath, for breathing out (exhaling) without breathing (inhaling) means we have already died and stepped over into a new lifetime." In fact, our lives are like the breath, or like the growing and falling leaves. In the old days, at temples, the novices always must sweep falling leaves together on the open grounds and walkways of the monasteries. The leaves fall, the novices sweep, and yet, even while the sweeping continues and the near end of a long path is being clear, the novices can look back to the

far end they have already swept and see a new scattering of leaves already starting to cover their work. When we can really understand about falling leaves, we can sweep the paths every day and have great happiness in our lives on this changing earth.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “It is difficult to obtain birth as a human being; it is difficult to have a life of mortals; it is difficult to hear the Correct Law; it is even rare to meet the Buddha (Dharmapada 182). Here I shall live in the rainy season, here in the winter and the summer. These are the words of the fool. He fails to realize the danger (of his final destination) (Dharmapada 286). Death descends and carries away that man of drowsy mind greedy for children and cattle, just like flood sweeps away a sleeping village (Dharmapada 287). Nothing can be saved, nor sons, nor a father, nor even relatives; there is no help from kinsmen can save a man from death (Dharmapada 288).” Thus, the Buddha continued to teach: “To live a hundred years, immoral and uncontrolled, is no better than a single-day life of being moral and meditative (Dharmapada 110). To live a hundred years without wisdom and control, is no better than a single-day life of being wise and meditative (Dharmapada 111). To live a hundred years, idle and inactive, is no better than a single-day life of intense effort (Dharmapada 112). To live a hundred years without comprehending how all things rise and pass away, is no better than a single-day life of seeing beginning and end of all things (Dharmapada 113). To live a hundred years without seeing the immortal state, is no better than a single-day life of one who sees the deathless state (nirvana) (Dharmapada 114). To live a hundred years without seeing the Supreme Truth, is no better than a single-day life of someone who see the highest law (Dharmapada 115).”

#### ***IV. The Present World:***

The world today is not what it was half a century ago. Ideas of good and bad are fast changing, attitudes toward moral and immoral conduct are different and the general outlook on men and things is also very different. We are living in an age of rush and speed. It is tension, tension everywhere. If you stand at the corner of a busy street and scan the faces of the people hurrying feverishly by, you will notice that most of them are restless. They carry with them an atmosphere of stress.

They are most pictures of rush and worry. Rarely will you find a picture of calm, content and repose in any of these faces. Such is the modern world. The world of today is characterized by inordinate haste leading to quick decisions and imprudent actions. Some shout when they could speak in normal tones and other talk excitedly at a forced pitch for long periods and finish a conversation almost exhausted. Any kind of excitement is a stress in the psychologist's sense of the word, and stress causes the speeding up of bodily processes. It is not seldom that a person driving a vehicle gets agitated on seeing the green color of the traffic lights giving place to amber. The anxious man regards even a minor event as if it were a crisis or a threat. As a result man is worried and unhappy. Another feature of the modern world is its noisiness. "Music hatch charms," they say, but today, even such music is not agreeable to many if there is no noise; louder the noise greater is the music to them. Those of us who live in big cities have no time to think of the noise, we are conditioned by it and accustomed to it. This noise, this stress, and strain have done much damage by way of ailments: heart disease, cancer, ulcers, nervous tension and insomnia. Most of our illnesses are caused by psychological anxiety states, the nervous tension of modern life, economic distress and emotional unrest.

Nervous exhaustion in man is increasing with the speeding up of life leading to delirious excitement. People often return home after work showing signs of nervous exhaustion. As a consequence, man's concentration is weakened and mental and physical efficiency is lowered. Man becomes easily irritated and is quick to find fault and pick a quarrel. He becomes morbidly introspective and experiences aches and pains and suffers from hyper-tension and sleeplessness. These symptoms of nervous exhaustion clearly show that modern man's mind and body require rest, rest of a high quality. Let us bear in mind that a certain aloofness, a withdrawing of the mind from business of life is a requisite to mental hygiene. Whenever you get an opportunity try to be away from the town and engage yourself in quiet contemplation, call it "yoga," Concentration or meditation. Learn to observe the silence. Silence does so much good to us. It is quite wrong to imagine that they alone are powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. Silence is golden, and we must speak only if we can improve on silence. The greatest creative energy works in silence.

Observing silence is important. We absolutely do that in our meditation.

Thus in the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Look upon the world as one would look upon a bubble, just as one would look upon a mirage. If a man thus looks down upon the world, the king of death does not see him (Dharmapada 170). Supposed this world is like a brilliantly ornamented royal chariot; the foolish are immersed in it, but the wise do not attach to it (Dharmapada 171). Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds (Dharmapada 172). Whoever was formerly heedless and afterwards does good deeds; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds (Dharmapada 173). This work is so dark that only a few can see it clearly, like birds escape from a net but very few of them fly up straight (Dharmapada 174).”

## ***(B) Living With Buddhism In Daily Activities***

### ***I. A Summary of Buddhists' Life:***

Buddhist is the one who believes in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. One who accepts Buddhism as his religion. One who studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. The Buddhist Community consists of two groups of people, the Sangha and the Laity. The word “Sangha” means “friendly community”. It usually refers to the Buddhist monks and nuns. They live in monasteries. The laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns. They usually live at home with their families. Laymen or laywomen who remain at home and observe the eight commandments. Buddhism does not demand of the lay follower all that a member of the Order is expected to observe. But whether monk or layman, moral habits are essential to the upward path. One who becomes a Buddhist by taking the three refuges is expected, at least, to observe the five basic precepts which is the very starting point on the path. They are not restricted to a particular day or place, but are to be practiced throughout life everywhere, always. There is also the possibility of their being violated, except those who have

attained stages of sanctity. However, according to Buddhism, wrongdoing is not regarded as a 'sin', for the Buddha is not a lawyer or a judge who punished the bad and rewarded the good deeds of beings. Laypeople should always remember that the doer of the deed is responsible for his actions; he suffers or enjoys the consequences, and it is his concern either to do good, or to be a transgressor. A lay person is one who resides at home (in a family), not leaving home as a monk or a nun. All sincere Buddhists have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Also called "Outer company". In contrast with the inner company or the monks and nuns. Also called "White clothes" (said to be that of Brahmins and other high-class people), but now the term is used for common people, especially laity or lay men.

A lay person is one who believes, accepts Buddhism as his religion, studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, one should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism. A lay person must take refuge in the Three Gems, practice the five commandments, and know the main purpose of Buddhism: "Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal." A lay Buddhist should always remember the followings: "Must be willing to change and repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. A lay Buddhist should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. A lay Buddhist should always not to look for people's mistakes. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or

see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors.” According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: “Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one’s own deeds done and undone.” A lay Buddhist should always be content with few desires. Content with few desires. “Thiểu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha’s guidance in his daily life. The first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. The laity plays an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the Sangha carries on the work of Buddhism and teaches the laity on the Dharma. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves.

To help laypeople overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take

eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the exception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day (see Eight precepts). In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

***II. Living With Buddhism in Daily Activities Means to Restrain Six Senses In All Circumstances:***

According to Buddhism, six faculties play very important roles in our 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, ect. 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.

***III. Living With Buddhism in Daily Activities Means Trying to Balance Lust In Each And Every Moment:***

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 in Buddhism, especially meditation practices can help 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.

#### ***IV. Living With Buddhism in Daily Activities Means Trying to Balance Anger Day In And Day Out:***

Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. The Buddha makes it very clear that with a heart filled with hatred and animosity, a man cannot understand and speak well. A man who nurtures displeasure and animosity cannot appease his hatred. Only with a mind delighted in harmlessness and with loving kindness towards all creatures in him hatred cannot be found. Thus, according to the Buddha’s teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity

and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it's not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: "When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own." Anger is a fire that burns in all human beings, causing a feeling of displeasure or hostility toward others. Angry people speak and act coarsely or pitiless, creating all kinds of sufferings. Of the three great poisons of Greed, Hatred and Ignorance, each has its own unique evil characteristic. However, of these poisons, hatred is unimaginably destructive and is the most powerful enemy of one's cultivated path and wholesome conducts. The reason is that once hatred arises from within the mind, thousands of karmic obstructions will follow to appear immediately, impeding the practitioner from making progress on the cultivated path and learning of the philosophy of Buddhism. Therefore, the ancient virtuous beings taught: "One vindictive thought just barely surfaced, ten thousands doors of obstructions are all open." Supposing while you were practicing meditation, and your mind suddenly drifted to a person who has often insulted and mistreated you with bitter words. Because of these thoughts, you begin to feel sad, angry, and unable to maintain peace of mind; thus, even though your body is sitting there quietly, your mind is filled with afflictions and hatred. Some may go so far as leaving their seat, stopping meditation, abandoning whatever they are doing, and getting completely caught up in their afflictions. Furthermore, there are those who get so angry and so depressed to the point where they can't eat and sleep; for their satisfaction, sometimes they wish their wicked friend to die right before their eyes. Through these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: "Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne." 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 in Buddhism, especially meditation practices can help 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.

***V. Living With Buddhism Is to Be Mindful of What is Happening at This Very Moment:***

Mindfulness means achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one’s Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means “being conscious of,” or “remembering,” or “becoming acquainted with.” But we must use it in the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to Buddhism, Zen practitioners must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of

understanding based on attention and concentration. Zen Master Philip Kapleau wrote in *Awakening to Zen*: "Awareness, and this is more than mere attentiveness, is everything. The deeply aware person sees the individuality of existence, the rich complexity and interrelatedness of all life. Out of this awareness grows a deep respect for the absolute value of all things, and each thing. From this respect for the worth of every single object, animate as well as inanimate, comes the desire to see things used properly, and not to be heedless, wasteful, or destructive. To truly practice Zen therefore means not leaving lights burning when they are not needed, not allowing water to run unnecessarily from the faucet, not loading up your plate and leaving food uneaten. These unmindful acts reveal an indifference to the value of the object so wasted or destroyed as well as to the efforts of those who made these things possible for us: in the case of food, the farmer, the trucker, the storekeeper, the cook, the server. This indifference is the product of a mind that sees itself as separated from a world of seemingly random change and purposeless chaos. This indifference robs us of our bright light of harmony and joy."

Zen Master Thich Nhat Hanh wrote in *The Miracle of Mindfulness*: "Often it helps to meditate on the image of a pebble thrown into a river. How is one helped by the image of the pebble? Sit down in whatever position suits you best, the half lotus or lotus, back straight, the half smile on your face. Breathe slowly and deeply, following each breath, becoming one with the breath. Let go of everything. Imagine yourself as a pebble which has been thrown into a river. The pebble sinks through the water effortlessly, finally reaching the bottom, the point of perfect rest. You are like a pebble which has let itself fall into the river, letting go of everything. At the center of your being is your breath. You don't need to know the length of time it takes before reaching the point of complete rest on the bed of fine sand beneath the water. When you feel yourself resting like a pebble which has reached the riverbed, that is the point when you begin to find your own rest. You are no longer pushed or pulled by anything. If you cannot find joy in peace in these very moments of sitting, then the future itself will only flow by as a river flows by, you will not be able to hold it back, you will be incapable of living the future when it has become the present." To establish wakefulness, effort is required constantly, not

just when we feel diligent. Even if we meditate all night at times, it is not correct practice if at other times we still follow our laziness. You should constantly watch over the mind as a parent watches over a child, protects it from its own foolishness, teaches it what is right. It is incorrect to think that at certain times we do not have the opportunity to meditate. We must constantly make the effort to know ourselves; it is as necessary as our breathing, which continues in all situations. If we do not like certain activities, such as chanting or working, and give up on them as meditation, we will never learn wakefulness. To be mindful of what is happening at this very moment is the kind of attention which is necessary for any Zen practitioners. This is the state of total oneness with the object. For daily activities, the attention on one object is relatively easy, but this kind of attention in Zen is more valuable and much harder, because we have a tendency dream about future, about the nice things we are going to have or are going to happen to us in the future. So, we try to filter anything happening in the present through our reasoning: "I do not like that; I do not have to listen to that, and so on and so on." And so we are willing to forget about our present and start dreaming of what is going to happen in the future. But when we behave like that, we will never see the precious very present moment. One of the difficult problems for Zen practitioners is to constantly guide our wandering mind back to this very moment, because the ability to live in the present moment is all that we have to develop so that we can have a mindful life at this very moment. As a matter of fact, if we cannot live with the precious present moment from having sit quietly, our Zen sitting is nothing but fatigue, boredom, pain in both legs and the whole body. In short, in awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with



it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration.

According to Buddhism, to be mindful of what is happening at this very moment also means to live with the reality of life. Whoever knows how to live with the reality of life, that person is living in peace, mindfulness and happiness. In fact, only when you know how to live with the reality of life, that life will be useful for yourself and for society. Reality means anything or real state at present, at this moment or at this very moment. Buddhism believes in the present. With the present as the basis it argues the past and future. The present is the offspring of the past, and becomes in turn the parent of the future. The actuality of the present needs no proof as it is self-evident. According to the Santrantivadin, all functioning dharmas are substantial (real) at the present time, but were non-substantial (not real) in the past and are not real in the future. According to Buddhism, present moments though nobody will be able to grasp, but they are seconds and minutes that we actually live. Present moments are hopes and hopes can only be achieved at these present moments. Hope is important, because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today. But that is the most that hope can do for us: to make some hardship lighter. When I think deeply about the nature of hope, I see something tragic. Since we cling to our hope in the future, we do not focus our energies and capabilities on the present moment. We use hope to believe something better will happen in the future, that we will arrive at peace, or the Kingdom of God. Hope becomes a kind of obstacle. If you can refrain from hoping, you can bring yourself entirely into the present moment and discover the joy that is already here. Enlightenment, peace, and joy will not be granted by someone else. The well is within us, and if we dig deeply in the present moment, the water will spring forth. We must go back to the present moment in order to be really alive. When we practice conscious breathing, we practice going back to the present moment where everything is happening. The essence or substance of anything or real state, or reality. According to the Madhayamaka philosophy, Reality is non-dual. The essential conditionedness of

entities, when properly understood, reveals the unconditioned as not only as their ground but also as the ultimate reality of the conditioned entities themselves. In fact, the conditioned and the unconditioned are not two, not separate, for all things mentally analyzed and tracked to their source are seen to enter the Dharmadhatu or Anutpadadharma. This is only a relative distinction, not an absolute division. That is why Nagarjuna says: "What from one point of view is samsara is from another point of view Nirvana itself." In Zen, to live with the reality of life is to live a life full of peace, mindfulness and happiness. According to Zen Master Dogen, our attitude should be one diligent practice in every situation that we encounter. If we fall into hell, we just go through hell; this is the most important attitude to have in daily life. When we encounter unhappiness, we work through it with sincerity. Just sit in the reality of life, seeing heaven and hell, misery and joy, life and death all with the same eye. Zen practitioners should always remember that Zen is a pre-eminent practicality, it has nothing to do with abstractions or with subtleties of dialectics. It seizes the cup of tea placing in front of you, and holding it forth, makes the bold declaration, "I hold a cup, and yet I hold it not." No reference is made to far-away things such as God or soul. In Zen, there is no talk about the infinite or a life after death. In Zen, when holding a cup full of tea in our hands, we only care about the pre-eminent practicality right now is to drink and to enjoy the wonderful taste of tea, that is it! This is only one of the most ordinary things to see about us, but it opens all the secrets we encounter in life. At that time, we just drink up the tea in the cup, and nothing more is wanted. Zen practitioners should remember that Zen means clearing up a new approach to the reality of things. When a humble flower in the crannied wall is understood, the whole universe and all things in it and out of it are understood. In Zen the cup of tea or any most ordinary thing is the key to the whole riddle. How fresh and full of life it is the way Zen holds in with extremely difficult questions of philosophy!

#### ***VI. Always To Be Mindful on the Time That We Have In Daily Life:***

Awareness or mindfulness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in

the sense of “being in the process of being conscious of,” or “being in the process of remembering.” We have learned the word “Awareness” in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn’t stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should “Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind.” This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call “insight,” the kind of understanding based on attention and concentration. To live with awareness or mindfulness means to live and to behave as the behavior of water, not as the behavior of the waves rising and falling. To live with awareness or mindfulness means to live with the nature of the reflectivity of a mirror, not with the images appearing and disappearing. To live with awareness or mindfulness means to live with the essence of the mind, not with the thoughts arising and vanishing. Therefore, to live with awareness or mindfulness means to live with the state of unborn, uncreated, unconditioned peace of Nirvana. To live with awareness or mindfulness means to live with the present; to live with whatever we have at this very moment. If possible, let’s just sit quietly; let’s feel our breaths at this very moment; let’s feel our thoughts arising and vanishing. Let’s not thinking anything in our mind, but feel the breath in and out; let’s gently feel every breath. Let’s feel that our whole body is breathing until we are able to feel that our whole body and mind become one with the breath. When we are able to do this, if we are not in a so-called nirvana, where can we be better, more peaceful and happier than this place? Besides, a person who knows how to live with awareness or mindfulness is a person who clings to nothing. That person does not even cling to the happiness he or she is feeling at this

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

Time is one of the twenty-four Non-interactive Activity Dharmas. The Buddhist teaching about time is closely related to the doctrine of impermanence. According to Buddhism, time is moving ceaselessly. It is ungraspable. The concept of the speed of time changes in different situations, it is relative to our state of mind. It passes more quickly when we are happy and less quickly when we are unhappy and afflictive. Therefore, time is only our individual ordinary perception of long or short, slow or quick. If we are happy every day, a period of sixty years can go by so quickly that we don't feel it has been a long time at all. On the contrary, if we are unhappy and afflictive, time seems to us extremely slow. According to Buddhist teachings, Buddhism believes in the present. With the present as the basis it

argues the past and future. The present is the offspring of the past, and becomes in turn the parent of the future. The actuality of the present needs no proof as it is self-evident. According to the Santrantivadin, all functioning dharmas are substantial (real) at the present time, but were non-substantial (not real) in the past and are not real in the future.

According to Zen Master Thich Nhat Hanh in 'Peace Is Every Step', hope is important, because it can make the present moment less difficult to bear. If we believe that tomorrow will be better, we can bear a hardship today. But that is the most that hope can do for us: to make some hardship lighter. When I think deeply about the nature of hope, I see something tragic. Since we cling to our hope in the future, we do not focus our energies and capabilities on the present moment. We use hope to believe something better will happen in the future, that we will arrive at peace, or the Kingdom of God. Hope becomes a kind of obstacle. If you can refrain from hoping, you can bring yourself entirely into the present moment and discover the joy that is already here. Enlightenment, peace, and joy will not be granted by someone else. The well is within us, and if we dig deeply in the present moment, the water will spring forth. We must go back to the present moment in order to be really alive. When we practice conscious breathing, we practice going back to the present moment where everything is happening.

Buddhist practitioners should always remember that everything is in constant change, that in just one second life is changing thousands and thousands of times. Not talking about the whole life, in only one second, our consciousness awareness simply cannot follow such rapid change. And yet we are living this life. How are we living it? What kind of things do we spend our time thinking about? The past is already gone, yet we cling to it. The future is not yet here, but we still try to dwell on it. Even when we talk about "now", there is no such thing. Even as we talk, the "now" we are talking about is already gone. Buddhist practitioners should be always very careful on these three times. Devout Buddhists should always remember that time waits for no one. A day in which we have no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards our own tomb with ignorance.

### ***VII. Our Life Is All That We Have In This Very Life:***

The Eastern ancient said: “Man is the most sacred and superior being,” however, to Buddhism, any living being’s life is precious and of the same value. That is to say no being’s life is more precious than the other’s. According to the Upasaka Sutra, Buddhism agrees that in all living beings, man is endowed with all necessary faculties, intelligence. Buddhism also agrees that conditions of human beings are not too miserable as those beings in the hell or the hungry ghosts. To Buddhism, human life is difficult to obtain. If we are born as human beings with many qualities, difficult to attain. We should try to make our lives meaningful ones. Besides, human beings have intelligence. This precious quality enables us to investigate the true meaning of life and to practice the path to enlightenment. Devout Buddhists should always remember that what rebirth we will take depends on our present actions and habits. Thus, our purpose in this very life is to attain liberation or enlightenment, either becoming liberated from cyclic existence (Arhats), or becoming fully enlightened Buddhas. Most of all, we should be able to take advantage of our precious human lives to live to the fullest, moment by moment. To achieve this, we must be mindful of each moment, not being in the here-and-now when we act. According to Buddhist point of view, we have precious human lives, endowed with many qualities to attain. Because of this, we can make our lives highly meaningful. We often take our lives for granted and dwell on the things that aren’t going the way we would like them to. Thinking this way is unrealistic and makes us depressed. However, if we think about the qualities we do have and everything that is going well, we’ll have a different and more joyful perspective on life. One of our greatest endowments is our human intelligence. This precious quality enables us to investigate the meaning of life and to practice to advance on the path to enlightenment. If all of our senses, eyes, ears, mental... are intact, we are able to hear the Dharma, read books on it, and think about its meaning. We’re so lucky to be born in an historical era when the Buddha has appeared and taught the Dharma. These teachings have been transmitted in a pure from teacher to student in lineages stemming back to the Buddha. We have the opportunity to have qualified spiritual masters who can teach us, and there are communities of ordained people and Dharma friends who share our interest and

encourage us on the path. Those of us who are fortunate to live in countries that cherish religious freedom aren't restricted from learning and practicing the path. In addition, most of us don't live in desperate poverty and thus have enough food, clothing and shelter to engage in spiritual practice without worrying about basic material needs. Our minds aren't heavily obscured with wrong views and we are interested in self-development. We have the potential to do great things with our present opportunity. But to appreciate this, we must develop a long-term vision for our cultivation because our present lives are only a short one. Devout Buddhists should always remember that our mindstreams don't cease when our physical bodies die. Our minds are formless entities, but when they leave our present bodies at the time of death, they will be reborn in other bodies. What rebirth we'll take depends on our present actions. Therefore, one purpose of our lives can be to prepare for death and future lives. In that way, we can die peacefully, knowing our minds will be propelled towards good rebirths. The other way that we can utilize our lives is to attain liberation or enlightenment. We can become arhats, beings liberated from cyclic existence, or we can go on to become fully enlightened Buddhas, able to benefit others most effectively. Attaining liberation, our minds will be completely cleansed of all disturbing attitudes. Thus we'll never become angry, jealous or proud again. We no longer feel guilty, anxious or depressed, and all our bad habits will be gone. In addition, if we aspire to attain enlightenment for the benefit of everyone, we'll have spontaneous affection for all beings, and will know the most appropriate ways to help them. Also another way to take advantage of our precious human lives is to live life to the fullest, moment by moment. There are several ways to do this. One is to be mindful of each moment, being in the here-and-now as we act. When we eat, we can concentrate on eating, noting the taste and texture of the food. When we walk, we concentrate on the movements involved in walking, without letting our minds wander to any other thoughts. When we go upstairs, we can think, "may I lead all beings to fortunate rebirths, liberation and enlightenment." While washing dishes or clothes, we think, "may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations." When we hand something to another person, we think, "May I be able to satisfy the needs of all beings." We can

creatively transform each action by generating the wish to bring happiness to others.

Charlotte Joko Beck wrote in *Nothing Special*: "Without awareness of our sensations, we are not fully alive. Life is unsatisfactory for most people because they are absent from their experience much of the time. If we have been sitting for several years, we do it somewhat less. I don't know anyone who is fully present all of the time, however. We're like the fish that is swimming about, looking for the great ocean of life, yet oblivious to its surroundings. Like the fish, we wonder about the meaning of life, not awake to the water all around us and the ocean that we are. The fish finally met a teacher who understood. The fish asked, 'What is the great ocean?' And the teacher simply laughed. Why?... The ocean was its life. Separate a fish from water, and there is no life for the fish. Likewise, if we separate ourselves from our life, which is what we see, hear, touch, smell, and so on, we have lost touch with what we are. Our life is always just this life." We humans, with probably the most immense gifts of any creature, are the only beings on earth that say, "I don't know the meaning of my life. I don't know what I'm here for..." No other creature, certainly not the white blood cell, is confused like that. The white blood cell works tirelessly for us; it's inside of us, cleaning as long as it lives. And of course that's just one of hundred thousand functions that take place within this enormous intelligence that we are. But because we have a large brain, which is given to us so we can function, we manage to misuse our native gifts and to do mischief that has nothing to do with the welfare of life. Having the gift of thinking, we misuse it and go astray. We expel ourselves from the Garden of Eden. We think not in terms of work that needs to be done for life, but in terms of how we can serve our separate self, an enterprise that never occurs to a white blood cell. In a short time its life will be over; and it will be replaced by others. It doesn't think; it just does its work. There's an old saying to the effect that human extremity is God's opportunity. When things are pleasant, we try to hold on to the pleasantness. In trying to cling to pleasure, we destroy it. When we are sitting and are truly still, however, the discomfort and pain draw us back to the present. Sitting makes more obvious our desire to escape or evade. When we are sitting well, there's no place to go. We tend not to learn that unless we're



uncomfortable. The more unconscious we are of our discomfort and efforts to escape, the more mayhem is created within phenomenal life, from war between nations down to personal arguments between individuals, to arguments within ourselves; all such problems arise because we separate ourselves from our experience. The discomfort and pain are not the cause of our problems; the cause is that we don't know what to do about these discomfort and pain.

***VIII. Living With Buddhism in Daily Activities Means Trying to See the Harms of Unlimited Seeking & Try to Be Content With Few Desires and Satisfy With What We Have At This Very Moment:***

*The Harms of Unlimited Seeking:* Buddhist practitioners should always remember that to cultivate without thoughts of seeking fame and benefit, for they have already eradicated the five roots of the hell: wealth, sex, fame, food, and sleep in all circumstances. We should cultivate the Way with our own effort. Do not crave fame and profits. We should follow the spirit of the Bodhisattvas Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara, Ksitigarbha, and other Bodhisattvas for they feel that living beings' accomplishments are the same as their own accomplishment. They do not make distinctions between self and others. Bodhisattvas joyfully support the merit and virtue they see and hear others doing. *Content With Few Desires and Satisfy With What We Have At This Very Moment:* Content with few desires means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth,

that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one's lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one's best in one's work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: "Food and sex are part of human nature." That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoiled food, for either one could ruin our health. To be satisfied with what we have at this very moment means satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies

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

Satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes,

house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

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

afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

***IX. Try Practice Bowing in Daily Life to Reduce Arrogance:***

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

### ***X. Always Try to Have Relaxation In Daily Life:***

Relaxation has many benefits. It can help you feel better, think more clearly, and relieve unwanted symptoms of stress, such as headaches and tight muscles. Whether you want to take a break from a stressful day or better manage your stress for the long-term, a regular practice of relaxation can be very effective in returning to a calmer state. There are many ways to relax. The three steps discussed here are among the simplest and most beneficial for busiest laypeople: deep breathing-in, progressive muscle relaxation, and then long breathing-out in a completely relaxed manner. Repeat over and over about ten times. When learning these skills, it is important to remove yourself from all outside distractions. try to practice once or twice a day for ten to twenty minutes per session. Although it may take two to three weeks to fully develop these skills, once you have trained your mind and body to relax, you will be able to produce the same relaxed feelings on the spur of the moment.

The body responds to tense thoughts or situations with muscles tension, which can cause pain or discomfort. Progressive muscle relaxation means tensing and releasing each muscle group to create a deeper sense of relaxation. It can reduce muscle tension as well as general mental anxiety. Pick a place where you can stretch out comfortably, such as on a pad or carpeted floor. Tense each muscle group for five to ten seconds, hard but not to the point of cramping. Then completely release the muscle and give yourself ten to twenty seconds to relax each muscle group a little more each time you do this exercise. *Before relaxation:* Clench them. Extend forearms and bend hands back at the wrist. Biceps and upper arms. Clench hands into fists, bend arms at elbows. Shrug the shoulders. Wrinkle forehead into a deep frown around the eyes and bridge of nose, close eyes as tightly as possible (for those who wear contact lens, remove them before beginning this exercise). Cheeks and jaws, Grin from ear to ear around the mouth, press lips together tightly. Back of the neck, press head back against the pad or supporting floor. Front of the neck, touch the chin to the chest. Take a deep breath and hold it, then exhale. Arch the back up and away from support surface. *Start to Relax:* Sit quietly in a comfortable position with eyes closed. Deep breathing-in can bring about a feeling of calm when it is purposefully done. It can help you let

go of stress and worries and focus quietly on the present moment. Place both hands on lower part of your stomach and breathe in so that the incoming air expands your belly and gently pushes against your hands. Your stomach muscles should be completely relaxed. Then, gently push with your hands as you exhale slowly. If you prefer, imagine a balloon in your stomach that inflates when you inhale and deflates when you exhale. Practice this several times. Finally, breathe in deeply and slowly, and then try to imagine the tension and stress leaving your body as you exhale while mentally saying to yourself, "I am becoming more and more relaxed and calm." Wear loose, comfortable clothing and find a quiet, relaxing place to practice. Start practicing for just one to two minutes. Slowly increase your practice time up to five minutes. practice several times a day. In the beginning, instead of sitting, you might find it helpful to practice deep breathing while lying down on your bed or on the floor. Lie on your back, bend your knees and place your feet comfortably apart. Lie on our back on a flat surface, and try to avoid using a pillow or cushion under our head. Keep our legs stretched out slightly apart and arms loosely by our sides, keep our eyes shut, do not go to deep thinking, but allow your mind to relax, and not wander. Relax each muscle, be completely relaxed for a few minutes. At times, we may slightly fall asleep for a couple of minutes, at the end of the relaxation, get up feeling fit. We could do this type of relaxation, not only during the meditation hours, but also at any time we feel fatigued or when we have the inclination to relax. If you feel light-headed, dizzy, or anxious, you may be breathing too deeply or too quickly. If this happens, stop practicing for a moment and breathe normally until the symptoms pass. Also remember that inhaling and exhaling through your nose can help prevent hyperventilation. As you progress, practice deep breathing in a variety of settings, i.e., sitting at your desk, waiting in line, or even when you are watching television, etc. Be patient and gentle with yourself. Become aware of your breathing. Breathing slow and steady, concentrate on breathing from your abdomen and not from your chest. With each exhalation, you can recite the Buddha's name (or any other word or phrase that you like) silently or aloud. As an option, instead of focusing on a recitation, you may choose to fix your gaze on a stationary object. These manoeuvres can help you to shift your mind away from distracting thoughts.

Continue this from 10 to 20 minutes. As distracting thoughts enter your mind, do not follow them. Just allow them to drift away. You should sit quietly and do not worry whether you are successful in becoming deeply relaxed. The key to this exercise is to remain passive, to let distracting thoughts slip away like waves on the beach. Practice for 10 to 20 minutes once or twice a day, but not within two hours after a meal. When you have set up a routine, the relaxation response should naturally come with little effort. *Walking after Relaxation:* If we do our sitting in relaxation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start our walking meditation. Walk slowly mindful of the movements, now we need not think of the breath but become aware of the walk. If our mind wanders give attention to our walking without getting involved in other thoughts. If we stop, turn or look around, be mindful and apply clear comprehension. When our foot touches the earth we get the sensation, become aware of it. Walking is also an exercise in mindfulness. When we are following a meditation course let us try to be mindful always everywhere. When sitting, standing, walking, working, eating, drinking, talking, laughing, wearing clothes, or even when we are silent, etc., let us be always mindful. If our limbs get numbed while in meditation, rub and stretch them.

In conclusion, Devout Buddhists should always know how to adjust ourselves and flowing forward in a river of life. Charlotte Joko Beck wrote in *Nothing Special*: "We are rather like whirlpools in the river of life. In flowing forward, a river or stream may hit rocks, branches, or irregularities in the ground, causing whirlpools to spring up spontaneously here and there. Water entering one whirlpool quickly passes through whirlpools and rejoins the river, eventually joining another whirlpool and moving on. Though for short periods it seems to be distinguishable as a separate event, the water in the whirlpools is just the river itself. The stability of a whirlpool is only temporary. The energy of the river of life forms living things, a human being, a cat or dog, trees and plants, then what held the whirlpool in place is itself altered, and the whirlpool is swept away, re-entering the larger flow. The energy that was a particular whirlpool fades out and the water passes on, perhaps to be caught again and turned for a moment into another whirlpool." Devout Buddhists who vow to resolve to live and



cultivate with the wonderful teachings that the Buddha taught more than twenty-five centuries ago and vow not to follow the dead Buddhism. Dead Buddhism is a kind of Buddhism with its superfluous organizations, classical rituals, multi-level offerings, dangling and incomprehensible sutras written in strange languages which puzzle the young people. In their view the Buddhist pagoda is a nursing home, a place especially reserved for the elderly, those who lack self-confidence or who are superstitious. Furthermore, there exists a dead Buddhism when the Buddhadharma is only in talking, not in practice. It's not enough to say that we believe in the Buddha; it's better not to know the Buddhadharma than knowing it only for talking. Time flies really fast like a flying arrow, and days and months fly by like a shuttlecock. The water waves follow one after another. Life is passing quickly in the same manner. Impermanence avoids nobody, youth is followed by old age moment after moment, and we gradually return to the decay and extinction of old age and death, leaving no trace or shadow. Sincere Buddhists should always remember that if we merely believe in Buddhism without practicing, it's no better than believing in a dead Buddhism. It's like going into a restaurant and reading the menu to enjoy ourselves without ordering any food for eating. It does not benefit us in the least. Thus, we should always bear in mind that if the Way is not put in practice, it's a dead or dead-end Way; if the virtue is not achieved by cultivating, it's not a real virtue. In short, living with Buddhism in daily activities is the only way that leads people from the evil to the virtuous, from deluded to fully enlightened sagehood.

***XI. Having Daily Activities As Usual But Always Being Alert On Coming Guests Without Invitations:***

In Buddhism, dust guests mean external stains, guest-defilements, or afflictions that come from outside. The Sanskrit term "Agantu-klesa" literally means "pain," "external dust," "affliction," or "something tormenting" and is translated as "affliction." As there is nothing so tormenting spiritually as selfish, evil desires and passions, klesa has come to be understood chiefly in its derivative sense and external dust for agantuklesa. The foreign atom, or intruding element, which enters the mind and causes distress and delusion. The mind is naturally pure or innocent till the evil element enters. Buddhist practitioners should

always remember that dust guests obstruct the righteous way and murder the wisdom-life of cultivators. In our daily life, we have so many coming guest without invitations; however, we can list some typical ones as follows: **1) *The Dust-Guest of Deluded Thought:*** False or misleading thoughts, the mental processes of living beings on greed, hatred and stupidity. Polluted thoughts comprise a wide range of thoughts. If we are greedy for delicious food, we have polluted thoughts on food. If we wish to listen to fine sounds, we have polluted thoughts on sounds. If we wish to experience sensual pleasures, we have polluted thoughts on sensual pleasures, and so on. If we practice meditation we can stop our idle thoughts and cultivate the Way with our true mind, then our merit and virtue will be measureless and boundless. But if we do not take time to cultivate, there is no use just talking dharma. According to the Study of Mind-Only, false thoughts are simply the objects of the six senses. If we understand this, we can reject false thoughts as soon as they appear. As a matter of fact, if we are determined to keep our mind clear of any thought, false thoughts automatically disappear. This is the simplest way of practicing meditation. When we are walking, standing, sitting or lying down, whenever a thought arises, we recognize it, but do not follow it, that is practicing of meditation. We do not have to wait for the time to sit down in meditation to practice meditation. Thus, for Zen practitioners, we can practice Zen at any time, anywhere, while at work or at home, just realize the truth. Zen practitioners should always remember that it is very crucial that we maintain a clear mind to gain wisdom and remove ignorance. We must use our perfect wisdom to realize that delusions are false, illusory, and they will automatically disappear. Practitioners should also always remember that if we are able to disregard when false thoughts arise, they will naturally vanish. **2) *Seven Dust-Guests of Emotion:*** Emotions, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our emotions because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative emotions lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately

happiness. According to Buddhism, there are seven kinds of emotions. What can be borne with ease is happiness. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. Money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. The Buddha enumerates some kinds of happiness for a layman. They are the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc. The Buddha does not advise all of us to renounce our worldly lives and pleasures and retire to solitude. However, he advised lay disciples to share the enjoyment of wealth with others. We should use wealth for ourselves, but we should also use wealth for the welfare of others. What we have is only temporary; what we preserve we leave and go. Only karmas will have to go with us along the endless cycle of births and deaths. The Buddha taught about the happiness of lay disciples as follows: “A poor, but peace life is real happiness. Leading a blameless life is one of the best sources of happiness, for a blameless person is a blessing to himself and to others. He is admired by all and feels happier, being affected by the peaceful vibrations of others. However, it is very difficult to get a good name from all. The wisemen try to be indifferent to external approbation, try to obtain the spiritual happiness by transcending of material pleasures.” Then the Buddha continued to remind monks and nuns: “Nirvana bliss, which is the bliss of relief from suffering, is the highest form of happiness.” Thus, the Buddha taught on Happiness in the Dharmapada Sutra: “Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrances. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat

breeds suffering; giving up both victory and defeat will lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). If by giving up a small happiness or pleasure, one may behold a larger joy. A far-seeing and wise man will do this (a wise man will leave the small pleasure and look for a larger one) (Dharmapada 290). It is pleasant to have friends when need arises. Enjoyment is pleasant when shared with one another. Merit is pleasant when life is at its end. Shunning of (giving up) all evil is pleasant (Dharmapada 331). To revere the mother is pleasant; to revere the father is pleasant; to revere the monks is pleasant; to revere the sages is pleasant (Dharmapada 332). 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). According to Buddhist theories, sorrow and joy, each producing the other, or each being inherent in the other. There is no greater love in this world than the love of the mother and father. If a person, carrying father on the left shoulder and mother on the right shoulder, were to walk around the Sumeru Mountain hundreds of thousands of times, with blood covering both feet, it would still not be enough to repay the love and hardship of child rearing (Dhammapada). The Buddha taught: "Love is the only way to destroy hatred. Hatred cannot be defeated with more hatred." Buddha taught: "When you hate others, you yourself become unhappy. But when you love others, everyone is happy." In order to eliminate "hate," you should meditate on loving-kindness, pity and compassion. Greed and lust are unrestrained desires for material possessions such as food, sleeping, sexual intercourse, etc., all related to sensual pleasures. We also have a desire for appropriations, showing off, authority, and profits. The cover of desire which overlays the mind and prevents the good from appearing. Since they are like bottomless barrel, neither obsessive greed nor desire can be stopped or satisfied. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. We Buddhists must see that greedy people are generally selfish, wicked, and prone to cause sufferings to others. As a result, they transform this world into a battlefield where tears are shed like streams, and sufferings rise like an ocean tide. Desire for and love of the things of this life, such as craving (greed, affection, desire). 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 nowadays society, one fears everything, fear of no money, fear of homelessness, fear of sickness, old-age and death, etc. In fact, because of lack of understanding about the real nature of life, we try to maintain things that we are unable to, that’s why we feel fear of everything. Buddhists should always remember that life is changeable and it composes of a bundle of changeable (impermanent) elements. Once we understand the real nature of life, we don’t have the feeling of fear in life anymore. 3) *Six Dust-Guests of Desire*: Craving (greed, affection, desire). 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.”

Desires, negative or positive, are impermanent (they would not last), but we cannot say we don't care about our desires because they are impermanent. Buddhists cannot say both suffering and happiness are impermanent so we need not seek nor avoid them. We all know that negative desires lead to suffering, whereas positive ones lead to happiness, and the purpose of all Buddhists is to achieve happiness. So should try to achieve things that cause happiness, and whatever causes suffering we should deliberately happiness. According to Buddhism, six desires arising from the six organs of sense: Desires arising from the eyes, desires arising from the ears, desires arising from the nose, desires arising from the tongue, desires arising from the body, and desires arising from the mind. Practitioners of mindfulness always consider the six senses are objects of cultivation. According to Bikkhu Piyananda in *The Gems Of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact: eye is now in contact with forms (rupa); ear is now in contact with sound; nose is now

in contact with smell; tongue is now in contact with taste; body is now in contact with touching; and mind is now in contact with all things (dharma).

***XII. Living To Be Spontaneous Harmony With Daily Affairs Is to Live A Religious Life:***

In his first meeting with Master Shih-t'ou, P'ang Yun asked him: "Who is he and who is not dependent upon the ten thousand things (all phenomena)?" Immediately, Shih-t'ou held P'ang Yun's mouth shut, and insight dawned on the layman. Later Shih-t'ou inquired about his everyday affairs, P'ang Yun answered with a poem, which, freely translated, is as follows:

"There is nothing special  
 About my daily affairs,  
 I am simply in spontaneous harmony with them.  
 Clinging to nothing and also rejecting nothing,  
 I encounter no resistance and am never separate.  
 What do I care about the pomp of purple robes,  
 The pure summit was never sullied by  
 So much as a fleck of dust.  
 The wondrous action of supernatural forces  
 I find in hauling water and chopping wood!"

When Zen master Bankei was preaching at Ryumon temple, a Shinshu monk, who believed in salvation through the repetition of the name of the Buddha of Love, was jealous of his large audience and wanted to debate with him. Bankei was in the midst of a talk when the monk appeared, but the fellow made such a disturbance that Bankei stopped his discourse and asked about the noise. The Shinshu monk boasted: "The founder of our sect had such miraculous powers that he held a brush in his hand on the bank of the river, his attendant held up a paper on the other bank, and the teacher wrote the holy name Amida through the air. Can you do such a wonderful thing?" Zen master Bankei replied lightly: "Perhaps your fox can perform that trick, but that is not the manner of Zen. This old monk's miracle is that when I feel hungry I eat, and when I feel thirsty I drink."

***XIII. Living With Buddhism Means Rejection of Pleasures, But Not Rejection of Means of Life:***

We are residing in the realm of passions or realm of desire where there exists all kinds of desires. The realm of desire, of sensuous gratification; this world and the six devalokas; any world in which the elements of desire have not been suppressed. The world of desire. The region of the wishes. This is the lowest of the three realms of existence, the other two being rupa-dhatu and arupa-dhatu. It is also the realm in which humans live, and it receives its name because desire is the dominant motivation for its inhabitants. Most of us want to do good deeds; however, we are always contradictory ourselves between pleasure and cultivation. A lot of people misunderstand that religion means a denial or rejection of happiness in worldly life. In saying so, instead of being a method for transcending our limitations, religion itself is viewed as one of the heaviest forms of suppression. It's just another form of superstition to be rid of if we really want to be free. The worst thing is that nowadays, many societies have been using religion as a means of political oppression and control. They believe that the happiness we have here, in this world, is only a temporary, so they try to aim at a so-called "Almighty Creator" to provide them with a so-called eternal happiness. They deny themselves the everyday pleasures of life. They cannot enjoy a meal with all kinds of food, even with vegetarian food. Instead of accepting and enjoying such an experience for what it is, they tie themselves up in a knot of guilt "while so many people in the world are starving and miserable, how dare I indulge myself in this way of life!" This kind of attitude is just mistaken as the attitude of those who try to cling to worldly pleasures. In fact, this is just another form of grasping. Sincere Buddhists should always remember that we deny to indulge in worldly pleasures so that we can eliminate "clinging" to make it easy for our cultivation. We will never reject means of life so we can continue to live to cultivate. A Buddhist still eats everyday, but never eats lives. A Buddhist still sleeps but is not eager to sleep round the clock as a pig. A Buddhist still converse in daily life, but not talk in one way and act in another way. In short, sincere Buddhists never reject any means of life, but refuse to indulge in or to cling to the worldly pleasures because they are only causes of sufferings and afflictions.



***XIV. Living With Buddhist Teachings Will Naturally Lead To A Mindful Life Which Is Full of Peace & Happiness In the Present Moment:***

Living with Buddhism in daily activities means always being mindful. Mindfulness is not something that we do for several months or several years with the idea of mastering it because during cultivation, we still need a natural life. Therefore, cultivation of mindfulness is something we must do for a lifetime. In Buddhism, meditation is a way of cultivation of mindfulness, a lifelong study, is our life itself. It is not just sitting on a meditation cushion for some hours a day because efforts of meditation practice will help us have more and more contact with the reality and cause us to have more compassion for others, and eventually change our daily life. The time for daily activities or work is the best time for practice and application of Buddhist teachings in life. No matter what the activities and work are, they should be done with our mindful efforts and total attention in every second of that very moment. Devout meditation practitioners should always remember that all we have is this very moment. If we do not completely live with this very moment, we have nothing in this life. In the Diamond Sutra, the Buddha taught: "the past is ungraspable, the present is ungraspable, the future is ungraspable." So, we are not able to grasp either the past, the present or the future; however, we can take advantage of this very moment to practice whatever good for us. The reason the Buddha reminded us that way because He just wanted to let us know that there is no way we can say that we were in the past, are in the present or will be in the future. However, we can say that all we have is this very moment. Therefore, we should live with all we have at this very moment! Buddhist practitioners should always remember that everything is in constant change, that in just one second life is changing thousands and thousands of times. Not talking about the whole life, in only one second, our consciousness awareness simply cannot follow such rapid change. And yet we are living this life. How are we living it? What kind of things do we spend our time thinking about? The past is already gone, yet we cling to it. The future is not yet here, but we still try to dwell on it. Even when we talk about "now", there is no such thing. Even as we talk, the "now" we are talking about is already gone.

Buddhist practitioners should be always very careful on these three times. Devout Buddhists should always remember that time waits for no one. A day in which we have no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards our own tomb with ignorance.

Inner peace or tranquility of mind. To quiet the heart or mind or to obtain tranquility of mind. "Anjin" is a Japanese Buddhist term for "Heart-mind in peace." Peace of mind is a state of consciousness that according to Buddhism, is possible only through the experience of enlightenment. In Zen the practice of sitting meditation is seen as the shortest path to peace of mind. Peace of mind is also a renowned koan, the example 41 in the Wu-Men-Kuan: "Bodhidharma sat facing the wall. The second patriarch, who had been standing in the snow, cut off his own arm and said, 'The mind of yours student still finds no peace. I entreat you, master, please give it peace.' Bodhidharma said, 'Bring your mind here and I'll give it peace.' The second patriarch said, 'I've looked for the mind, but finally it can't be found.' Bodhidharma said, 'Then I have given it peace thoroughly!'" According to Buddhism, peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, "Wait until I finish this, then I will be free to live in peace." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another "this" that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day."

According to Buddhist teachings, peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, "Wait until I finish this, then I will be free to live in peace." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another "this" that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day." For Zen masters, they always spread the Buddha-dharma for the sake of the human world, and to tranquilize the mind immovably. Zen master Wu-Men as well as other masters are more poetic and positive

in their expression of the feeling of poverty; they do not make a direct reference to things worldly. Here is Wu-men's verse on poverty:

"Hundreds of spring flowers; the autumn moon;  
A refreshing summer breeze; winter snow:  
Free your mind of all idle thoughts,  
And for you how enjoyable every season is!"

The above verse is not to convey the idea that Wu-men is idly sitting and doing nothing particularly; or that he has nothing else to do but to enjoy the spring flowers in the the spring morning sun, or the autumn moon white and silvery; he may be in the midst of work, teaching his disciples, reading the Sutras, sweeping and farming as all the masters have done, and yet his own mind is filled with transcendental happiness and quietude. We may say he is living with Zen for all hankerings of the heart have departed, there are no idle thoughts clogging the flow of life-activity, and thus he is empty and poverty-stricken. As he is poverty-stricken, he knows how to enjoy the 'spring flowers' and the 'autumnal moon'. When worldly riches are amassed in the temple, there is no room for such celestial happiness. Zen masters always speak positively about their contentment and unworldly riches. Instead of saying that they are empty-handed, they talk of the natural sufficiency of things about them. In fact, according to real masters, the amassing of wealth has always resulted in producing characters that do not go very well with our ideals of saintliness, thus they were always poor. The aim of Zen discipline is to attain to the state of 'non-attainment.' All knowledge is an acquisition and accumulation, whereas Zen proposes to deprive one of all one's possessions. The spirit is to make one poor and humble, thoroughly cleansed of inner impurities. On the contrary, learning makes one rich and arrogant. Because learning is earning, the more learned, the richer, and therefore 'in much wisdom is much grief; and he that increased knowledge increased sorrow.' It is after all, Zen emphasizes that this is only a 'vanity and a striving after wind.'

In short, living with Buddhist teachings (in accordance with Buddhist teachings) will naturally lead to a mindful life which is full of peace and happiness in the present moment. It should be reminded that according to Buddhist theory, a happy life means always to maintain a peaceful and happy mind. For monks and nuns, they should be always

self-content and willing to practice religious disciplines. So long as a person still cherishes resentment, his mental attitude does not embody the ideal way of true believer of the Buddhist teaching; whatever misfortune may befall him, he must maintain a peaceful and calm mind. While peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, "Wait until I finish this, then I will be free to live in peace." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another "this" that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day." In order to be able to attain a peaceful and happy life, we must possess a peaceful and concentrated mind. This mind is always good for any cultivator. Devoted Buddhists should always make the mind peaceful, concentrated, and use this concentration to examine the mind and body. When the mind is not peaceful, we should also watch. Then we will know true peace, because we will see impermanence. Even peace must be seen as impermanent. If we are attached to peaceful states of mind, we will suffer when we do not have them. Give up everything, even peace. To do this, we all have a peace and happiness in this very life.

In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy as follow: the bliss of ownership, herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of wealth, herein a clansman by means of wealth acquired by energetic striving, both enjoys his wealth and does meritorious deeds. At this thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of debtlessness, herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of blamelessness, herein the Aryan disciple is blessed with blameless action of body, blameless action of speech, blameless action of mind. At the thought, bliss and satisfaction come to him.

***Tài Liệu Tham Khảo***  
***References***

1. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, Thiện Phúc, USA, 2012, Tập I, II & III—*The Sorrowless Flowers*, Thiện Phúc, USA, 2012, Volumes I, II & III.
2. Trích trong *Phật Giáo Tuyển Luận*, cùng tác giả Thiện Phúc, California, U.S.A., 2022, Quyển 2, Tuyển Luận 51—*Extracted from Selective Essays on Buddhism*, the same author Thien Phuc, California, U.S.A., 2022, Volume 2, Essay 51.

