

THIỆN PHÚC

**CHÚNG TA
CÙNG HỌC CÙNG TU**

**LET'S LEARN &
PRACTICE TOGETHER**

**TẬP II
VOLUME II**

Copyright © 2021 by Ngoc Tran. All rights reserved.

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

Mục Lục Table of Content

<i>Mục Lục—Table of Content</i>	733
<i>Lời Mở Đầu—Preface</i>	737
<i>Phần Một (Tiếp Theo)—Part One (Continued): Chúng Ta Cùng Nhau Học</i>	
<i>Hồi Phật Pháp—Let's Learn Buddhist Teachings Together</i>	745
<i>Chương Năm Mười Một—Chapter Fifty-One: Khái Niệm Về Giác Ngộ Trong Phật</i>	
<i>Giáo—The Concept of Enlightenment In Buddhism</i>	747
<i>Chương Năm Mười Hai—Chapter Fifty-Two: Sám Hối—Repentance</i>	765
<i>Chương Năm Mười Ba—Chapter Fifty-Three: Ăn Chay—To Be on a Vegetarian Diet</i>	789
<i>Chương Năm Mười Bốn—Chapter Fifty-Four: Thờ Cúng Và Lễ Lạy Theo Quan</i>	
<i>Điểm Phật Giáo—Worshipping and Prostrating In Buddhist Point of View</i>	803
<i>Chương Năm Mười Lăm—Chapter Fifty-Five: Mười Điều Tâm Niệm Của Người Phật</i>	
<i>Tử—Ten Non-Seeking Practices for Buddhists</i>	821
<i>Chương Năm Mười Sáu—Chapter Fifty-Six: Tu Tập Phổ Hiền Hạnh Nguyên—</i>	
<i>Cultivation of Practices of Samantabhadra Bodhisattva</i>	825
<i>Chương Năm Mười Bảy—Chapter Fifty-Seven: Mười Hai Lời Nguyện Của Đức Quán</i>	
<i>Thế Âm Bồ Tát—The Twelve Great Vows of Avalokitesvara Bodhisattva</i>	833
<i>Chương Năm Mười Tám—Chapter Fifty-Eight: Mười Hai Lời Nguyện Của Đức Được</i>	
<i>Sư Lưu Ly Quang Phật—The Twelve Vows of Bhaishajya-Guru-Buddha</i>	843
<i>Chương Năm Mười Chín—Chapter Fifty-Nine: Bốn Mười Tám Lời Nguyện Của Đức</i>	
<i>Phật A Di Đà—Forty-Eight Amitabha Vows</i>	855
<i>Chương Sáu Mười—Chapter Sixty: Những Lời Dạy Cuối Cùng Và Bức Thông Điệp</i>	
<i>Vô Giá Của Đức Phật—The Last Teachings and The Priceless Message from the</i>	
<i>Buddha</i>	867
<i>Phần Hai—Part Two: Chúng Ta Cùng Nhau Tu Tập Thiền Quán—Let's</i>	
<i>Practice Meditation & Contemplation Together</i>	873
<i>Chương Sáu Mười Một—Chapter Sixty-One: Thiền Là Gì?—What Is Meditation?</i>	875
<i>Chương Sáu Mười Hai—Chapter Sixty-Two: Tu Tập Thiền Quán Trong Phật Giáo—</i>	
<i>Practice Meditation & Contemplation in Buddhism</i>	883
<i>Chương Sáu Mười Ba—Chapter Sixty-Three: Thiền Để Tu Tập Chứ Không Là Triết</i>	
<i>Học Lý Thuyết Không Thực Tiễn—Meditation Is For Practicing, Not So Much</i>	
<i>An Unpractical Theoretical Philosophy</i>	887
<i>Chương Sáu Mười Bốn—Chapter Sixty-Four: Thiền Là Sự Phát Triển Của Tâm</i>	
<i>Thức Chứ Không Phải Là Nỗ Lực Phân Tích Và Suy Diễn—Meditation Is A</i>	
<i>Mental Development Not an Exercise in Analysis or Reasoning</i>	891
<i>Chương Sáu Mười Lăm—Chapter Sixty-Five: Thiền Giúp Triệt Tiêu Sự Chấp Ngã &</i>	
<i>Giữ Tâm Bình Tĩnh Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh—Meditation</i>	
<i>Helps Eliminate Attachments to the Self & To Maintain a Cool and Un-agitated</i>	
<i>Mind Under All Circumstances</i>	899

<i>Chương Sáu Mười Sáu—Chapter Sixty-Six: Qua Kỳ Luật Tự Giác Dập Tắt Suy Tưởng Sáng Tô Tâm Linh—Through Self-Discipline to Stop the Flow of Thoughts and to Clear the Mind</i>	905
<i>Chương SáuMườiBảy—Chapter Sixty-Seven: Thiền Quán Giúp Kiểm Soát & Thanh Tịnh Thân Tâm—Meditation&Contemplation Help Purify Body and Mind</i>	909
<i>Chương Sáu Mười Tám—Chapter Sixty-Eight:Thiền Quán Giúp Phát Triển Toàn Thể Con Người—Meditation&Contemplation Help Developing Man As A Whole</i>	915
<i>Chương Sáu Mười Chín—Chapter Sixty-Nine: Ai Có Thể Tu Tập Thiền Quán?—Who Can Practice Meditation & Contemplation?</i>	919
<i>Chương Bảy Mười—Chapter Seventy: Sự Cần Thiết Của Thiền Quán—The Necessity of Meditation</i>	923
<i>Chương Bảy Mười Một—Chapter Seventy-One: Mục Đích & Lợi Ích của Thiền Tập—Purposes & Benefits of Meditation Practices</i>	929
<i>Chương Bảy Mười Hai—Chapter Seventy-Two: Thiền Chỉ Và Thiền Tuệ Giác—Calm Meditation and Insight Meditation</i>	939
<i>Chương Bảy Mười Ba—Chapter Seventy-Three: Tọa Thiền—Sitting Meditation</i>	945
<i>Chương Bảy Mười Bốn—Chapter Seventy-Four: Năm Giai Đoạn Tu Tập Tọa Thiền—Five Stages of Practices of Sitting Meditation</i>	953
<i>Chương Bảy Mười Lăm—Chapter Seventy-Five: Trước Khi Thiền Quán—Before Meditation</i>	957
<i>Chương Bảy Mười Sáu—Chapter Seventy-Six: Trong Khi Thiền Quán—During Meditation</i>	961
<i>Chương BảyMườiBảy—ChapterSeventy-Seven:Kiểm SoátTâm—Control the Mind</i>	969
<i>Chương Bảy Mười Tám—Chapter Seventy-Eight: Thời Gian Thực Tập Thiền Quán—The Length of Time of Practice Meditation</i>	977
<i>Chương Bảy Mười Chín—Chapter Seventy-Nine:Xả Thiền—Releasing Meditation</i>	979
<i>Chương Tám Mười—Chapter Eighty: Thiền Hành—Walking Meditation</i>	981
<i>Chương Tám Mười Một—Chapter Eighty-One: Luôn Giữ Cái Tâm ‘Không’ Trong Cuộc Sống Hằng Ngày—Always Keep the ‘Mind of Emptiness’ In Daily Life</i>	989
<i>Chương Tám Mười Hai—Chapter Eighty-Two: Sự Thư Giãn Cho Người Tại Gia—Relaxation for Laypeople</i>	993
<i>Phần Ba—Part Three: Chúng Ta Cùng Nhau Tu Tập Niệm Phật—Let's Practice Buddha Recitation Together</i>	999
<i>Chương Tám Mười Ba—Chapter Eighty-Three: Tịnh Độ—The Pure Land</i>	1001
<i>Chương Tám Mười Bốn—Chapter Eighty-Four: Tại Sao Chúng Ta Nên Theo Con Đường Tịnh Độ?—Why Should We Follow the Pure Land Path?</i>	1019
<i>Chương Tám Mười Lăm—Chapter Eighty-Five: Hành Giả Tịnh Độ Tu Tập Những Gì?—What Do Pure Land Practitioners Cultivate?</i>	1023
<i>Chương Tám Mười Sáu—Chapter Eighty-Six: Hành Giả Và Niềm Tin Trong Niệm Phật—Practitioners and Faith in Buddha Recitatio</i>	1027
<i>Chương Tám Mười Bảy—Chapter Eighty-Seven: Pháp Môn Niệm Phật—Dharma Door of Buddha Recitation</i>	1031
<i>Chương Tám Mười Tám—Chapter Eighty-Eight: Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Niệm Phật—An Overview and Meanings of Buddha Recitation</i>	1039

<i>Chương Tám Mười Chín—Chapter Eighty-Nine: Niệm Phật Vãng Sanh—Buddha-Recitation for Final Rebirth</i>	1047
<i>Chương Chín Mười—Chapter Ninety: Vãng Sanh Tịnh Độ—Rebirth in the Pure Land</i>	1051
<i>Chương Chín Mười Một—Chapter Ninety-One: Những Lý Do Nên Niệm Hồng Danh Phật A Di Đà—The Reasons For Buddhists to Recite the Name of Amitabha Buddha</i>	1059
<i>Chương Chín Mười Hai—Chapter Ninety-Two: Sự Thù Thắng Của Tây Phương Tịnh Độ—Extraordinary Conditions of The Western Pure Land</i>	1063
<i>Chương Chín Mười Ba—Chapter Ninety-Three: Hai Loại Niệm Phật—Two Kinds of Buddha Recitation</i>	1067
<i>Chương Chín Mười Bốn—Chapter Ninety-Four: Tứ Môn Niệm Phật—Four Methods of Buddha Recitation</i>	1071
<i>Chương Chín Mười Lăm—Chapter Ninety-Five: Thập Chứng Trì Danh—Ten Variants in Oral Recitation</i>	1081
<i>Chương Chín Mười Sáu—Chapter Ninety-Six: Thập Niệm Kỳ Số—Ten Recitation in One Breath</i>	1091
<i>Chương Chín Mười Bảy—Chapter Ninety-Seven: Những Pháp Niệm Phật Khác—Other Methods of Buddha Recitation</i>	1095
<i>Chương Chín Mười Tám—Chapter Ninety-Eight: Tứ Đoạt Niệm Phật—Buddha Recitation and the Four Realizations</i>	1111
<i>Chương Chín Mười Chín—Chapter Ninety-Nine: Tứ Hạnh Niệm Phật—Four Practices of Buddha Recitation</i>	1115
<i>Chương Một Trăm—Chapter One Hundred: Hộ Niệm—Supportive Recitation</i>	1117
<i>Chương Một Trăm Lẻ Một—Chapter One Hundred and One: Bốn Mười Tám Pháp Niệm Phật—Forty-Eight Aspects of Buddha Recitation</i>	1125
<i>Chương Một Trăm Lẻ Hai—Chapter One Hundred and Two: Thiện Đạo: Niệm Phật Giáo Chỉ—San-Tao: Guidelines on Buddha Recitation</i>	1153
<i>Phần Bốn—Part Four: Phụ Lục—Appendices</i>	1157
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Thập Thiện Nghiệp—Ten Meritorious Deeds</i>	1159
<i>Phụ Lục B—Appendix B: Chúng Sanh Trong Sáu Nẻo Luân Hồi—Sentient Beings in the Six Paths of the Samsara</i>	1161
<i>Phụ Lục C—Appendix C: Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Phật Giáo—Happiness in Buddhist Point of View</i>	1183
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Hôn Nhân Theo Quan Điểm Phật Giáo—“Marriage” According to the Buddhist Point of View</i>	1205
<i>Phụ Lục E—Appendix E: Đạo Phật Chết—The Dead Buddhism</i>	1211
<i>Phụ Lục F—Appendix F: Ba Mục Tiêu Của Tọa Thiền—Three Aims of Meditation</i>	1223
<i>Phụ Lục G—Appendix G: Thiền Tập Theo Kinh Duy Ma Cật—Meditation Practices in the Vimalakirti Sutra</i>	1225
<i>Phụ Lục H—Appendix H: Quán Thân Vô Thường—Contemplation of an Uneternal Body</i>	1233
<i>Phụ Lục I—Appendix I: Tọa Thiền theo Đại Sư Thần Tú—Sitting Meditation according to Great Master Shen-Hsiu</i>	1239

<i>Phụ Lục J—Appendix J: Tọa Thiền Theo Lục Tổ Huệ Năng—Sitting Meditation According to the Sixth Patriarch Hui Neng</i>	1241
<i>Phụ Lục K—Appendix K: Tọa Thiền Theo Kinh Duy Ma Cật—Sitting Meditation According to the Vimalakirti Sutra</i>	1245
<i>Phụ Lục L—Appendix L: Quán Phật—Contemplate Upon the Buddha</i>	1247
<i>Phụ Lục M—Appendix M: Quán Tưởng Đức Phật A Di Đà—Visualization of Amitabha Buddha</i>	1251
<i>Phụ Lục N—Appendix N: Quán Lý Nhất Tâm—One-Pointedness of Mind on Noumenal Level</i>	1253
<i>Phụ Lục O—Appendix O: Quán Sự Nhất Tâm—One-Pointedness of Mind on Phenomenal Level</i>	1257
<i>Phụ Lục P—Appendix P: Bảy Pháp Bất Tịnh Quán—Seven Types of Contemplation on Impurity</i>	1259
<i>Phụ Lục Q—Appendix Q: Mười Sáu Pháp Quán Trong Tịnh Độ—Sixteen Kinds of Contemplation in the Pure Land</i>	1261
<i>Phụ Lục R—Appendix R: Pháp Môn Chúng Hạnh—The Method of Sundry Practices</i>	1265
<i>Phụ Lục S—Appendix S: Tín Hạnh Nguyện—Faith, Practice, and Vow</i>	1269
<i>Phụ Lục T—Appendix T: Niệm Phật Và Thiện Ác—Buddha Recitation and “Kusala-Akusala”</i>	1277
<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	1279

Lời Đầu Sách

Từ “học” trong Phật giáo chỉ trạng thái một người phải trải qua việc tu tập. Thói thường, người ta thường đi mà không thấy không biết con đường mình đang đi. Tôn giáo chú trọng trên thực hành, tức là đi như thế nào, nhưng lại xao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Phật tử chúng ta thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, người Phật tử phải cố gắng tự tu tự chứng và chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Tu hành trong Phật giáo có nghĩa là tu tập chánh pháp, thực hành những giáo pháp của Đức Phật trên căn bản liên tục và đều đặn. Tu tập trong Phật giáo cũng có nghĩa là trưởng dưỡng Bồ Đề bằng cách tu tập giới, định, tuệ. Như vậy tu tập trong Phật giáo không chỉ thuần là ngồi thiền hay niệm Phật, mà nó bao gồm cả việc tu tập lục ba la mật, thập ba la mật, hay ba mươi bảy phẩm trợ đạo, vân vân. Hành giả nên luôn nhớ rằng muôn sự trên đời này, khó nhất là lúc ban đầu, nhưng chuyển đi ngàn dặm cũng chỉ bắt đầu với một bước đi ngắn đầu tiên. Theo Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm, tu tập không có nghĩa là bất cứ điều gì bạn làm, ngay cả việc nằm xuống, cũng gọi là tọa thiền. Khi những giới hạn đặt ra cho bạn không còn câu thúc bạn nữa, ấy là điều mà chúng ta gọi là tu tập, Khi bạn nói: "Bất cứ điều gì tôi làm cũng đều có Phật tánh, vậy thì tôi làm gì không phải là điều quan trọng, không cần thiết tôi phải tọa thiền," đó đã là một lối hiểu theo kiểu nhị nguyên về cuộc sống hằng ngày của bạn. Nếu điều đó thật tình không quan trọng, hà tất bạn phải nói ra làm gì. Chừng nào mà bạn còn băn khoăn về điều bạn làm là bạn còn lẫn lẩn trong nhị nguyên. Nếu không còn băn khoăn về điều bạn làm, bạn sẽ không nói như vậy nữa. Khi bạn ngồi, bạn cứ ngồi. Khi bạn ăn, bạn cứ ăn. Chỉ có thế thôi. Nếu bạn nói: "Điều đó chẳng quan trọng gì," có nghĩa là bạn muốn tự bào chữa về chuyện bạn đã làm theo cách của mình, theo tâm thức hạn hẹp của mình. Điều đó có nghĩa là bạn khư khư chấp trước một vật hay một cung cách đặc biệt. Đó không phải là điều chúng tôi muốn nói trong câu: "Chỉ ngồi xuống là đủ" hoặc "Bất cứ điều gì bạn làm cũng là tọa thiền." Tất nhiên, tất cả những gì chúng ta làm đều là tọa thiền, nhưng nếu thật là như thế, không cần phải nói ra làm gì.

Theo Phật giáo, vận mệnh của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào hành động của chính chúng ta; nói cách khác, chúng ta chính là những nhà kiến trúc ngôi nhà nghiệp của chính chúng ta. Tu theo Phật là tự mình chuyển nghiệp. Chuyển nghiệp là chẳng những phải bỏ mọi tội xấu của chính mình, mà cũng đừng quan tâm đến những hành động xấu của người khác. Chúng ta không thể nào đổ lỗi cho ai khác về những khổ đau và bất hạnh của chính mình. Chúng ta phải đối diện với cuộc sống chứ không bỏ chạy, vì có chỗ nào trên quả đất này là chỗ cho chúng ta chạy trốn nghiệp của mình đâu. Vì thế chúng ta phải chuyển nghiệp bằng cách tu tập các hạnh lành để mang lại hạnh phúc cho chính mình, hơn là cầu xin hoặc sám hối. Chuyển nghiệp là thường nhớ tới nghiệp, phải dùng trí tuệ để phân biệt thiện ác, lành dữ, tự do và trói buộc để tránh nghiệp ác, làm nghiệp lành, hay không tạo nghiệp nào cả. Chuyển nghiệp còn là thanh lọc tự tâm hơn là cầu nguyện, nghi lễ cúng kiến hay tự hành xác. Ngoài ra, chuyển nghiệp còn là chuyển cái tâm hẹp hòi ích kỷ thành cái tâm mẫn thương rộng lớn và thành tựu tâm từ bi bằng cách thương xót chúng sanh mọi loài. Nói cách khác, chuyển nghiệp là thành tựu tứ vô lượng tâm, đặc biệt là hai tâm từ và bi. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng trong đời này ai cũng phải một lần chết, hoặc sớm hoặc muộn; khi chết, không ai mang theo được bất cứ thứ gì của trần tục, chỉ có nghiệp lành hay nghiệp dữ do mình tạo ra sẽ phải theo mình như hình với bóng mà thôi.

Trong kinh Hoa Nghiêm, đức Phật dạy: “Chúng sanh mọi loài đều có trí huệ và đức năng như chư Phật.” Nhưng tại sao hiện tại chúng ta lại không có được trí huệ này? Đó là do bởi những tư tưởng dong ruổi và chấp thủ mà ra. Tu là loại bỏ những vọng niệm và chấp thủ ra khỏi tâm trí và trưởng dưỡng đức hạnh để làm hiển lộ Phật tánh, khôi phục trọn vẹn những khả năng vốn có của mình. Nói cách khác, tu là phá tan những đám mây để cho ánh sáng mặt trời được chiếu qua. Trong Phật giáo, “tu” có nghĩa là tu tập hay thực tập những lời giáo huấn của Đức Phật, bằng cách tụng kinh sáng chiếu, bằng ăn chay học kinh và giữ giới; tuy nhiên những yếu tố quan trọng nhất trong “thực tu” là sửa tánh, là loại trừ những thói hư tật xấu, là từ bi hỷ xả, là xây dựng đạo hạnh. Trong khi tụng kinh ta phải hiểu lý kinh. Hơn thế nữa, chúng ta nên thực tập thiền quán mỗi ngày để có được tuệ giác Phật. Với Phật tử tại gia, tu là sửa đổi tâm tánh, làm lành lánh dữ. Tu hành trong Phật giáo là thực hành những giáo pháp của Đức Phật trên căn bản liên tục

và đều đặn. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thời gian rất ư là quý báu. Một tắc thời gian là một tắc mạng sống, chớ nên để cho thời gian trôi qua một cách lãng phí. Có người nghĩ rằng: “Hôm nay khoan hẳn tu, chớ đến ngày mai rồi hãy tu.” Nhưng khi ngày mai đến thì họ lại hẹn lần hẹn lượt đến ngày mai nữa, rồi ngày mai nữa, hẹn mãi cho đến lúc đầu bạc, răng long, mắt mờ, tai điếc. Lúc đó đâu có muốn tu đi nữa thì thân thể cũng đã rã rời, chẳng còn linh hoạt, thân nào còn có nghe mình nữa đâu. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng chúng ta sống trên đời này nào khác chi cá nằm trong vũng nước nhỏ, chẳng bao lâu sau, nước sẽ cạn, rồi mình sẽ ra sao? Bởi thế cổ đức có dạy: “Một ngày trôi qua, mạng ta giảm dần. Như cá trong nước, thử hỏi có gì mà vui sướng? Hãy siêng năng tinh tấn tu hành, như lửa đốt đầu. Chỉ nhớ vô thường, đừng có buông lung.” Từ vô lượng kiếp, chúng ta không có cơ may gặp được Phật Pháp nên không biết làm sao tu hành, nên hết sanh rồi lại tử, hết tử rồi lại sanh. Thật đáng thương làm sao! Hôm nay chúng ta có duyên may, gặp được Phật Pháp, thế mà chúng ta vẫn còn chần chờ chẳng chịu tu. Quý vị ơi! Thời gian không chờ đợi ai, thoáng một cái là thân ta đã già, mạng ta rồi sẽ kết thúc. Pháp môn tu Đạo thì có đến tám mươi bốn ngàn thứ. Nói về hiểu biết thì thứ nào chúng ta cũng nên hiểu biết, chớ đừng tự hạn hẹp mình trong một thứ mà thôi. Tuy nhiên, nói về tu tập thì chúng ta nên tập trung vào pháp môn nào thích hợp với chúng ta nhất. Trong kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Chuyên làm những việc không đáng làm, nhác tu những điều cần tu, bỏ việc lành mà chạy theo dục lạc, người như thế dù có hăm mộ kẻ khác đã cố gắng thành công, cũng chỉ là hăm mộ suông (209). Theo kinh Tứ Thập Nhị Chương (34), có một vị sa Môn ban đêm tụng kinh Di Giáo của Đức Phật Ca Diếp, tiếng ông buồn bã như tiếc nuối muốn thối lui. Đức Phật liền hỏi: “Xưa kia khi ở nhà ông thường làm nghề gì?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, con thích chơi đàn cầm.” Đức Phật hỏi tiếp: “Khi dây đàn chùng thì ông làm sao?” Ông bèn trả lời: “Bạch Thế Tôn, khi dây đàn chùng thì đàn không kêu được.” Phật hỏi lại: “Khi dây đàn căng quá thì ông làm sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi đàn căng quá thì mất tiếng.” Phật lại hỏi: “Không căng không chùng thì sao?” Ông đáp: “Bạch Thế Tôn, khi dây không căng không chùng thì tiếng kêu tốt với âm thanh đầy đủ.” Đức Phật bèn dạy: “Người Sa Môn học đạo lại cũng như vậy, tâm lý được quân bình thì mới đắc đạo. Đối với sự *Tu Hành* mà căng thẳng quá, làm cho thân mệt mỏi, khi thân

một mỗi thì tâm ý sanh phiền não. Tâm ý đã sanh phiền não thì công hạnh sẽ thối lui. Khi công hạnh đã thối lui thì tội lỗi tăng trưởng. Chỉ có sự thanh tịnh và an lạc, đạo mới không mất được.”

Quyển sách nhỏ có tựa đề “Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu” này không phải là một tập sách nói về giáo lý thâm sâu của nhà Phật, mà nó chỉ đơn thuần vạch ra những lời Phật dạy về những giáo pháp căn bản và những lợi lạc của sự tu học trong Phật giáo. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng mục đích của người tu Phật là đạt được trí huệ giác ngộ giúp chúng ta đạt được cứu cánh thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử, đó chính là Niết Bàn đạt được ngay trong kiếp này. Cuộc hành trình từ người lên Phật còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn tập sách “Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu” song ngữ Việt Anh nhằm phổ biến giáo lý nhà Phật cho Phật tử ở mọi trình độ, đặc biệt là những người sơ cơ. Những mong sự đóng góp nhoi nầy sẽ mang lại lợi lạc cho những ai mong cầu có được cuộc sống an bình và hạnh phúc.

Thiện Phúc

Preface

The term “training” in Buddhism refers to the stage in which one must undergo religious exercises. Usually, the way of walking or the way of cultivation. People often walk without seeing the way. Religions generally lay importance on practice, that is, how to walk, but neglect teaching the intellectual activity with which to determine the right way, that is, how to see. It is traditional for us, Buddhists, to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists should try to cultivate and attain a self-realization, and never pray to idols. Cultivation in Buddhism is to lead a religious life, to put the Buddha’s teachings into practice on a continued and regular basis. Cultivation in Buddhism also means to nourish the seeds of Bodhi by practicing and developing precepts, dhyana, and wisdom. Thus, cultivation in Buddhism is not only practicing Buddha recitation or sitting meditation, it also includes cultivation of six paramitas, ten paramitas, thirty-seven aids to Enlightenment, etc. Practitioners should always remember that in any undertaking, the most difficult part is right at the start, but a thousand-mile journey begins with just one first step. According to Zen Master Shunryu Suzuki in *Zen Mind, Beginner’s Mind*, practice does not mean that whatever you do, even lying down, is zazen. When the restrictions you have do not limit you, this is what we mean by practice. When you say, “Whatever I do is Buddha nature, so it doesn’t matter what I do, and there is no need to practice zazen,” that is already a dualistic understanding of our everyday life. If it really does not matter, there is no need for you even to say so. As long as you are concerned about what you do, that is dualistic. If you are not concerned about what you do, you will not say so. When you sit, you will sit. When you eat, you will eat. That is all. If you say, “It doesn’t matter,” it means that you are making some excuse to do something in your own way with your small mind. It means you are attached to some particular thing or way. That is not what we mean when we say, “Just to sit enough,” or “Whatever you do is zazen.” Of course whatever we do is zazen, but if so, there is no need to say it.

According to Buddhism, our fate depends entirely on our deeds; in other words, we are the architects of our karma. Cultivating in accordance with the Buddha's Teachings means we change the karma of ourselves; changing our karmas by not only giving up our bad actions or misdeeds, but also forgiving offences directed against us by others. We cannot blame anyone else for our miseries and misfortunes. We have to face life as it is and not run away from it, because there is no place on earth to hide from karma. Performing good deeds is indispensable for our own happiness; there is no need of imploring favors from deities or simply showing repentance. Changing karma also means remembrance of karma and using wisdom to distinguish virtue from evil and freedom from constraint so that we are able to avoid evil deeds, to do meritorious deeds, or not to create any deeds at all. Changing karma also means to purify our minds rather than praying, performing rites, or torturing our bodies. Changing karma also means to change your narrow-minded heart into a heart full of love and compassion and accomplish the four boundless hearts, especially the hearts of loving-kindness and compassion. True Buddhists should always remember that sooner or later everyone has to die once. After death, what can we bring with us? We cannot bring with us any worldly possessions; only our bad or good karma will follow us like a shadow of our own.

In the Flower Adornment Sutra, the Buddha taught: "Every being possesses the same wisdom and virtuous capabilities as Buddha." But why do we not have this wisdom now? It is because of wandering thoughts and attachments. Cultivation means removing wandering thoughts and attachments from our mind and cultivate virtue to restore our Buddha Nature, thus completely recovering our innate abilities. In other words, it is like dispersing the clouds to let the sun shine through. In Buddhism, "cultivation" means correct our characters and obey the Buddha's teachings. "Tu" means to study the law by reciting sutras in the morning and evening, being on strict vegetarian diet and studying all the scriptures of the Buddha, keep all the precepts; however, the most important factors in real "Tu" are to correct your character, to eliminate bad habits, to be joyful and compassionate, to build virtue. In reciting sutras, one must thoroughly understand the meaning. Furthermore, one should also practise meditation on a daily basis to get

insight. For laypeople, “Tu” means to mend your ways, from evil to wholesome (ceasing transgressions and performing good deeds). Cultivation in Buddhism is to put the Buddha’s teachings into practice on a continued and regular basis. Sincere Buddhists should always remember that time is extremely precious. An inch of time is an inch of life, so do not let the time pass in vain. Someone is thinking, “I will not cultivate today. I will put it off until tomorrow.” But when tomorrow comes, he will put it off to the next day. He keeps putting it off until his hair turns white, his teeth fall out, his eyes become blurry, and his ears go deaf. At that point in time, he wants to cultivate, but his body no longer obeys him. Sincere Buddhists should always remember that living in this world, we all are like fish in a pond that is evaporating. We do not have much time left. Thus ancient virtues taught: “One day has passed, our lives are that much less. We are like fish in a shrinking pond. What joy is there in this? We should be diligently and vigorously cultivating as if our own heads were at stake. Only be mindful of impermanence, and be careful not to be lax.” From beginningless eons in the past until now, we have not had good opportunity to know Buddhism, so we have not known how to cultivate. Therefore, we undergo birth and death, and after death, birth again. Oh, how pitiful! Today we have good opportunity to know Buddhism, why do we still want to put off cultivating? Sincere Buddhists! Time does not wait anybody. In the twinkling of an eye, we will be old and our life will be over! There are as many as eighty-four thousand Dharma-doors for cultivating the Path. For the sake of understanding, we should be familiar with each one of these Dharma-doors. You should not limit yourself in just a single method of cultivation. However, for the sake of practicing, we should focus on the dharma-door that is the most appropriate for us. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: He who applies himself to that which should be avoided, not cultivate what should be cultivated; forgets the good, but goes after pleasure. It’s only an empty admiration when he says he admires people who exert themselves in meditation (Dharmapada 209). According to the Forty-Two Sections Sutra, one evening a Sramana was reciting the Sutra of Bequeating the Teaching by Kasyapa Buddha. His mind was mournful as he reflected repentantly on his desire to retreat. The Buddha asked him: “When you were a householder in the past, what did you do?” He

replied: “I was fond of playing the lute.” The Buddha said: “What happened when the strings were slack?” He replied: “They did not sound good.” The Buddha then asked: “What happened when the strings were taut?” He replied: “The sounds were brief.” The Buddha then asked again: “What happened when they were tuned between slack and taut?” He replied: “The sounds carried.” The Buddha said: “It is the same with a Sramana who *cultivates or studies the Way*. If his mind is harmonious, he can obtain (achieve) the Way. If he is impetuous about the Way, this impetuosity will tire out his body, and if his body is tired, his mind will give rise to afflictions. If his mind produces afflictions, then he will retreat from his practice. If he retreats from his practice, it will certainly increase his offenses. You need only be pure, peaceful, and happy and you will not lose the Way” (Chapter 34).

This little book titled “Let's Learn & Practice Together” is not a profound philosophical study of Buddhist teachings, but a book that simply points out the basic Buddha's teachings and the benefits of learning and cultivation in Buddhism. Devout Buddhists should always remember the goal of any Buddhist cultivator is to achieve the wisdom of liberation that helps us achieve the final accomplishment, to go beyond the cycle of births and deaths that is to reach the state of mind of a Nirvana right in this very life. The journey from man to Buddha still demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled “Let's Learn & Practice Together” in Vietnamese and English to spread basic things in Buddhism to all Vietnamese Buddhist followers, especially Buddhist beginners, hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace and happiness.

Thiền Phúc

Phần Một (Tiếp Theo)
Chúng Ta Cùng Nhau
Học Hỏi Phật Pháp

Part One (Continued)
Let's Learn
Buddhist Teachings Together

Chương Năm Mười Một
Chapter Fifty-One

Khái Niệm Về Giác Ngộ
Trong Phật Giáo

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

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

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

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

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

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

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

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

bỏ khát vọng, sự đoạn trừ tham ái, sự không tham ái và sự chấm dứt cũng là một vấn đề không dễ lãnh hội.” Thật rõ rệt rằng ngộ là sự thành tựu chân thực, trạng thái viên mãn của cái tâm bình thường trong đó mình sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn, bình thản hơn, đầy niềm vui hơn bất cứ thứ gì mình từng thể nghiệm trước đây. Vì vậy ngộ là một trạng thái trong ấy con người hoàn toàn hòa hợp với thực tại bên ngoài và bên trong, một trạng thái trong ấy hành giả hoàn toàn ý thức được nó và nắm được nó một cách trọn vẹn. Hành giả nhận thức được nó, nghĩa là không phải bằng óc não hay bất cứ thành phần nào của cơ thể của hành giả, mà là con người toàn diện. Hành giả nhận thức được nó; không như một đối tượng đấng kia mà hành giả nắm giữ nó bằng tư tưởng, mà nó, bông hoa, con chó, hay con người trong thực tại trọn vẹn của nó hay của hành giả. Kể thức tỉnh thì cởi mở và mẫn cảm đối với thế giới, và hành giả có thể cởi mở và mẫn cảm vì anh ta không còn chấp trước vào mình như một vật, do đó đã trở thành trống không và sẵn sàng tiếp nhận. Ngộ có nghĩa là “sự thức tỉnh trọn vẹn của toàn thể cá tính đối với thực tại.”

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

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

nơi mà chúng đệ tử đang chờ ông để học đạo. Thời nhưn từ đó gọi sư là “Nhất Túc Giác” hay một đêm giác ngộ.

The Concept of Enlightenment In Buddhism

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

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

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

realize Proper Enlightenment, forever be free of death and rebirth, and eternally abide in joy. Everyone of us knows what we deeply aspire to gain is happiness and what we try to avoid is sufferings and afflictions; however, our actions and behaviors in daily life do not bring us any joy and happiness; on the contrary, they only lead us to more sufferings and afflictions. Why? Buddhism believes that we cause our own sufferings and afflictions because we are not awakening of the truth. Buddhism claims that experiences which are apparently pleasurable in this world are ultimately states of suffering. Devout Buddhists should see clearly the point is that we perceive them as states of pleasure only because, in comparison to states of sufferings and afflictions, they appear as a form of relief. A disciple of the Buddha, day and night, should wholeheartedly recite and meditate on the eight awakenings discovered by the great beings. *The First Awakening* is the awareness that the world is impermanent. All regimes are subject to fall; all things composed of the four elements that are empty and contain the seeds of suffering. Human beings are composed of five aggregates, and are without a separate self. They are always in the process of change, constantly being born and constantly dying. They are empty of self, without sovereignty. The mind is the source of all unwholesome deeds and confusion, and the body is the forest of all impure actions. If we meditate on these facts, we can gradually be released from the cycle of birth and death. The world is impermanent, countries are perilous and fragile; the body's four elements are a source of pain; ultimately, they are empty; the Five Aggregates (Skandhas) are not me; death and rebirth are simply a series of transformations; misleading, unreal, and uncontrollable; the mind is the wellspring of evil; the body is the breeding ground of offenses; whoever can investigate and contemplate these truths, will gradually break free of death and rebirth. *The Second Awakening* is the awareness that more desire brings more suffering. The awareness that more desire brings more suffering. All hardships in daily life arise from greed and desire. Those with little desire and ambition are able to relax, their bodies and minds are free from entanglement. Too much desire brings pain. Death and rebirth are tiresome ordeals which stem from our thoughts of greed and desire. By reducing desires, we can realize absolute truth and enjoy independence and well-being in both body and mind. *The Third Awakening* is the

awareness that the human mind is always searching for possessions and never feels fulfilled. This causes impure actions to ever increase. In our daily life we always want to have good food, nice clothes, attractive jewellery, but we only feel satisfied with them for a short time, after that, the very same object that once gave us pleasure might cause us frustration now. The same can also be applied to fame. At the beginning we might think ourselves that we are so happy when we are famous, but after some time, it could be that all we feel is frustration and dissatisfaction. Bodhisattvas, however, always remember the principle of having few desires. They live a simple life in peace in order to practice the Way, and consider the realization of perfect understanding as their only career. Our minds are never satisfied or content with just enough. The more we obtain, the more we want; thus we create offenses and do evil deeds; Bodhisattvas do not make mistakes, instead, they are always content, nurture the way by living a quiet life in humble surroundings. Their sole occupation is cultivating wisdom. *The Fourth Awakening* is the awareness of the extent to which laziness is an obstacle to practice. For this reason, we must practice diligently to destroy the unwholesome mental factors which bind us, and to conquer the four kinds of Mara, in order to free ourselves from the prison of the five aggregates and the three worlds. Idleness and self-indulgence will be our downfall. With unflagging vigor, Great people break through their afflictions and baseness. They vanquish and humble the Four Kinds of Demons, and they escape from the prison of the Five Skandhas. *The Fifth Awakening* is the awareness that ignorance is the cause of the endless cycle of birth and death. Therefore, Bodhisattvas always listen and learn in order to develop their understanding and eloquence. This enables them to educate living beings and bring them to the realm of great joy. Stupidity and ignorance are the cause of death and rebirth, Bodhisattvas are always attentive to and appreciative of extensive study and erudition. They strive to expand their wisdom and refine their eloquence. Teaching and transforming living beings, nothing brings them greater joy than this. *The Sixth Awakening* is the awareness that poverty creates hatred and anger, which creates a vicious cycle of negative thoughts and activity. When practicing generosity, Bodhisattvas consider everyone, friends and enemies alike, as equal. They do not condemn anyone's past

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

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

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

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

but cultivating in accordance with these Truths. That is to say, we must learn about these Truths and walk the Path the Buddha showed. As the Buddha told his disciples: “All I did can be done by every one of you; you can find Nirvana and attain joy and happiness any time you give up the false self and destroy the ignorance in your minds.”

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

be open and responsive because he has given up holding on to himself as a thing, and thus has become empty and ready to receive. To be enlightened means “the full awakening of the total personality to reality.”

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

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

Chương Năm Mười Hai
Chapter Fifty-Two

Sám Hối

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Mười hành vi bất thiện và năm trọng nghiệp.

Đã phạm từ vô thủy đến nay.

Bởi tâm thức bị vô minh lấn áp.”

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

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

những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình.

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

Đại thừa, họ phải nhớ niệm đến cái “Không” của ý nghĩa đệ nhất của kinh pháp thâm sâu. Họ phải hiếu dưỡng cha mẹ, cung kính các bậc thầy và các vị trưởng thượng. Họ phải trị nước theo chánh pháp và không ép uổng nhân dân một cách bất công. Họ phải ra lệnh khắp nước nên giữ sáu ngày trai giới và không được sát sanh. Họ phải tin vào nhưn quả một cách sâu đậm, tin vào con đường của cái thực tánh duy nhất và biết rằng Đức Phật bất diệt.

Theo Phật giáo, có ba nghiệp về thân, bốn nghiệp về khẩu và ba nghiệp về ý. Theo các truyền thống Phật giáo, *có ba nghiệp về thân*: Thứ nhất là không sát sanh. Chúng ta chẳng những không phóng sanh cứu mạng, mà ngược lại còn tiếp tục sát sanh hại mạng nữa, chẳng hạn như đi câu hay săn bắn, vùn vùn. Thứ nhì là không trộm cắp. Chúng ta chẳng những không bố thí cúng dường, mà ngược lại còn lại tiếp tục ích kỷ, keo kiệt, trộm cắp nữa. Thứ ba là không tà dâm. Chúng ta chẳng những không đoan trang, chánh hạnh, mà ngược lại còn tiếp tục tà dâm tà hạnh nữa. Theo các truyền thống Phật giáo, *có bốn nghiệp về khẩu*: Thứ nhất là không nói dối. Chúng ta chẳng những không nói lời ngay thẳng chơn thật, mà ngược lại luôn nói lời dối láo. Thứ nhì là không nói lời đâm thọc. Chúng ta không nói lời hòa giải êm ái, mà ngược lại luôn nói lưỡi hai chiều hay nói lời xấu ác làm tổn hại đến người khác. Thứ ba là không chửi rủa. Chúng ta chẳng những không nói lời ôn hòa hiền dịu, mà ngược lại luôn nói lời hung ác như chửi rủa hay sỉ vả. Thứ tư là không nói lời vô tích sự. Chúng ta không nói lời chánh lý đúng đắn, mà ngược lại luôn nói lời vô tích sự. Theo các truyền thống Phật giáo, lại có *có ba nghiệp về ý*: Thứ nhất là không ganh ghét. Chúng ta không chịu thiếu dục tri túc, mà ngược lại còn khởi tâm tham lam và ganh ghét. Thứ nhì là không xấu ác. Chúng ta chẳng những không chịu nhu hòa nhẫn nhục; mà lại còn luôn sanh khởi các niềm sân hận xấu ác. Thứ ba là không bất tín. Chúng ta chẳng những không tin luật luân hồi nhân quả; mà ngược lại còn bám víu vào sự ngu tối và si mê, không chịu thân cận các bậc thiện hữu tri thức để học hỏi đạo pháp và tu hành. Sáu hồi tam nghiệp có nghĩa là sáu hồi ba nghiệp nơi thân, khẩu và ý. Sáu hồi hay Sáu ma có nghĩa là thân nên kiên trì nhẫn nại nói ra những lỗi lầm của mình, và thỉnh cầu tiền nhân tha thứ. Trong vô số kiếp luân hồi của ta kể từ vô thủy cho đến ngày nay, vì vô minh tham ái tài, sắc, danh, thực, thù, của cải, quyền uy, vùn vùn phủ che khiến cho chơn tánh của chúng ta bị mê mờ, do đó

thân khẩu ý gây tạo không biết bao nhiêu điều lầm lạc. Hơn nữa, do từ nơi ngã và ngã sở chấp, nghĩa là chấp lấy cái ta và cái của ta, mà chúng ta chỉ muốn giữ phần lợi cho riêng mình mà không cần quan tâm đến những tổn hại của người khác, vì thế mà chúng ta vô tình hay cố ý làm não hại vô lượng chúng sanh, tạo ra vô biên tội nghiệp, oan trái chất chồng. Ngay cả đến ngôi Tam Bảo chúng ta cũng không chừa, những tội nghiệp như vậy không sao kể xiết. Nay may mắn còn chút duyên lành dư lại từ kiếp trước nên gặp và được thiện hữu tri thức dạy dỗ, dắt dìu, khiến hiểu được đôi chút đạo lý, thấy biết sự lỗi lầm. Thế nên chúng ta phải phát tâm hổ thẹn ăn năn, đem ba nghiệp thân khẩu ý ra mà chí thành sám hối. Sám hối là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà nội tâm chúng ta luôn được gội rửa. Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giác ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Như Đức Di Lạc Bồ Tát, đã là bậc Nhất sanh Bồ xứ thành Phật vậy mà mỗi ngày còn phải sáu thời lễ sám, cầu cho mau dứt vô minh, huống là chúng ta! Người Phật tử chân thuần nên phát nguyện sám hối nghiệp chướng nơi thân khẩu ý, hưng long ngôi Tam Bảo, độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đáp đền bốn trọng ân Tam Bảo, cha mẹ, sư trưởng, và chúng sanh. *Thứ nhất là Sám Hối Thân Nghiệp*: Thân nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, và phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. Đức Phật dạy: “Thân là nguồn gốc của tất cả nỗi khổ, là nguyên nhân của mọi hình phạt và quả báo trong tam đồ ác đạo.” Chúng sanh vì ngu muội nên chỉ biết có thân mình chớ chẳng cần biết đến thân người khác. Chỉ biết nỗi khổ của mình chớ chẳng nghĩ đến nỗi khổ của người. Chỉ biết mình cầu được yên vui, mà không biết rằng người khác cũng mong được yên vui. Hơn nữa, cũng vì vô minh mà ta khởi tâm bỉ thử, từ đó mà sanh ra ý tưởng thân sơ, dần dần kết thành thù oán lẫn nhau, gây nghiệp oan trái tiếp nối đời đời kiếp kiếp. Thân nghiệp có ba lỗi lớn là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Muốn sám hối nơi thân, phải đem thân lễ kính Tam Bảo, nghĩ biết rằng sắc thân này vô thường, nhiều bệnh hoạn khổ đau, và hằng luôn thay đổi, chuyển biến, rốt lại chúng ta chẳng thể nào chủ

trì hay chỉ huy được thân này. Vì thế chúng ta chớ nên quá lệ thuộc vào thân và đừng nên vì thân này mà tạo ra các điều ác nghiệp. *Thứ nhì là Sám Hối Khẩu Nghiệp*: Khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm thọc, không nói lưỡi hai chiều, và phát lồ cầu được tiêu trừ. Sau đó dùng khẩu ấy mà niệm Phật, tụng kinh, hay ăn nói thiện lành, vân vân. Đức Phật dạy: “Miệng là cửa ngõ của tất cả mọi oán họa.” Quả báo của khẩu nghiệp nặng nề vào bậc nhất. Khẩu nghiệp có bốn thứ là nói dối, nói lời mạ lỵ, nói lời thêu dệt, và nói lưỡi hai chiều. Do nơi bốn cái nghiệp ác khẩu này mà chúng sanh gây tạo ra vô lượng vô biên tội lỗi, hoặc nói lời bay bướm, ngọt ngào, giả dối, lừa gạt, ngôn hành trái nhau. Một khi ác tâm đã sanh khởi thì không nói chỉ đến người khác, mà ngay cả cha mẹ, sư trưởng, chúng ta cũng không chừa, không một điều nào mà ta không phỉ báng, chúng ta không từ một lời nói độc ác, trù rửa nào, hoặc nói lời ly tán khiến cho cốt nhục chia lìa, không nói có, có nói không, nói bừa bãi vô trách nhiệm. Phật tử chơn thuần phải luôn sám hối khẩu nghiệp, phải dùng cái miệng tội lỗi ngày xưa mà phát ra những lời ca tụng, tán thán công đức của chư Phật, tuyên nói những điều lành, khuyên bảo kẻ khác tu hành, ngời thiên, niệm Phật hay tụng kinh. Sau đó, thề trọn đời không dùng miệng lưỡi đó nói ra những lời thô tục, hỗn láo. Đối trước Tam Bảo phải thành kính bày tỏ tội lỗi chẳng dám che dấu. Cũng cùng cái miệng lưỡi tội lỗi ngày xưa đã từng gây tạo ra biết bao ác khẩu nghiệp, thì ngày nay tạo dựng được vô lượng công đức và phước lành. *Thứ ba là Sám Hối Ý Nghiệp*: Ý nghiệp phải thành khẩn ăn năn, nguyện không ganh ghét, không xấu ác, không bất tín, không tham, không sân, không si mê, thề không tái phạm. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng tất cả năm thức từ nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sở dĩ gây nên vô số tội lỗi là do ở nơi ý thức. Ý thức này cũng ví như mệnh lệnh của vua ban xuống quần thần. Mắt ưa ngắm bậy, tai ham nghe âm thanh du dương, mũi ưa ngửi mùi hương hoa, son phấn, lưỡi ưa phát ngôn tà vạy, thân ưa thích sự súc chạm mịn màng. Tất cả tội nghiệp gây ra từ năm thức này đều do chủ nhân ông là tâm hay ý thức mà phát sanh ra. Cuối cùng phải bị đọa vào tam đồ ác đạo, chịu vô lượng thống khổ nơi địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Phòng ý như phòng thành, giữ tâm như giữ gìn trồng con mắt. Giặc cướp công đức, một đời hay nhiều đời,

không gì hơn ý.” Nay muốn sám hối ý nghiệp, trước hết phải nghĩ rằng ba nghiệp tham sân si của ý là mầm mống gây tạo nên vô lượng nghiệp tội, là màng vô minh che mất trí huệ, là phiền não bao phủ chơn tâm. Thật là đáng sợ. Phật tử chơn thuần phải đem hết tâm ý sám hối ăn năn, thể không tái phạm.

Repentance

Repentance means repenting of past errors, feeling a great sense of shame and remorse for the transgressions we made in the past (repent misdeeds and mental hindrances or karmic obstacles). Reform means turning away from the future errors, resolving to improve oneself and never making those mistakes again. Patience or forbearance of repentance or regret for error. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefiting ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most entrances to the great enlightenment; for with it, the mind within is always stilled.

Repentance does not mean to compromise with oneself, not having a lukewarm or equivocal attitude, but polishing one's Buddha-nature

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

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

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

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

The state of feeling of guilt presents when we have spoken or done something that cause suffering to others, even though they don't know. Buddhists should not bear in their mind such feeling. Instead, we should genuinely remorse. Good Buddhists should always remember that unwholesome speeches and deeds will surely bear their bad fruits.

Thus, whenever we have done something wrong, we should honestly admit and correct our wrong-doings. Externalists believe that there exists a so-called “Redeemer” in this world, but Buddhism does not stress on atonement. According to Buddhism, each person must work out his own salvation. We can help others by thought, words, and deeds, but cannot bear another’s results or take over consequences of another’s errors or misdeeds. However, Buddhism stresses on compassion of Bodhisattvas which help other beings relieve sufferings and afflictions. According to Buddhism, regret can be either a wholesome or unwholesome or neutral mind. Regret is a mind which feels sorrow or remorse about past actions. Regret for negative past actions (non-virtuous) is a positive regret; however, regret for positive past actions (virtuous) is a negative regret. According to Buddhism, sincere Buddhists should always repent misdeeds and mental hindrances means from beginningless kalpas in the past, we have created all measureless and boundless evil karma with our body, mouth and mind because of greed, hatred and ignorance. And due to the evil influence of the three poisons, our bodies engage in the karma of killing, stealing, and sexual misconduct. In our speech, we engage in lying, frivolous talks, scolding, backbiting, and so on. Now we bow before all Buddhas of ten directions that we completely purify these three karmas. Repent misdeeds and mental hindrances, the fourth of the ten conducts and vows of Universal Worthy Bodhisattva. Besides, the rules for repentance and confession is a regular confessional service for monks and nuns.

Buddhists should not commit offenses. On the contrary, we should create more merit and virtue to offset the offenses that we committed before. However, if we commit offenses, we should repent, for once repented, great offenses will be eradicated. What should devout Buddhists repent? We should tell all of our offenses in front of the fourfold assembly and vow not to repeat those offenses again. To be able to do this, Buddhas and Bodhisattvas will support and help us eradicate our karmas, for our offenses from before were all committed unintentionally. If we already vowed to repent and we still deliberately commit the same offense again, repentance will not help. Our act will become fixed karma and in the future we will definitely receive the retribution. Devout Buddhists should not think that if we create

offenses, we can simply repent to eradicate these offenses, and so keep on creating more offenses while continuously vowing to repent. In the future, the offenses accumulated will be as high as Mount Meru. This way, there is no way we can avoid falling into hells. Some people seek the presence of the Buddha to rid one of sinful thoughts and passions. To hold repentance before the mind until the sign of Buddha's presence annihilates the sin. However, Zen practitioners should cultivate meditation and contemplation to prevent wrong thoughts and delusions that hinder the truth.

The Buddha taught: "The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains." Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people's bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others' pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this perception sometimes develops into feuds and hatred among people, who become enemies for countless aeons (life after life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body karma, we should bow and prostrate our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it causes so many evil deeds. Also according to the Buddha, the mouth is the gate and door to all hateful retaliations. The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting, gossiping, and speaking with a double-tongue. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one's parents, religious masters, etc., there is

not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn't or when it didn't happen saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the "mouth of transgressions" of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the Dharmapada, the Buddha taught: "Guard one's mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one's existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of

Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his ‘binding ignorance’ is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefals including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all sentient beings. Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue. and pray for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. Mind Karma must be genuine, remorseful, vow not to be covetous, not to be malicious, not to be unbelief, not to be greedy, not to be hatred, not to be ignorant, vowing not to revert back to the old ways. When making confession, we should vow:

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

We try to confess our negative actions committed from time without beginning. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. According to Buddhism point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. It is possible to put an end to it. The only way to do is by realizing selflessness. As seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. It is extremely difficult for us to remember the negative conduct of all our past lives, but we can think of negative deeds we have committed since such a time we can remember. When making confession, sincere Buddhists should always think about the non-virtuous deeds of countless past lives even though we cannot identify them. Confession is not a simple thing of narrating our negative deeds with no serious thought of repentance. The skillful way of making confessions is to do it with a real feeling of remorse. Therefore, it becomes necessary to recollect our misdeeds so that one can think about them and feel sorry about them. This will lead you to expiate your crime. The innate nature of our mind is clear light. It is the very personification of perfection; however, this clear light is temporarily obscured. It is contaminated; beclouded by our own afflictive emotions. That is why we say in our confession that through our mind overwhelmed by ignorance we have committed since time without beginning unwholesome deeds. Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger has done to us. We will see anger's power to destroy us and others around us. We might wonder if

it is indeed possible to expiate a non-virtuous deed such as one of these five heinous crimes. According to “Prasanghika Madhyamika,” any kind of negative deed can be expiated. This is a property of negativities. If we do not leave them unattended until they are ripen, we can purify them. Non-virtuous deeds are negative by nature but have the quality of being purified. There are people who believe that they can get away with whatever negative action they commit. They are those who do not believe in the law of cause and effect. We have no comment on these people. Sincere Buddhists should always remember that according to the law of cause and effect, the consequences of any kind of act one commits, virtuous or non-virtuous, must be faced by that same person. In other words, each person is responsible for his own actions.

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 5, the Buddha said: “If a person has many offenses and does not repent of them but merely stop thinking about them, the offenses will engulf him, just as water returning to the sea will gradually become deeper and broader. If a person has offenses and repents (practices good), the offenses will dissolve of themselves, just as a sick person begins to perspire and is gradually be cured.” In the Lotus Sutra, the Buddha taught about repentance of the three major classes as follows: Suppose that a Sravaka breaks the threefold refuge, the five precepts, the eight precepts, the precepts of Bhikshus, of Bhikshunis, of Sramaneras, of Sramanerikas, and of Sikshamanas, and their dignified behavior, and also suppose that because of his foolishness, evil, and bad and false mind he infringes many precepts and the rules of dignified behavior. If he desires to rid himself of and destroy these errors, to become a Bhikshu again and to fulfill the laws of monks, he must diligently read the all the Vaipulya sutras (sutras of Great Extent), considering the profound Law of the Void of the first principle, and must bring this wisdom of the Void to his heart; know that in each one of his thoughts such a one will gradually end the defilement of all his longstanding sins without any remainder. This is called one who is perfect in the laws and precepts of monks and fulfills their dignified behavior. Such a one will be deserved to be served by all gods and men. Suppose any Upasaka violates his dignified behavior and does bad things. To do bad things means, namely, to proclaim the error and sins of the Buddha-

laws, to discuss evil things perpetrated by the four groups, and not to feel shamed even in committing theft and adultery. If he desires to repent and rid himself of these sins, he must zealously read and recite the Vaipulya sutras and must think of the first principle. Suppose a king, a minister, a Brahman, and other citizens, an elder, a state official, all of these persons seek greedily and untiringly after desires, commit the five deadly sins, slander the the Vaipulya sutras, and perform the ten evil karma. Their recompense for these great evils will cause them to fall into evil paths faster than the breaking of a rainstorm. They will be sure to fall into the Avici hell. If they desire to rid themselves of and destroy these impediments of karmas, they must raise shame and repent all their sins. They want to rid themselves of karmas, they must constantly have the right mind, not slander the Three Treasures nor hinder the monks nor persecute anyone practicing brahma-conduct. They must support, pay homage to, and surely salute the keeper of the Great Vehicle; they must remember the profound doctrine of sutras and the Void of the first principle. They must discharge their filial duty to their fathers and mothers and to respect their teachers and seniors. They must rule their countries with the righteous law and not to oppress their people unjustly. They must issue within their states the ordinance of the six day of fasting and to cause their people to abstain from killing wherever their powers reach. They must believe deeply the causes and results of things, to have faith in the way of one reality, and to know that the Buddha is never extinct.

According to Buddhist traditions, there are three commandments dealing with the body. First, not to kill or prohibiting taking of life. We do not free trapped animals; but, in contrast, we continue to kill and murder innocent creatures, such as fishing, hunting, etc. Second, not to steal or prohibiting stealing. We do not give, donate, or make offerings; but, in contrast, we continue to be selfish, stingy, and stealing from others. Third, not to commit adultery or prohibiting committing adultery. We do not behave properly and honorably; but, in contrast, we continue to commit sexual misconduct or sexual promiscuity. According to Buddhist traditions, there are four commandments dealing with the mouth. First, not to lie. We do not speak the truth; but, in contrast, we continue to lie and speak falsely. Second, not to exaggerate. We do not speak soothingly and comfortably; but, in contrast, we continue to

Speak wickedly and use a double-tongue manner to cause other harm and disadvantages. Third, not to abuse. We do not speak kind and wholesome words; but, in contrast, we continue to speak wicked and unwholesome words, i.e., insulting or cursing others. Fourth, not to have ambiguous talk. We do not speak words that are in accordance with the dharma; but, in contrast, we continue to speak ambiguous talks. According to Buddhist traditions, there are three commandments dealing with the mind. First, not to be covetous. We do not know how to desire less and when is enough; but we continue to be greedy and covetous. Second, not to be malicious. We do not have peace and tolerance toward others; but, in contrast, we continue to be malicious and to have hatred. Third, not to be in disbelief. We do not believe in the Law of Causes and Effects, but in contrast we continue to attach to our ignorance, and refuse to be near good knowledgeable advisors in order to learn and cultivate the proper dharma. Repentance on the three karmas means repentance on the actions of the body, mouth, and mind. Forebearance of repentance means to regret for error. From infinite reincarnations in the past to the present, we have existed in this cycle of rebirths. Because of ignorance and greediness for desires of talent, beauty, fame, food, sleep, wealth, and power, etc. which have masked and covered our true nature, causing us to lose our ways and end up committing endless karmic transgressions. Moreover, because of our egotistical nature, we only hold to the concept of self and what belong to us, we are only concerned with benefitting to ourselves but have absolutely no regards on how our actions may affect others. Thus, in this way, whether unintentionally or intentionally, we often bring pains and sufferings to countless sentient beings, committing infinite and endless unwholesome karma, consequently, creating countless enemies. Even the most precious Triple Jewels, we still make false accusations and slander. All such karmic transgressions are countless. Now we are fortunate enough, having a few good karma leftover from former lives, to be able to meet a good knowing advisor to guide and lead us, giving us the opportunity to understand the philosophy of Buddhism, begin to see clearly our former mistakes and offenses. Therefore, it is necessary to feel ashamed, be remorseful, and bring forth the three karmas of body, speech and mind to repent sincerely. Repentance is one of the most entrances to the great enlightenment; for

with it, the mind within is always stilled. From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his ‘binding ignorance’ is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefals including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all sentient beings. *The first repentance is the Repentance of the Body Karma:* Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. The Buddha taught: “The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains.” Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people’s bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others’ pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this perception sometimes develops into feuds and hatred among people, who become enemies for countless aeons (life after life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body karma, we should bow and prostrate

our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it causes so many evil deeds. *The second repentance is the Repentance of the Speech Karma:* Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue, and pray for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. The Buddha taught: “The mouth is the gate and door to all hateful retaliations.” The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting, gossiping, and speaking with a double-tongue maner. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one’s parents, religious masters, etc., there is not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn’t or when it didn’t happened saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the “mouth of transgressions” of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present. *The third repentance is the Repentance of the Mind-Karma:* Mind Karma must be genuine, remorseful, vow not to be covetous, not to be malicious, not to

be unbelief, not to be greedy, not to be hatred, not to be ignorant, vowing not to revert back to the old ways. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the Dharmapada, the Buddha taught: "Guard one's mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one's existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses.

Chương Năm Mười Ba
Chapter Fifty-Three

Ăn Chay

Quan điểm về việc ăn thịt của đạo Phật hết sức rõ ràng và dễ hiểu vì trong giới luật cấm sát sanh của Phật giáo, người ta mong đợi Phật tử phải theo luật ăn chay. Tuy nhiên, theo kinh tạng Pali, kinh tạng được các trường phái Theravada buổi sơ khai sưu tập, và được trường phái Theravada duy nhất còn tồn tại tin tưởng, có nhiều chỗ đề tài này đã được nêu lên, và trong tất cả các trường hợp ấy rõ ràng Đức Phật từ chối đòi hỏi các vị Tăng phải kiêng thịt. Họ cho rằng là các nhà sư khát sĩ chỉ nhờ vào đồ khát thực, và Luật tạng nói đi nói lại nhiều lần là họ phải ăn những gì mà người ta cho, coi đó như là phước tiện duy nhất để sống. Từ chối thực phẩm cúng dường là chối bỏ cơ hội cho đàn na tín thí làm việc phước đức, và điều này cũng đưa tới việc những người bị từ chối cúng dường có những cảm nghĩ tiêu cực về Tăng Đoàn. Tuy nhiên, có những giới hạn nào đó, một vài loại thịt bị cấm, bao gồm thịt người, cũng như thịt chó, thịt rắn, thịt voi, và thịt các loài ăn thịt sống. Trong Luật Tạng quyển IV. 237 nói rằng chư Tăng chỉ có thể ăn các loại “tam tịnh nhục,” có nghĩa là họ không thấy giết, không nghe giết và không nghi ngờ rằng con vật bị giết để làm thức ăn cho mình. Luật Tạng giải thích rằng nếu một vị Tăng nghi ngờ về nguồn gốc của thịt, vị ấy nên hỏi coi thịt ấy lấy từ đâu. Những lý do nghi ngờ bao gồm bằng chứng về săn bắn, hay là không có hàng bán thịt ở gần đó, hay là tính chất không tốt của người thí chủ. Tuy nhiên, nếu hội đủ những điều kiện ấy thì không ai có thể trách được vị Tăng về việc ăn thịt. Nếu thí chủ giết con vật, hay bảo ai giết con vật để cúng dường chư Tăng, thì kết quả của ác nghiệp là của thí chủ. Kinh tạng Pali cũng báo cáo rằng người em họ của Đức Phật là Đề Bà Đạt Đa đặc biệt yêu cầu Đức Phật bắt buộc việc ăn chay, nhưng Đức Phật đã từ chối, chỉ cho phép việc này như là sự lựa chọn trong thực hành khổ hạnh. Những thí dụ trên cho thấy Đức Phật và các đệ tử của Ngài cũng đã thường ăn thịt trong các buổi khát thực. Tuy nhiên, việc này không có nghĩa là giết hại sinh vật là có thể tha thứ được. Những ngành nghề liên hệ đến sát sanh như giết và bán thịt đều bị lên án như là những thí dụ của “tà mạng,” và ngày nay trong các xứ theo Phật giáo những công việc này

thường được làm bởi những người không phải là Phật tử. Những người làm những công việc này thường được xem như là những kẻ nặng nghiệp. Về việc tiêu thụ thịt như thực phẩm, chính các Phật tử cũng chia thành hai phái. Một phái cho rằng ăn thịt không kém phần tội lỗi như hành động của người giết. Họ cho rằng nếu thịt không được dùng làm thực phẩm thì không có nguyên nhân phải giết chóc súc vật, cho nên tiêu thụ thịt chịu trách nhiệm trực tiếp về việc giết, vì vậy ăn thịt là sai. Nhóm khác cho rằng việc ăn thịt được Đức Phật cho phép. Họ cho rằng giới luật hay kỷ luật cho phép các thầy tu ăn thịt trong nhiều trường hợp gọi là “Tam Tịnh Nhục,” “Ngũ Tịnh Nhục,” hay “Cửu Tịnh Nhục.” Dù nói thế nào đi nữa, ăn thịt vẫn là ăn thịt. Người tu, nhất là chư Tăng Ni, phải tỏ tấm lòng từ bi đối với chúng sanh muôn loài. Chư Tăng Ni phải cố gắng hết mình chẳng những không giết, mà còn không là nguyên nhân của sự giết qua hình thức cúng dường cái gọi là tịnh nhục.

Trong các xứ theo Phật giáo Theravada, người ăn chay được mọi người kính trọng, nhưng ít được thực hành. Hầu hết Phật tử tại gia đều ăn thịt, nhưng cũng có một vài ngày nhiều người cửu thịt. Trong các xứ ấy, người ta thường nghĩ nên ăn những con vật ít thông minh hơn, như cá, và ăn những con vật nhỏ hơn là những con vật to. Tuy nhiên, tại Tây Tạng triết lý ưu thế thì ngược lại: người Tây Tạng thường tin rằng nên ăn những con vật lớn hơn, vì chỉ một con vật lớn bị giết có thể nuôi ăn được nhiều người, nên họ không cần phải giết nhiều con vật nhỏ. Tuy nhiên, một số các giáo điển Đại Thừa thì tranh luận chống lại việc ăn thịt, nhấn mạnh rằng việc này không thích hợp với tu tập Bồ Tát là phát lòng bi mẫn đến chúng sanh mọi loài và coi họ như những cha mẹ đời trước của mình. Thí dụ như kinh Đại Bát Niết Bàn, nói rằng vì việc ăn thịt làm triệt tiêu chủng tử từ bi nên Đức Phật đã bảo các đệ tử của Ngài nên ăn chay. Kinh Lăng Già cũng có một chương trong đó Đức Phật có kể ra tám lý do tại sao một người Phật tử, đặc biệt là một Tăng hay một vị Ni không nên ăn thịt. Ngài nói trong buổi sơ khai của đạo Phật, trình độ hiểu biết Phật pháp thậm thâm của Phật tử hãy còn quá giới hạn nên Ngài không muốn bắt buộc họ phải theo những giới luật khắt khe ngay lập tức. Nhưng đến lúc này Đức Phật phải nhắc lại cho Phật tử nhớ rằng nếu họ còn tin nơi luật nhân quả thì họ nên giảm thiểu tới mức thấp nhất mức độ ăn thịt của họ, vì hễ có nhân, không cần biết ấy là loại nhân gì, chắc chắn sẽ có “quả” không có ngoại lệ.

Đức Phật nhắc tiếp, “Phật tử nên luôn nhớ rằng tất cả chúng sanh trong đời quá khứ đều đã ít nhất một lần là cha, là mẹ, là thân bằng quyến thuộc.” Hơn nữa, cái mùi của người ăn thịt có thể làm kinh động chúng sanh và đưa đến tiếng xấu, ăn thịt còn gây trở ngại cho việc thiền tập, đưa đến những cơn ác mộng và lo lắng, và đưa đến tái sanh vào ác đạo, và ngay cả việc ăn thịt của những con vật mà mình biết chắc là không phải giết cho mình ăn, người ăn thịt ấy vẫn đang tham dự vào tiến trình sát sinh và làm tăng nỗi khổ đau của chúng sanh. Kinh Đại Bát Niết Bàn, Lăng Già và những kinh văn Đại Thừa khác rất phổ biến ở các xứ Đông Á và điều này cho thấy tại sao hầu hết các tự viện ở những vùng như Trung Hoa, Đại Hàn và Việt Nam đều ăn chay. Tại Nhật Bản, người Phật tử kính trọng việc ăn chay và chính thức được thực hành trong các Thiền viện. Những người ăn chay cũng tuân thủ theo giới luật được biết tới trong Kinh Phạm Võng, kinh có ảnh hưởng rộng rãi tại các xứ Đông Á. Một thí dụ của vùng Đông Á buổi ban sơ về thái độ này là luật cấm ăn thịt và săn bắn của vua Vũ Đế năm 511. Ăn chay luôn được các Phật tử tại gia thuần thành của các xứ vùng Đông Á tuân thủ cũng là kết quả của luật cấm sát sanh. Tuy nhiên, Phật giáo Mông Cổ và Tây Tạng ít khi áp dụng luật ăn chay. Đức Đạt Lai Lạt Ma khuyến khích người Tây Tạng nên ít ăn thịt hơn, và nếu ăn thì nên ăn những động vật lớn để giảm thiểu số lượng súc sanh bị sát hại, nhưng chính Đức Đạt Lai Lạt Ma không phải là người ăn chay. Trong môi trường khắc nghiệt của Tây Tạng thì việc ăn chay khó thực hiện được vì đất đai và khí hậu không thuận tiện cho ngành trồng trọt, nên chỉ có một vài vị Lạt Ma ăn chay khi lưu vong. Vấn đề là làm sao nói rõ được giáo pháp nhà Phật để cho Phật tử thấy được rằng, theo luật nhân quả hay nghiệp lực, thì tất cả chúng sanh đều một thời trong quá khứ đã là cha, là mẹ, là thân bằng quyến thuộc. Tuy nhiên, các vị Lạt Ma thường tránh né các chủ đề và thường khuyên các đệ tử nên trì chú nhằm giúp các sinh vật ấy được sanh vào cõi tốt hơn. Vẫn còn có sự khó chịu đáng kể về vấn đề này trong số các vị thầy trong Phật giáo Tây Tạng, mà đa phần các vị ấy rõ ràng là tránh né vấn đề này. Như trên đã thấy không có sự đồng nhất trong số Phật tử về việc ăn thịt, và có những khác biệt lớn lao về ý kiến trong các văn kinh Phật giáo về việc này.

Đức Phật đã giảng giải rất rõ ràng cho tứ chúng về tịnh và bất tịnh nhục. Tịnh Nhục hay loại thịt được coi là thanh tịnh đối với chư Tăng

Ni. Trong thời phôi thai của Phật giáo, Đức Phật luôn nhấn mạnh đến “lòng từ bi.” Phật tử, kể cả chư Tăng Ni chắc hẳn đã biết Đức Phật muốn nói gì. Nếu bạn nói bạn từ bi đối với chúng sanh muôn loài mà ngày ngày vẫn ăn thịt chúng sanh (đặc biệt là chư Tăng Ni), thì nghĩa của chữ “từ bi” mà bạn nói là nghĩa gì? Trong thời Phật còn tại thế, sở dĩ Ngài cho phép chư Tăng Ni thọ dụng bất cứ món gì mà người tại gia cúng dường là vì vào thời ấy đã xảy ra một trận hạn hán kinh khủng tại Ấn Độ làm cho hầu hết cây cỏ đều biến mất. Vào thời đó Đức Phật cho phép chư Tăng thọ dụng thịt mà Ngài gọi là “Tam Tịnh Nhục” khi vị Tăng không tự mình giết con vật hay con vật không bị giết để cúng dường cho mình, hay vị Tăng không nghe thấy con vật bị giết. Nói cách khác, khi vị Tăng không thấy giết, tức là không thấy người ta giết con vật để làm thực phẩm cho mình; không nghe giết, tức là không nghe tiếng người ta giết con vật để làm thực phẩm cho mình; và không nghi ngờ con vật bị giết để cúng dường cho mình, tức là không giết con vật để làm thực phẩm cho mình. Ngược lại, thịt được xem là bất tịnh khi vị Tăng chính mắt thấy giết; tai nghe giết; và ngờ là người ta giết con vật vì mình. Ngoài ra, thịt cũng được xem là “Tịnh Nhục” khi con thú tự chết; hay thịt thú còn thừa do thú khác giết xong ăn còn dư lại. Hay con vật không phải vì mình mà bị giết; hoặc thịt khô tự nhiên do con vật tự chết lâu ngày dưới ánh nắng làm cho thịt khô lại; hoặc những món không phải do ước hẹn, nhưng tình cờ gặp mà ăn. Đó là chuyện thời Đức Phật, còn bây giờ, chúng ta nào có thiếu rau cải thực vật, những thứ cũng cung cấp đầy đủ chất bổ cho thân thể con người. Quý vị nên cẩn trọng!!!

Tại sao trước khi nhập diệt đức Phật lại khuyên người Phật tử nên ăn chay? Giáo thuyết nhà Phật luôn nhấn mạnh đến tứ vô lượng tâm, đại từ, đại bi, đại hỷ và đại xả. Người Phật tử coi thân mạng là thiêng liêng nên không sát hại bất cứ chúng sanh nào. Và chính vì thế mà đa phần Phật tử tu theo Đại thừa đều phát nguyện ăn chay. Phật tử không nên giết hại chúng sanh để ăn thịt. Sát sanh là giới cấm đầu tiên trong ngũ giới. Sát sanh để lấy thịt chúng sanh làm thực phẩm là tội nặng nhất trong Phật giáo. Theo Mật giáo, trong kinh Đức Phật có nói với ngài A Nan: “Này A Nan, nếu không có hình tướng thì cũng không có pháp. Nếu không có thức ăn, thì cũng không có pháp. Nếu không có y phục thì cũng không có pháp. Hãy giữ gìn cơ thể để ông phục vụ pháp. Trong truyền thống Mật giáo có sự liên hệ giữa các hình tướng vô

cùng quan trọng. Nhưng không phải vì vậy mà chúng ta biến nó thành một cuộc phiêu lưu trên hình tượng. Chúng ta có thể trở thành người ăn chay trường và chế điều người ăn thịt. Chúng ta có thể chỉ mặt toàn đồ bằng vải và không dùng da thú. Hay chúng ta có thể quyết định đi đến một nơi không có các ô nhiễm môi trường để sinh sống. Nhưng bất cứ một lối sống nào mà chúng ta chọn cũng đều có thể trở thành thái quá. Nếu một người trường trai sẽ thôi không dùng thịt nữa, nhưng anh ta vẫn có thể thấy khoan khoái khi lột một trái chuối bằng một cái tâm khát máu, hay cắn vào trái đào bằng cái tâm tham muốn và nấu trái cà tím để tìm trong đó hương vị của miếng thịt mỡ béo, Những bước dò giẫm của chúng ta trên con đường của hiện tượng vô cùng gian nan và phức tạp. Nói thế chúng ta không nhằm cổ võ cho việc ăn thịt. Chúng ta chỉ muốn nêu ra điểm là đừng nên nghĩ rằng thế giới hiện tượng này và ngay cả thân thể chúng ta nó đang hiện hành như chúng ta tưởng. Chúng ta luôn tìm một phương cách nhằm làm cho cuộc sống nhẹ nhàng hơn. Khi chúng ta không hạnh phúc hay không thoải mái, chúng ta thường muốn đi đến một nơi khác, lên hay xuống, hay bất cứ nơi nào. Có người kêu nó là địa ngục, có người kêu nó là thiên đàng, nhưng là cái gì đi nữa cũng không quan trọng, chúng ta chỉ muốn có một chỗ để dưỡng thần mà thôi.

Đức Phật đã không cho rằng việc đề ra cách ăn chay cho các đệ tử tu sĩ của mình là điều thích đáng, điều mà Ngài đã làm là khuyên họ tránh ăn thịt thú vật, vì cho dù là loại thịt gì đi nữa thì ăn thịt vẫn là tiếp tay cho sát sanh, và thú vật chỉ bị sát hại để làm thực phẩm cho người ta mà thôi. Chính vì thế mà trước khi nhập diệt, Ngài khuyên tứ chúng nên ăn chay. Tuy nhiên, có lẽ Đức Phật không đòi hỏi các đệ tử tại gia của Ngài phải trường chay. Nếu phát nguyện ăn chay thì người Phật tử tại gia nên ăn chay có phương pháp và từ từ. Không nên bỏ ăn mặn ngay tức thời để chuyển qua ăn chay, vì làm như vậy có thể gây sự xáo trộn và bệnh hoạn cho cơ thể vì không thể ăn những món chay có đủ chất dinh dưỡng; phải từ từ giảm số lượng cá thịt, rồi sau đó có thể bắt đầu mỗi tháng hai ngày, rồi bốn ngày, sáu ngày, mười ngày, và từ từ nhiều hơn. Phật tử nên ăn chay để nuôi dưỡng lòng từ bi và tinh thần bình đẳng, mà còn tránh được nhiều bệnh tật. Ngoài ra, thức ăn chay cũng có nhiều sinh tố bổ dưỡng, thanh khiết và dễ tiêu hóa. Chúng ta không nên phán xét ai thanh tịnh hay bất tịnh qua chay mặn, thanh tịnh hay bất tịnh là do tư tưởng và hành động thiện ác của người

ấy. Tuy nhiên, dù sao thì những người ăn trường chay được thì thật là đáng tán thán. Còn những người ăn mặn cũng phải cẩn trọng, vì dù biện luận thế nào đi nữa, thì bạn vẫn là những người ăn thịt chúng sanh. Bạn có thể nói “tôi không nghe,” hay “tôi không thấy” con vật bị giết, nhưng bạn có chắc rằng những con vật ấy không bị giết vì mục đích để lấy thịt làm thực phẩm cho bạn hay không? Cẩn trọng!!!

Trong đạo Phật, lý tưởng nhất vẫn là trường trai; tuy nhiên, việc trường trai rất ư là khó khăn cho Phật tử tại gia, nên có một số ngày trong tháng cho cư sĩ tại gia. Lý do ăn chay thật là đơn giản, vì theo lời Phật dạy thì tất cả chúng sanh, kể cả loài cầm thú đều quý mạng sống, nên để tu tập lòng từ bi, người Phật tử không nên ăn thịt. Những ngày trai lạt theo đạo Phật thường là mồng một, 14, 15, và 30 âm lịch. Ngoài ra, những ngày trai lạt còn là những ngày trai thất hay ngày cúng vong, hay những ngày mà cư sĩ Phật giáo thọ bát quan trai trong một ngày một đêm. Hơn nữa, còn có “Cửu Trai Nhựt” hay chín ngày ăn chay, trì giới, và cử ăn quá ngộ. Trong chín ngày này vua Trời Đế Thích và Tứ Thiên vương dò xét sự thiện ác của nhân gian. Cửu Trai Nhựt bao gồm: mỗi ngày trong ba tháng: giêng, năm, chín, mỗi ngày trong tháng giêng, mỗi ngày trong tháng năm, mỗi ngày trong tháng chín; và các tháng khác mỗi tháng sáu ngày: mồng tám, mồng chín, mười bốn, hăm ba, hăm chín, và ba mươi. Ngoài những ngày vừa kể trên, người Phật tử thuần thành còn thọ trai trong “Tam Thập Duyên Nhật” vì đây là những ngày có duyên với cõi Ta Bà của mỗi Đức Phật. Tam Thập Duyên Nhật bao gồm: Định Quang Phật, ngày mồng một trong tháng; Nhiên Đăng Phật, ngày mồng hai trong tháng; Đa Bảo Phật, ngày mồng ba trong tháng; A Súc Bệ Phật, ngày mồng bốn trong tháng; Di Lặc Bồ Tát, ngày mồng năm trong tháng; Nhị Vạn Đăng Phật, ngày mồng sáu trong tháng; Tam Vạn Đăng Phật, ngày mồng bảy trong tháng; Dược Sư Phật, ngày mồng tám trong tháng; Đại Thông Trí Thắng Phật, ngày mồng chín trong tháng; Nhật Nguyệt Đăng Minh Phật, ngày mồng mười trong tháng; Hoan Hỷ Phật, ngày mười một trong tháng; Nan Thắng Phật, ngày mười hai trong tháng; Hư Không Tạng Bồ Tát, ngày mười ba trong tháng; Phổ Hiền Bồ Tát, ngày mười bốn trong tháng; A Di Đà Phật, ngày rằm trong tháng; Đà La Ni Bồ Tát, ngày mười sáu trong tháng; Long Thọ Bồ Tát, ngày mười bảy trong tháng; Quán Thế Âm Bồ Tát, ngày mười tám trong tháng; Nhật Quang Bồ Tát, ngày mười chín trong tháng; Nguyệt Quang Bồ Tát,

ngày hai mươi trong tháng; Vô Tận Ý Bồ Tát, ngày hai mươi mốt trong tháng; Thí Vô Úy Bồ Tát, ngày hai mươi hai trong tháng; Đắc Đại Thế Chí Bồ Tát, ngày hai mươi ba trong tháng; Địa Tạng Bồ Tát, ngày hai mươi bốn trong tháng; Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát, ngày hai mươi lăm trong tháng; Dược Thượng Bồ Tát, ngày hai mươi sáu trong tháng; Lư Già Na Phật, ngày hai mươi bảy trong tháng; Đại Nhật Như Lai, ngày hai mươi tám trong tháng; Dược Vương Bồ Tát, ngày hai mươi chín trong tháng; và Thích Ca Mâu Ni Phật, ngày ba mươi trong tháng.

To Be on a Vegetarian Diet

The Buddhist point of view on eating meat is very clear and easy to understand for in the Buddhist precept of prohibiting killing, one might expect that Buddhists would also enjoin (mandatory to be observed) vegetarianism. However, according to the Pali Canon, which is collected by early Theravada schools and is believed by the current only existing Theravada, there are several places in which the subject is raised, and in all of them the Buddha explicitly refuses to require that monks abstain from meat. They said as mendicants, the monks subsisted on alms food, and the Vinaya repeatedly indicates that they are to eat whatever is given to them, viewing it only as a means to sustain life. Refusing alms food deprives the donor of an opportunity for making merit, and it also leads to negative feelings toward the Sangha from people whose offerings are refused. There are, however, some restrictions. Certain types of meat are forbidden, including human flesh, as well as meat from dogs, snakes, elephants, horses, and carnivores (loài ăn thịt sống). The Vinaya-Pitaka (IV. 237) states that monks can only eat meat that is “pure in the three respects,” which means that they must not have seen, heard, or suspected that an animal was killed for them. The Vinaya commentary explains that if a monk is suspicious of the origin of meat, he should inquire how it was obtained. Reasons for suspicion include evidence of hunting, absence of a butcher nearby, or the bad character of a donor. If these conditions are met, however, the monk is “blameless.” If a donor kills, or causes someone else to kill an animal to feed monks, this results in negative karma for the giver. The Pali Canon also reports that the Buddha’s cousin Devadatta specifically asked him to make vegetarianism

compulsory, but he refused to do so, only allowing that it was acceptable as an optional ascetic practice. These examples indicate that the Buddha and his followers would have frequently eaten meat on their begging rounds. This does not mean, however, that the killing of animals is condoned (được tha thứ). Occupations that involve killing, such as butchery, are condemned as examples of “wrong livelihood,” and in Buddhist countries today these tasks are commonly performed by non-Buddhists. Those who perform them are often treated as being karmically polluted. With regard to the consumption of meat as food, Buddhists themselves are divided into groups. One group regards eating meat as being no less wicked than the act of slaughter. It holds that, if meat was not used as food, there would be no cause for the destruction of animals, hence consumption of meat is directly responsible for their slaughter and is therefore wrong. Another group regards the consumption of meat as allowed by the Buddha. They claim that the Vinaya or disciplinary rule allows monks to eat meat under several conditions, called “three kinds of clean flesh,” “five kinds of clean flesh,” or “nine kinds of clean flesh.” No matter what you say, eating flesh still means eating flesh. Buddhists, especially, monks and nuns should show their loving-kindness and compassion to all sentient beings. Monks and nuns should try their best to prevent killing, and not to be the cause of killing through the form of offering of a so-called ‘clean flesh.’

In Theravada countries, vegetarianism is widely admired, but seldom practiced. Most laypeople eat meat, but there are certain observance days during which many people avoid it. In these countries, it is generally thought that it is better to eat less intelligent animals, such as fish, and to eat small animals, rather than large ones. However, in Tibet the prevailing (thắng thế) philosophy is just the opposite: Tibetans generally believe that it is better to eat larger animals, since a single large animal can be used to feed many people, and they don't need to kill so many small ones. There are, however, a number of Mahayana texts that argue against eating meat, emphasizing that it is incompatible with the Bodhisattva practices of generating compassion toward all sentient beings and viewing them as one's former mothers. The Mahaparinirvana-Sutra, for example, states that meat-eating “extinguishes the seed of great compassion,” and in it the Buddha

orders his followers to adopt a vegetarian diet. The Lankavatara Sutra also has a chapter in which the Buddha mentions eight reasons why a Buddhist, especially a monk or a nun should not eat meat. He mentions that in early days of Buddhism, most of Buddhists' ability of understanding his profound teachings is very limited so he did not want to force them to follow strict discipline right away. But to this moment, the Buddha must remind all of his followers that if they still believe in the rule of "cause and effect," they should minimize their "meat eating" for there is a cause, no matter what kind of cause it is, there will be surely an effect, without any exception. The Buddha further reminded, "Buddhists should always remember that all beings in past lives were at least once one's fathers, mothers, relatives, and friends." In addition that the smell of carnivores frightens beings and leads to a bad reputation; that eating meat interferes with meditative practice; that eating meat leads to bad dreams and anxiety; that it leads to bad rebirths; and that even if one only eats meat that was not explicitly killed for oneself, one is still participating in the process of killing and thus promotes the suffering of sentient beings. The Mahaparinirvana-Sutra, Lankavatara Sutra and other Mahayana sutras were widely popular in East Asia, and this may partly account for the fact that most monasteries in China, Korea and Vietnam are strictly vegetarian. In Japan, vegetarianism is often viewed as admirable by Buddhists, and is formally practiced in most Zen monasteries. Vegetarianism is also enjoined in the supplementary monastic code known as the Brahma-jala-sutra, which is widely influential in East Asia. An early East Asian example of this attitude is the proclamation by Emperor Wu in 511 prohibiting meat eating and hunting. Vegetarianism is always practiced by some pious laypeople in East Asia and is often seen as being entailed (kết quả của) by the precept prohibiting killing. In Tibetan and Mongolian Buddhism, however, vegetarianism is seldom practiced. The Dalai Lama has urged Tibetans to eat less meat, and if still eating meat, they should eat larger animals in order to reduce the number of deaths, but is not a vegetarian himself. In the harsh environment of Tibet, vegetarianism was not feasible, since the soil and climate could not support large-scale agriculture, so only a few lamas have adopted a vegetarian diet in exile. The question of how monks and nuns can clearly expound the Buddha teachings so

that Buddhists can view that according to the rule of “cause and effect,” or “karma,” all sentient beings as their fathers, mothers, relatives, or friends. However, most lamas either avoid the subject or advise students to chant Mantras to help the animals achieve a better rebirth. There is considerable uneasiness concerning this subject among Tibetan Buddhist teachers, most of whom would clearly prefer to avoid it altogether. As the remarks above indicate, there is no unanimity among Buddhists regarding the eating of meat, and there is a wide variety of opinions in Buddhist canonical literature.

The Buddha did explained very clearly for the four assemblies on clean and unclean flesh. Pure flesh, or clean flesh or pure meat to a monk. In early time of Buddhism, the Buddha always emphasizes “Compassion.” All Buddhists, including monks and nuns, should know what he means. If you say you are compassionate to all sentient beings and you are still eating meat every day (especially monks and nuns), what does “compassion” mean? At the time of the Buddha, the reason why the Buddha allowed monks and nuns to eat whatever lay people offered because there was huge drought in India that caused the disappearance of most vegetables. That was why the Buddha allowed monks and nuns to eat what he called “Three kinds of clean flesh.” As long as a monk does not kill an animal himself or the animal has not been killed specifically for him, or he does not see or is not aware of it being killed specifically for him, or he does not hear it cries. Other words, the meat is considered clean when the Monk has not seen the animal killed (or the animal’s slaughter is not witnessed by the consumer); has not heard the animal killed (or the sound of the animal’s slaughter is not heard by the consumer); and has not doubt about the animal killed to offer to the monk’s meal (or the animal is not slaughtered for the consumer). On the contrary, the meat is considered unclean when the Monk has seen the animal killed; has heard the animal killed; and has doubted that the animal killed to offer to him. Besides, the meat is also considered clean when the creatures that have died a natural death; and the creatures that have been killed by other creatures. Or the creatures not killed for us; or naturally dried meat; or things not seasonable or at the right time. That was the time of the Buddha when one could not find any vegetables. What about now,

we do not lack vegetables and a varieties of fruits and vegetables contain adequate vitamins for a human body. Be careful!!!

Before entering into Nirvana, why did the Buddha advise Buddhists to become vegetarians? Buddhist doctrine always emphasizes on the four sublime states of boundless loving-kindness, boundless compassion, boundless joy and boundless equanimity. Buddhists hold life to be sacred. They do not, therefore, kill or harm any sentient beings. And thus, most of Mahayana Buddhists vow to be vegetarians. Buddhists should not kill living beings to eat. Killing or slaughtering is the first of the five precepts. Killing animals for food is among the worst transgression in Buddhism. According to Tantric Buddhism, in the sutras, the Buddhist scriptures, Buddha once said to Ananda: “Ananda, if there is nobody, there is no dharma. If there is no food, there is no dharma. If there are no clothes, there is no dharma. Take care of your body, for the sake of the dharma.” Relating with the body is extremely important in the tantric tradition. However, we don’t make a personal trip out of it. We could become a vegetarian and sneer at meat eaters. We could wear pure cotton and renounce wearing any leather. Or we could decide to search for a country to live in that is free from pollution. But any of those approaches could be going too far. When someone becomes a vegetarian, he stops eating meat, but he might take a bloodthirsty delight in peeling bananas and crunching his teeth into peaches and cooking eggplants as meat substitutes. So our attempts to relate with the body can become very complicated. We’re not particularly advocating eating meat. Rather, we are pointing out that we do not accept our body as it is, and we do not accept our world. We are always searching for some way to have an easy ride. When we feel unhappy or uncomfortable, we think that we would like to go somewhere else, up or down or wherever. Some people call it hell, some people call it heaven, but whatever it is, we would like to have an easy ride somewhere.

The Buddha did not feel justified in prescribing a vegetarian diet for his disciples among the monks. What he did was to advise them to avoid eating meat because for whatever reason, eating meat means to support ‘killing,’ and animals had to be slaughtered only to feed them. Thus, before His parinirvana, the Buddha advised his disciples (monks and nuns) to practice vegetarianism. However, the Buddha did not

insist his lay disciples to adhere to a vegetarian diet. If lay Buddhists wish to become vegetarians, they should practice vegetarianism methodically and gradually. We should not give up right away the habit of eating meat and fish to have vegetarian diet. Instead, we should gradually reduce the amount of meat and fish, then, start eating vegetables two days a month, then four days, ten days, and more, etc. Eating a vegetarian diet is not only a form of cultivating compassion and equality, but it is also free us from many diseases. Furthermore, such a diet can provide us with a lot of vitamins, and easy to digest. We should not judge the purity and impurity of a man simply by observing what he eats. Through his own evil thoughts and actions, man makes himself impure. Those who eat vegetables and abstain from animal flesh are praiseworthy. Those who still eat meat should be cautious, for no matter what you say, you are still eating sentient beings' flesh. You can say "I don't hear," or "I don't see" the animal was killed for my food, but are you sure that the purpose of killing is not the purpose of obtaining food for you? Be careful!!!

In Buddhism, ideally speaking, Buddhists should be lifetime vegetarians; however, this is very difficult for lay people. So certain days out of each month are denoted as a day not to eat meat. The reason behind this is simple. The Buddha taught that each sentient being, including animals, values life, so not to eat meat is to practice being compassionate. Vegetarian Days of the month are the first, the fourteenth, the fifteenth, and the thirtieth lunar calendar. Besides, vegetarian days also include days of offerings to the dead, ceremonial days, or the day lay Buddhists strictly follow the eight commandments in one day and one night. Furthermore, there are also nine days of abstinence on which no food is eaten after twelve o'clock and all the commandments must be observed. On these days Indras and the four deva-kings investigate the conduct of men. Nine days of abstinence include every day of the three months: the first, the fifth, and the ninth month, every day of the first month, every day of the fifth month, everyday of the ninth month; and other months each month six days as follow: the 8th, the 9th, the 14th, the 23rd, the 29th, and the 30th. Besides the above mentioned vegetarian days, devout Buddhists don't eat meat on the "Thirty Worshipping Days" because these days of the month on which a particular Buddha or Bodhisattva is worshipped, he is being in

special charge of mundane affairs on that day (lunar calendar). These Thirty Worshipping Days include: Dhyana-Light Buddha on the first day of the month; Dipankara Buddha on the second day of the month; Prabhutaratna on the third day of the month; Aksobhya Buddha on the fourth day of the month; Maitreya Bodhisattva on the fifth of the month; Twenty Thousand-Lamp Buddha on the sixth day of the month; Thirty Thousand-Lamp Buddha on the seventh day of the month; Bhaisajjaraja-Samudgata Buddha on the eighth day of the month; Mahabhijna-Jnanabhibhu Buddha on the ninth day of the month; Candra-Surya-Pradipa Buddha on the tenth day of the month; Delightful Buddha, the eleventh day of the month; Unconquerable Buddha on the twelfth day of the month; Akasagarbha Bodhisattva (Bodhisattva of Space) on the thirteenth day of the month; Samantabhadra Bodhisattva, the fourteenth day of the month; Amitabha Buddha on the fifteenth of the month; Dharani Bodhisattva on the sixteenth of the month; Nagarjuna Bodhisattva on the seventeenth of the month; Kuan-Yin or Avalokitesvara Bodhisattva on the eighteenth of the month; The Sun-Light Bodhisattva on the nineteenth of the month; The Moon-Light Bodhisattva on the twentieth of the month; Infinite Resolve Bodhisattva on the twenty-first day of the month; Abhayandada Bodhisattva on the twenty-second day of the month; Mahasthamaprapta Bodhisattva on the twenty-third day of the month; Earth-Store Bodhisattva on the twenty-fourth of the month; Manjusri Bodhisattva on the twenty-fifth of the month; Supreme Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-sixth day of the month; Vairocana Buddha on the twenty-seventh day of the month (same as in #28); Vairocana Buddha on the twenty-eighth of the month (same as in #27); Bhaisajjaraja-samudgata Bodhisattva on the twenty-ninth day of the month; and Sakyamuni Buddha on the thirtieth of the month.

Chương Năm Mươi Bốn
Chapter Fifty-Four

Thờ Cúng Và Lễ Lạy
Theo Quan Điểm Phật Giáo

Thờ Cúng: Theo cổ tục, Phật tử chúng ta thờ cúng tổ tiên là để tỏ lòng biết ơn. Theo đạo Phật thì thờ cúng tổ tiên, không phải là một phong tục xấu, với hy vọng mong cho họ được nhẹ nghiệp. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng tu hành tinh tấn là cách đền đáp tổ tiên xứng đáng nhất. Tuy nhiên, một số Phật tử vì hiểu lầm Phật giáo nên xem chuyện thờ cúng là tối quan trọng trong đạo Phật. Theo tín ngưỡng của quần chúng, khi trong gia đình có người chết, người ta thường làm lễ thất 49 ngày vì người ta tin rằng ngày thứ 49 là ngày cuối của thời kỳ “Thân Trung Ấm”. Việc thờ cúng tổ tiên của Dân tộc Việt Nam đã có từ lâu. Dân Việt Nam tin tưởng có linh hồn hay thần thức sau khi qua đời. Người ta luôn nghĩ rằng tổ tiên phù hộ con cháu còn sống. Chính vì thế mà con cháu luôn thờ phượng tổ tiên với lòng kính trọng tối thượng. Người Việt Nam không những tổ chức ngày kỵ giỗ cho cha mẹ quá vãng, mà họ còn làm lễ kỵ giỗ cho ông bà nội, ngoại, ông bà cố, hay cố tổ nữa. Họ có thể làm lễ kỵ giỗ như một bữa tiệc hay một nghi thức thờ cúng đơn giản nhất là đốt nhang và lạy trước bàn thờ hay hình ảnh của tổ tiên họ. Trong vài gia đình, ngoài việc dâng cúng thức ăn thức uống trước bàn thờ tổ tiên, họ còn có tục đốt giấy tiền cho người chết. Hơn nữa, trong vài vùng ở miền Trung nước Việt, hãy còn những ngôi nhà thờ họ, nơi thờ cúng những tổ tiên trong cùng dòng tộc. Chẳng nghi ngờ gì cả, tập tục thờ cúng tổ tiên đã giúp cho dân ta duy trì được sự đoàn kết và nối dòng nối dõi. Theo cổ tục, Phật tử chúng ta thờ cúng tổ tiên là để tỏ lòng biết ơn. Theo đạo Phật thì thờ cúng tổ tiên, không phải là một phong tục xấu, với hy vọng mong cho họ được nhẹ nghiệp. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng tu hành tinh tấn là cách đền đáp tổ tiên xứng đáng nhất. Tuy nhiên, một số Phật tử vì hiểu lầm Phật giáo nên xem chuyện thờ cúng là tối quan trọng trong đạo Phật. Phật giáo không bao giờ khuyến khích Phật tử thờ cúng tổ tiên của họ một cách mù quáng. Ngược lại, Phật giáo luôn khuyến khích việc thờ cúng tổ tiên một cách hợp lý bằng cách tụng kinh cầu siêu cho người

quá vãng, với hy vọng làm nhẹ đi nghiệp chướng cho họ sớm được siêu thoát. Ngoài ra, thường vào ngày rằm tháng ba Âm lịch, ngày lễ “Thanh Minh” được cử hành nhằm cúng bái tổ tiên và những vong linh. Các dân tộc Đông Á như Tàu, Nhật, Đại Hàn và Việt Nam, thường cử hành lễ này bằng cách đi đến các nghĩa trang để vãi cỏ và làm sạch mộ tổ tiên, cũng như dâng cúng thực phẩm và hoa quả. Theo các truyền thống Phật giáo, Phật tử còn có tục Thờ Phật. Tại Ấn Độ, sau khi Đức Phật nhập diệt, các tín đồ dành cho Đức Phật tất cả những tôn vinh của một vị thần hiện thân trong Ấn Độ giáo. Họ chuyển qua thờ cúng tượng Phật, bởi những lý do giống như tín đồ Ấn Độ giáo, đó là để kích thích cảm nghĩ và thiền định. Ngày nay ai cũng biết sự thờ cúng thần tượng trong Ấn Độ giáo đã có từ khoảng từ năm 500 đến 450 trước Tây Lịch. Ngày nay ở các nước Tích Lan, Miến Điện, Trung Hoa, Việt Nam, và các nước Phật giáo khác, người ta cũng thờ tượng Đức Phật theo kiểu người Ấn Độ giáo thờ thần, bằng cách dâng cúng hoa quả, thức ăn, vải vóc, nhang đèn và sự cầu khẩn. Thậm chí, họ còn điểm nhãn bức tượng mới làm ra. Đây là một nghi thức thần bí của Ấn Độ. Họ tin tưởng rằng làm như vậy thì bức tượng sẽ trở nên linh thiêng hơn. Tuy nhiên, Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng Đức Phật chẳng bao giờ chấp nhận việc dựng tượng Ngài để thờ cúng trong tháp như vậy. Phật tử chân thuần chẳng những không xem các hình tượng như biểu hiện của đáng thần linh vô hình khi lễ bái, mà cũng không tin rằng trong bản chất của hình tượng đó có hàm chứa bất cứ thần tính nào. Người Phật tử nên kính thờ tượng Phật và các pháp bảo liên hệ khác như những hình ảnh tượng niệm một đáng cao siêu, trí tuệ và từ bi nhất trong thế giới này vì đối với chúng ta, Đức Phật đáng được tôn sùng và kính mến hơn bất cứ vĩ nhân nào khác. Người Phật tử chân thuần cũng nên luôn nhớ rằng, ngay từ lúc đầu Đức Phật đã chỉ trích sự ham chuộng nghi lễ và các hành động hưởng ngoại khác có thể làm tăng trưởng đức tin mù quáng và mê tín của chúng ta. Phật tử cúng dường hương hoa là bên ngoài tỏ lòng kính trọng Phật. Khi cúng dường hoa, chúng ta nên nghĩ rằng hoa này rồi sẽ tàn phai héo úa và hoại diệt đi, chúng ta cũng sẽ hoại diệt như vậy, không có một thứ gì trên đời này đáng cho ta bám víu. Tuy nhiên, khi cúng Phật người Phật tử lấy năm thứ hương để ví với ngũ phần pháp thân của Đức Như Lai: giới hương, định hương, huệ hương, giải thoát hương, và giải thoát trí kiến hương.

Người Việt Nam không những tổ chức ngày kỵ giỗ cho cha mẹ quá vãng, mà họ còn làm lễ kỵ giỗ cho ông bà nội, ngoại, ông bà cố, hay cố tổ nữa. Họ có thể làm lễ kỵ giỗ như một bữa tiệc hay một nghi thức thờ cúng đơn giản nhất là đốt nhang và lạy trước bàn thờ hay hình ảnh của tổ tiên họ. Trong vài gia đình, ngoài việc dâng cúng thức ăn thức uống trước bàn thờ tổ tiên, họ còn có tục đốt giấy tiền cho người chết. Hơn nữa, trong vài vùng ở miền Trung nước Việt, hãy còn những ngôi nhà thờ họ, nơi thờ cúng những tổ tiên trong cùng dòng tộc. Chẳng nghi ngờ gì cả, tập tục thờ cúng tổ tiên đã giúp cho dân ta duy trì được sự đoàn kết và nối dòng nối dõi. Phật giáo luôn khuyến khích việc thờ cúng tổ tiên bằng cách tụng kinh cầu siêu cho người quá vãng, với hy vọng làm nhẹ đi nghiệp chướng cho họ sớm được siêu thoát.

Lễ Lạy: Theo Phật giáo, lễ lạy với ý nghĩa Tôn Trọng, hay tôn quý và kính trọng. Trong đạo Phật, đánh lễ là hành động tỏ lòng tôn kính đối với một vị trưởng lão, một vị thầy, một vị Tỳ Kheo Ni, Tỳ Kheo, Bồ Tát, hay một vị Phật. Tuy nhiên, cách tốt nhất để tôn quý và kính trọng Phật là làm theo lời Phật dạy: “Không làm các điều ác, làm các điều lành, và giữ cho tâm ý thanh sạch.” Ngoài ra, lễ bái hay kính điển là một trong những cách tu hành thù thắng. Lễ bái Phật, Pháp, Tăng. Ngôi ruộng cung kính, nghĩa là lễ kính và hộ trì Tam Bảo, Phật, Pháp, Tăng thì sẽ được tăng thêm phước đức. Khi nhận đồ cúng dường của ai, vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nên xá một cách “Tôn quý và kính trọng”, trong tư thế hai tay chắp lại thành một nụ sen búp. Về mặt sự mà nói, 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. 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. Về mặt lý mà nói, cổ đức có dạy: “Tác lễ vô trụ hóa vãng sanh.” Lạy chậm chậm 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. Chúng ta phải “Hành sở vô sự,” nghĩa là làm mà như chẳng làm. Khi lễ lạy rồi chúng ta đừng nên chấp trước rằng mình được công đức nầy nọ, thì đó mới chính là chân lễ bái. Có nhiều loại lễ bái. *Thứ nhất là chấp chưởng:* Chấp chưởng có nghĩa là chấp hay tay chào (hai bàn tay chấp vào nhau). Chấp mười ngón tay hay hai bàn tay vào nhau, đây là “mẹ” của tất cả các dấu ấn. Hai bàn tay để bên nhau trong tư thế khất thực, nâng từ từ lên trán như một dấu hiệu khấn khoản và tôn kính. “Anajali” là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là chấp mười ngón tay hay hai bàn tay vào nhau. Trong “Hợp Chưởng”, chúng ta hợp hai lòng bàn tay lại với nhau nhằm diễn tả sự về nương, đầy lòng biết ơn và sự hợp nhất với Đức Phật. Bàn tay phải tượng trưng cho Đức Phật và bàn tay trái tượng trưng cho chúng sanh. Khi hai bàn tay hợp lại với nhau, chúng ta có cảm giác như Đức Phật đang hiện hữu trong chúng ta và chúng ta trong Đức Phật. “Hợp Chưởng” là biểu tượng của sự hợp nhất toàn hảo giữa con người và Đức Phật. Bên cạnh đó, hai bàn tay để bên nhau trong tư thế khất thực, nâng từ từ lên trán còn là một dấu hiệu khấn khoản và tôn kính. *Thứ nhì là Lễ Bái Trì Danh:* Đây là phương thức vừa lạy vừa niệm Phật. Hoặc niệm một câu, lạy một lạy, hoặc một mặt niệm, một mặt lạy, không luận câu Phật nhiều hay ít. 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 nầy 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 Hư 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 một dễ sanh chán nản. Cho nên thông thường, cách thức nầy chỉ hợp kiên dụng, khó bền chuyên dụng. *Thứ ba là Chuyển Cách Lan:* Theo truyền thống Kim Cang Thừa, Chuyển Cách Lan là lối đánh lễ bằng cách đi vòng tam bộ nhứt bái quanh Chùa Trung Tâm Lhasa, để cầu nguyện tiêu tai cát tường. *Thứ tư là Tiếp Túc Tác Lễ:* Tiếp Túc Tác Lễ có nghĩa là ôm chân, như ôm chân Phật để tỏ lòng tôn kính. Theo truyền thống Phật giáo từ thời Đức Phật còn tại thế, khi đánh lễ Đức Phật, hai tay người Phật tử chạm chân vị Thế Tôn hay ôm chân Phật để tỏ lòng tôn kính, rồi ngửa hai tay nâng chân Phật như tiếp nhận lấy (theo Trí

Độ Luận, trên cơ thể người ta chỗ quý nhất là cái đầu, vì nó ở trên hết, và có năm tính bày tỏ; trong khi chân là bộ phận hạ tiện nhất, vì nó ở dưới cùng và luôn dẫm lên những chỗ bất tịnh. Vì thế để tỏ lòng tôn quý, ta nên lấy cái cao quý nhất của mình để lễ lạy cái hạ tiện nhất của người). *Thứ năm là đi nhiều vòng quanh*: “Pradaksina” là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Đi nhiều vòng quanh.” Đi nhiều vòng tròn về hướng phải của bậc tôn kính. Đây là một trong những sinh hoạt về việc làm phước đức khắp thế giới Phật giáo, phổ cập cả trong sinh hoạt tự viện lẫn ngoài đời sống tại gia. Lối đi nhiều để đánh lễ có nhiều hình thức khác nhau, nhưng sự thực hành chính yếu vẫn là đi bộ vòng quanh một thánh địa theo chiều kim đồng hồ. Một ngoại lệ với người Tây Tạng không phải là Phật tử, mà theo truyền thống cổ Tây tạng (Bon-Po), thì họ đi ngược chiều kim đồng hồ. Lý do có lẽ do họ tin vòng theo chiều kim đồng hồ đối với lễ là bất tịnh. Ngoài ra, ở Ấn Độ còn có chín loại chào kính khác. Theo Ngài Huyền Trang, có chín phương cách tỏ vẻ tôn kính của Ấn Độ. Đó là phát ngôn úy vấn (tỏ lời chào hỏi (hỏi thăm sức khỏe và ăn nói nhỏ nhẹ), phủ thủ thị kính (cúi đầu kính chào), cử thủ cao áp (đưa tay lên cao để chào), hợp chưởng bình cung (chấp tay cúi đầu chào), khuất tất (nhún cong đầu gối chào), trường quỳ (quỳ gối để chào), thủ tất cử địa (chào bằng cách để hai bàn tay và hai đầu gối xuống đất), ngũ luân câu khất (chào bằng cách cho hai cùi chỏ và hai đầu gối xuống đất), và ngũ thể đầu địa (chào bằng cách phủ phục cả thân người sát đất).

Theo Phật giáo, khi đánh lễ là phải đánh lễ cả Thân-Khẩu-Ý. *Thứ nhất là “Đánh lễ thân”*: Đánh lễ thân chủ yếu là hành động để tỏ lòng tôn kính bằng thân. Có nhiều hình thức đánh lễ khác nhau. Phật tử có một cách đánh lễ đặc biệt là chấp tay như hình một đóa sen búp. Ngoài ra, cúi đầu chào cũng là một hành động của sự tôn kính bằng thân. *Thứ nhì là “Đánh lễ bằng khẩu”*: Có nhiều cách đánh lễ bằng khẩu, trì chú là một trong những cách này, niệm Phật là một cách khác. Khi nhìn thấy tượng Phật mà phát lộ “Quy Y” với vị Phật đó cũng là một hình thức đánh lễ bằng khẩu. *Thứ ba là “Ý đánh lễ”*: Ý đánh lễ rất quan trọng. Bạn có thể không quỳ lạy hay dùng ngôn ngữ để diễn tả lòng tôn kính, nhưng lòng tôn kính trong thâm tâm nó mãnh liệt không thể nào nói lên được. Theo Truyền Thống Tây Tạng, người ta đánh lễ Đức Bổn Sư với nhiều ý nghĩa. *Thứ nhất*, chúng con đánh lễ dưới gót chân sen của người, hỡi đấng Bổn Sư Kim Cang Trì. Sắc thân

châu báu của người tỏa ánh từ bi. Ban cho chúng con Giác Ngộ tối thượng tức thời nhập vào Tam Thân, an trú trong Đại Hỷ Lạc. *Thứ nhì*, chúng con đánh lễ dưới chân người hỡi đấng Thánh Trí Quy-Y Hộ Pháp của muôn loài. Người là Kim Cang Giác Ngộ Bồ Đề của vô lượng Phật. Hóa thân Tỳ kheo mang áo cà sa vàng. Như là phương tiện thiện xảo để khế hợp cứu độ chúng đệ tử. *Thứ ba*, chúng con đánh lễ dưới chân người, hỡi đấng Bốn Sư tôn kính. Mãi mãi là nguồn phúc lợi và hỷ lạc duy nhất không ngoại lệ. Người giải trừ căn gốc mọi sai lầm và bản ngã. Là kho tàng muôn ngàn đức hạnh như châu báu. *Thứ tư*, chúng con đánh lễ dưới chân người hỡi đấng Bốn Sư nhân từ rộng lượng. Người là thực thể của chư Phật, là đấng Thiên Nhân Sư của muôn loài. Là nguồn suối của tám vạn bốn ngàn pháp môn thanh tịnh. Người siêu việt trên tất cả chư tôn Thánh Trí. *Thứ năm*, với tín tâm, tự tin và cả một biển lời tán thán, hóa thành muôn vạn thân, nhiều như các nguyên tử trong vũ trụ. Chúng con đánh lễ người, đấng Bốn Sư của ba đời và của mười phương. Và đánh lễ Tam Bảo Vô Thượng cùng các chư tôn Bồ Tát. Ngoài ra, Phật tử thuần thành nên luôn lễ bái Đức Thế Tôn. Hạnh lễ bái cúng dường chư Phật trong tất cả cõi Phật, đây là một trong mười hạnh của chư Đại Bồ Tát. Chư Đại Bồ Tát an trú trong hạnh này thời thành tựu hạnh phi khứ phi lai của chư Phật. Chư Bồ tát dùng pháp cúng dường chư Phật làm y-chỉ, vì nhờ đó mà tín tâm thanh tịnh. Đây là một trong mười y chỉ của chư Đại Bồ Tát. Theo Kinh Hoa Nghiêm, phẩm Ly Thế Gian, Bồ Tát Phổ Hiền bảo Phổ Huệ rằng chư Bồ Tát có mười chỗ y-chỉ giúp chư Bồ Tát đạt được chỗ sở-y đại trí vô thượng của Như Lai. Phật tử thuần thành phải noi theo gương hạnh của chư Đại Bồ Tát, rất ráo cung kính cúng dường tất cả Như Lai. Lễ bái Đức Thế Tôn là quỳ lạy đức Phật là một biểu hiện khiêm cung để tỏ lòng kính trọng và biết ơn đối với Ngài, vị Đạo sư đã thông suốt vũ trụ và bản tánh của chúng sanh. Với lòng từ bi cứu độ chúng sanh vượt thoát khỏi khổ đau, Đức Phật là một tấm gương mẫu mực cho nhân loại. Chính vì thế mà khi quỳ lạy Đức Phật, chúng ta cũng tự nhắc mình về ông Phật nơi chính mình. Chúng ta khiêm tốn quán xét tâm mình và nhắc lại hạnh nguyện gột rửa mọi cấu chướng làm ngăn trở chúng ta đi đến giác ngộ thành Phật bằng cách thể hiện lòng từ bi mà Đức Bốn Sư đã chỉ dạy để làm lợi ích cho sanh chúng muôn loài. Khi lạy Phật chúng ta phải chuyên tâm thành ý, vì lạy Phật là một pháp tu có thể giúp tiêu trừ tội chướng như lời dạy trong các kinh điển: “Phật

tiền đánh lễ, tội diệt hà sa”, nghĩa là đánh lễ trước mặt Phật tiêu tội nghiệp nhiều như số cát sông Hằng, vì nếu tội mà có hình tướng thì nó sẽ nhiều không khác gì cát trên sông Hằng đâu. Đây là hạnh nguyện đầu tiên trong Phổ Hiền Thập Hạnh Nguyện. Lễ kính chư Phật là luôn tín tâm tin và hiểu chư Phật in như các Ngài đang hiện diện trước mắt ta, là tam nghiệp thân, khẩu, ý hằng thanh tịnh. Hư không vô tận thì lễ kính cũng vô cùng; chúng sanh vô lượng, phiền não vô tận thì lễ kính cũng vô cùng vô tận không dứt. 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 chậm 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 cố chấp. Lễ Bái còn là một trong mười pháp trì danh. Phương thức này là vừa lạy vừa niệm Phật. Hoặc niệm một câu, lạy một lạy, hoặc một mặt niệm, một mặt lạy, không luận câu Phật nhiều hay ít. 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 tư 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 Hữu 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 một dễ sanh chán nản. Cho nên thông thường, cách thức này chỉ hợp kiêm dụng, khó bề chuyên dụng.

Trong Phật giáo, người đầu tiên tạc tượng Phật là vua Ưu Điền của xứ Kausambi, người cùng thời với Đức Phật, đã tạc tượng Phật cao 5 bộ Anh bằng gỗ đàn hương ngay sau khi Phật nhập diệt. Người ta tin

rằng nếu họ tạo tượng Phật thì trong những kiếp tới họ sẽ có một nhân quan trong sáng, họ sẽ không bị sanh vào ác đạo, họ sẽ được sanh vào gia đình cao thượng và tốt lành, họ sẽ được giàu sang, và họ sẽ có dịp kính thờ Tam Bảo, vân vân. Thật ra, theo Đức Phật, Phật tử thuần thành không cần ảnh tượng hay hình tượng bên ngoài. Trước khi đạt đến Hoan Hỷ Địa, vị Bồ Tát nhập vào cảnh giới vô tướng. Một vị Bồ Tát khi lên đến địa thứ bảy vẫn còn có dấu vết của tâm lý, nhưng ở địa thứ tám thì có trạng thái vô hình tướng, tức không có nỗ lực có ý thức. Chính nhờ trí tuệ mà vô tướng và diệu trang nghiêm được thể chứng. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng, tạc bao nhiêu tượng không là vấn đề, vấn đề là chúng ta tu hành như thế nào ngay trong kiếp này. Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng sùng bái tượng Phật để tỏ lòng kính trọng đối với những gì mà tượng đó tiêu biểu, chứ không kính trọng bức tượng. Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng sùng bái tượng Phật để tỏ lòng kính trọng đối với những gì mà tượng đó tiêu biểu, chứ không kính trọng bức tượng. Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, Phẩm 13, Đức Phật bảo ngài Hư Không Tạng Bồ Tát: “Như có hàng trời, rồng, quỷ thần ở hiện tại và vị lai nghe danh hiệu của ngài Địa Tạng Bồ Tát, đánh lễ hình tượng của ngài Địa Tạng Bồ Tát, hoặc nghe các sự về bốn nguyện tu hành của ngài Địa Tạng Bồ Tát mà ngợi khen chiêm lễ, thời sẽ đặng bảy điều lợi ích sau đây: mau chứng bậc Thánh; nghiệp ác tiêu diệt; chư Phật đến ủng hộ; không thối thất Bồ Đề; bốn lực được tăng trưởng; việc đời trước đều rõ biết; và rốt ráo thành Phật. Theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát Bốn Nguyện, Phẩm thứ Mười Một, ngài Kiên Lao Địa Thần bạch cùng Đức Phật rằng: “Bạch đức Thế Tôn! Con xem xét chúng sanh ở hiện tại nay và về vị lai sau này, nơi chỗ sạch sẽ ở phương nam trong cuộc đất của mình ở, dùng đất đá tre gỗ mà dựng cất cái khám cái thất. Trong đó có thể họa vẽ, cho đến dùng vàng, bạc, đồng, sắt đúc nắn hình tượng Địa Tạng Bồ Tát, đốt hương cúng dường, chiêm lễ ngợi khen, thời chỗ người đó ở được mười điều lợi ích. Những gì là mười điều?” Một là đất cát tốt mầu. Hai là nhà cửa an ổn mãi mãi. Ba là người đã chết được sanh lên cõi trời. Bốn là những người hiện còn hưởng sự lợi ích. Năm là cầu chi cũng toại ý cả. Sáu là không có tai họa về nước và lửa. Bảy là trừ sạch việc hư hao. Tám là dứt hẳn ác mộng. Chín là khi ra lúc vào có thần theo hộ vệ. Mười là thường gặp bậc Thánh Nhơn. Ngoài ra, theo Kinh Địa Tạng Bồ Tát, Phẩm 13, Đức Phật bảo ngài Hư Không Tạng Bồ Tát:

“Lắng nghe! Lắng nghe cho kỹ! Ta sẽ vì ông mà nói rõ việc ấy cho. Trong đời sau, người thiện nam cùng thiện nữ nào thấy hình tượng của ngài Địa Tạng Bồ Tát và nghe kinh này, cho đến đọc tụng, dùng hương hoa, đồ ăn món uống, y phục, vật báu mà bố thí cúng dường ngợi khen chiêm lễ thời kẻ ấy được hai mươi tám điều lợi ích như sau đây: các hàng trời rồng thường hộ niệm; quả lành càng ngày càng thêm lớn; chứa nhóm nhân vô thượng của các bậc Thánh; mãi không còn thối thất đạo Bồ Đề; đồ mặc món ăn dồi dào đầy đủ; những bệnh tật không đến được nơi thân; khỏi những tai nạn về lửa và nước; không bị hại bởi nạn trộm cướp; người khác thấy đến liền sanh lòng cung kính; các hàng quỷ thần theo hộ trì; đời sau thân nữ sẽ chuyển thành thân nam; đời sau sẽ làm con gái hàng Vương Giả, Đại Thần; thân tướng xinh đẹp; phần nhiều được sanh về cõi trời; hoặc làm bậc vua chúa; có trí sáng biết rõ việc trong những đời trước; có mong cầu chi cũng đều được toại ý; quyến thuộc an vui; các tai vạ bất ngờ đều dứt sạch; đi đến đâu cũng đều không bị sự trở ngại; đêm nằm chiêm bao an ổn vui vẻ; những người thân tộc đã chết có tội thời được khỏi khổ; nếu về đời trước có phước thời được thọ sanh về cõi vui sướng; các bậc Thánh ngợi khen; căn tánh lành lợi thông minh; giàu lòng từ mẫn; và cuối cùng rốt ráo thành Phật.

Worshipping and Prostrating In Buddhist Point of View

Worshipping: According to our old customs, Buddhists worship ancestors to show our appreciations. According to Buddhism, worshipping ancestors, with the hope of relieving their karma, is not a bad custom. Buddhists diligently cultivate is the best way to show our appreciations to our ancestors. However, some Buddhists misunderstand about Buddhism and consider the worshipping the most important issue in Buddhism. According to the public belief, when there is a passing away person in a family, people usually perform a memorial ceremony on behalf of a deceased on what is believed by Buddhists to be the final day of the Bardo Period (in the intermediate state between death and rebirth). Vietnamese People have the custom of Ancestor worship for a very long time. Vietnamese people have long believed in the existence of the soul or consciousness after death.

Ancestors are thought to watch over and to support their living descendants. Thus, living descendants always worship their ancestors with ultimate respect. Vietnamese people celebrate death anniversary, not only for their deceased parents, but also for their grand-parents, great grand-parents, and great-great grand-parents. They can celebrate with a party or with the simplest ancestral ritual of burning incense and bowing before their ancestors' altars or before their ancestors' portraits. In some families, besides placing offerings of food and drink in front of the altar, they also have the custom to burn paper money for their ancestors. In addition, in some areas in Central Vietnam, there still exist some Clan Temples which worship ancestors of the same surnames. It is no doubt that ancestor worship has helped our people maintain unity and continuity (maintaining generations). According to our old customs, Buddhists worship ancestors to show our appreciations. According to Buddhism, worshipping ancestors, with the hope of relieving their karma, is not a bad custom. Buddhists diligently cultivate is the best way to show our appreciations to our ancestors. However, some Buddhists misunderstand about Buddhism and consider the worshipping the most important issue in Buddhism. Buddhism never encourage Buddhists to worship their ancestors blindly. On the contrary, Buddhism always promotes ancestor worship reasonably by the practice of chanting sutras for the dead, hoping to relieve their karma. Besides, usually on 15th of the third lunar month, people celebrate the "Shing Ming" festival to honour their ancestors and departed spirits. East Asian peoples such as Chinese, Japanese, Korean, Vietnamese, often celebrate this festival by going to the cemetery to cut grasses, clean and offer food and fruits on their ancestors' tombs. According to Buddhist traditions, Buddhists also have the custom of worshipping the Buddha. In India, after the Buddha's parinirvana, Buddhists give the Buddha all the honours due to a Hindu Incarnate God. They began to worship the image of the Buddha for the same reasons as the Hindu, namely to stimulate feeling and meditation. It is now everyone accepted that the worship of idols among the Hindus is as old as 500 to 450 B.C. Nowadays, in Ceylon, Burma, China, Vietnam, and other Buddhist countries, people worship the Buddha's image in the same fashion as the Hindus do in India, by offering flowers, food, cloth, incense and prayers. They also act in the making

of an image is the painting of the eyes, a magical rite as in India. They believe that to do this the image is vivified into godship. However, sincere Buddhists should always remember that the Buddha never approved of the idea of installing his image for worship in stupas. Devout Buddhists not only not to take the image as visible representations of God, but also not to consider that the idol contains in its substance any portion of all-pervading divinity. Buddhists should reverence the Buddha's statue and other related precious dharma things as mementoes of the greatest, wisest, most benevolent and compassionate man in this world. To us, the Buddha seems more to be revered and beloved than any great men. Devout Buddhists should always remember that from the beginning, the Buddha condemned the observance of ceremonies and other external practices, which only tend to increase our spiritual blindness and our clinging to more superstitions. Buddhists offer flowers and incense to the Buddha as an outward form of respect to the Buddha. When we offer flowers, we think that as those flowers fade we also fade and die; therefore, there is nothing in this world for us to cling on. However, when offering to the Buddha, Buddhists take five kinds of incense or fragrance, corresponding with the five kinds of dharmakaya (five attributes of dharmakaya or spiritual body of the Tathagata): the dharmakaya is above all moral conditions, the dharmakaya is tranquil and apart from all false ideas, the dharmakaya is wise and omniscient, the dharmakaya is free, unlimited, unconditioned, which is the state of nirvana, and the dharmakaya has perfect knowledge.

Vietnamese people celebrate death anniversary, not only for their deceased parents, but also for their grand-parents, great grand-parents, and great-great grand-parents. They can celebrate with a party or with the simplest ancestral ritual of burning incense and bowing before their ancestors' altars or before their ancestors' portraits. In some families, besides placing offerings of food and drink in front of the altar, they also have the custom to burn paper money for their ancestors. In addition, in some areas in Central Vietnam, there still exist some Clan Temples which worship ancestors of the same surnames. It is no doubt that ancestor worship has helped our people maintain unity and continuity (maintaining generations). Buddhism

always promotes ancestor worship by the practice of chanting sutras for the dead, hoping to relieve their karma.

Prostrating: According to Buddhism, bowing with the meaning of honor and respect, or having regard and consideration for someone. In Buddhism, prostration is an act of paying homage to an elder, a master, a nun, a monk, a Bodhisattva, or a Buddha. However, the best way to respect the Buddha is to follow his advice: “Not to do evil, to do good things, and to purify one’s mind.” Besides, bowing or field of reverence is one of the extraordinary methods of cultivation. Worship and support of the Buddha, Dharma and Sangha. The field of religion and reverence of the Buddhas, the saints, the priesthood as a means to obtain blessing. When receiving something from someone, a Bhiksu or Bhiksuni should bow in a manner of “honor and respect”, joining his or her palms like a lotus bud. Practically speaking, 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. 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. Theoretically speaking, ancient virtues taught: “Pay homage while abiding nowhere, and transform beings to go to rebirth in the Pure Land.” 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 bow as if not bowing for merit and virtue. That is to say, after we have done something, do not be attached to the merit and virtue that we have created. That is called “True Bowing”. There are many different kinds of bowing. *The first kind is the salutation with joined hands or the joining together of the palms:* To bring the ten fingers or two palms together, the “mother” of all manual signs. Salutation with joined hands, or joining the palms together when saluting. The open hands placed side by side and slightly hollowed (as if by a beggar to receive food; hence when raised to the forehead, a mark of supplication) reverence, salutation. “Anajali” is a Sanskrit term meaning to bring the ten fingers or two palms together. In “Anajali”, we place our palm together to express our

reliance, thankfulness, and Oneness with the Buddha. The right hand symbolizes the Buddha and the left hand the human being. When they are placed together, we feel that the Buddha is in us and we are in the Buddha. “Anajali” is a symbol of the perfect unity of men and the Buddha. Besides, the open hands placed side by side and slightly hollowed (as if by a beggar to receive food; hence when raised to the forehead, is also a mark of supplication) reverence, salutation. *The second type is bowing to the Buddha Recitation:* This is one of the ten kinds of oral recitation. This technique consists of making bows as we recite the Buddha’s name. Either we recite once before each bow or we bow as we recite, regardless of the number of recitations. 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 and 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. Therefore, this method is normally used in conjunction with other methods and is not practiced in exclusively. *The third type of bowing is the prostrations every third step:* According to the Vajrayana tradition, “Prostrations every third step” means going around the central Lhasa temple, made by prostrations every third step, to get rid of evils or obtain blessing. *The fourth type of bowing is the embrace the feet:* To embrace the feet, i.e. Buddha’s feet in reverence or pleading. To bow the head and face in reverence, to fall prostrate in reverence. According to Buddhist tradition since the time of the Buddha, a Buddhist would embrace the Buddha’s feet in reverence or pleading, or to extend the arms in that posture. *The fifth type of bowing is the Pradaksina:* “Pradaksina” is a Sanskrit term for “Circumambulation.” Circumambulation with the right shoulder towards the object of homage. This is one of the most common merit-making activities throughout the Buddhist world,

popular among both monastics and laypeople. It takes different forms, but its central practice is walking a circular route around a holy place in a clockwise direction, an exception to this is the non-Buddhist Tibetan Bon Po tradition, whose members circumambulate in a counter-clockwise. The probable reason for the clockwise orientation for Buddhists is the Indian notion that the left hand is ritually impure. Besides, there are nine other ways of showing respect in India. According to Hsuan-Tsang, there are nine ways of showing respect in Indian at his time. They were saluting by asking about welfare (speaking softly), saluting by bowing the head, saluting by holding high hands, saluting by bowing head with folded hands, saluting by bending the knee, saluting by kneeling, saluting by placing two hands and knees on the ground, saluting by placing two elbows and knees on the ground, and saluting by humbly and submissively prostrating the whole body on the ground.

According to Buddhism, when prostrating, one must wholeheartedly have Physical-Verbal-Mental Prostrations. *First, physical prostration:* Physical prostration is primarily an act of paying homage with the body. It could assume various forms. For Buddhists there is a particular way of prostration by joining the palms as a bud of a lotus flower. Besides, to bow down one's head before is also an act of physical respect. *Second, verbal homage:* There are many different ways of verbal homage, i.e., repeating mantras is one of them. Recitation of the Buddha's name is another. Vow to seek refuge in a Buddha when seeing an image of that Buddha is also an act of paying homage through speech. *Third, mental prostration:* Mental prostration is very important. You may not be physically prostrating or using verbal expressions in respect but there is no telling how strong your inner mental respect may be. According to the Tibetan Tradition, people prostrate the original teacher with many meanings. *First, Vajra holder, at your lotus feet I prostrate. Your compassion grants even the sphere of bliss. The supreme state of the three kayas, in an instant Guru with a jewel-like body. Second, we prostrate at your feet holy Refuge Protector. You are the wisdom-knowledge of all infinite Conquerors appearing in any way that subdues. With supreme skilful means, you manifest as a saffron-robed monk. Third, we prostrate at your feet venerable Guru. You eliminated all faults and their instincts and are a*

treasury of infinite precious qualities. Sole source of benefit and bliss without exception. *Fourth*, we prostrate to you kind Guru. Teacher of gods and all, in nature all Buddhas, the source of 84,000 pure dharmas, your tower above the whole host of Aryas. *Fifth*, we prostrate manifesting as many bodies as atoms of the world. To Gurus dwelling in the three times and ten directions, the three supreme Jewels and all worthy of homage with faith, conviction and an ocean of lyric praise. Besides, Devout Buddhists should always bow and prostrate to the Buddha. Action in all Buddha-lands, honoring all Buddhas, one of the ten kinds of action of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these can achieve the action of Buddhas that has no coming or going. Bodhisattvas take honoring the Buddhas as a reliance because their faith is purified. This is one of the ten kinds of reliance of Great Enlightening Beings. According to The Flower Adornment Sutra, chapter 38 (Detachment from the World), the Great Enlightening Being Universally Good told Universal Wisdom that Offsprings of Buddha, Great Enlightening Beings have ten kinds of reliance which help them be able to obtain abodes of the unexcelled great knowledge of Buddhas. Sincere Buddhists should follow good example of Great Enlightening Beings, honor and provide for all Buddhas. Bowing and prostration to the Buddha are humble expressions of respect and appreciation for the historical Buddha, our Teacher, who understood the Truth of the universe and our nature. Based upon his kindness and compassion to liberate all sentient beings from suffering, the Buddha serves as an excellent model for humanity. Therefore, in bowing before the Buddha, we also reminded of our own Buddha nature. We humbly examine our mind, and renew our vow to remove any obstacles from our mind and life which prevent us from becoming a fully enlightened Buddha, manifesting the kindness compassion and wisdom our Teacher has shown to us, in order to benefit all sentient beings. When we bow to the Buddhas, we should concentrate singlemindedly and show respect with our bodies. Bowing to the Buddhas can eradicate obstructions which result from offenses. It is said, "To bow before the Buddhas can eradicate offenses as numerous as the grains of sand in the Ganges, for if offenses were solid objects they would fill up worlds as numerous as the Ganges' sands." This is the first of the ten conducts and vows of Samantabhadra Bodhisattva (Universal Worthy

Bodhisattva), means to have a mind of deep faith and understanding of all Buddhas as if they were before our eyes, and to keep our body, mouth and mind karma completely. The realm of space is inexhausted, our worshiping and respecting all Buddhas never end; the realm of living beings is inexhausted and the afflictions of living beings are inexhaustible, our worshiping and respecting all Buddhas never end. 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. Bowing and Prostrating is also one of the ten kinds of oral recitation. This technique consists of making bows as we recite the Buddha's name. Either we recite once before each bow or we bow as we recite, regardless of the number of recitations. 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. Therefore, this method is normally used in conjunction with other methods and is not practiced exclusively.

In Buddhism, To make an image; the first one made of the image of the Buddha is attributed to Udayana, king of Kausambi, a contemporary of Sakyamuni, who is said to have made an image of the Buddha after his nirvana, in sandalwood, 5 feet high. People believe

that when they make a statue of the Buddha, in the next lives they will have a clear vision, they will not be born in the evil places, they will always be born in a noble and good family, they will be very wealthy, and they will be able to revere the Triple Jewel, and so on. In fact, according to the Buddha, sincere Buddhists need no semblance or appearance. Before reaching the stage of Bodhisattvahood known as Joy, a Bodhisattva enters into the realm of no-shadows. A Bodhisattva on going up to the seventh stage, a Bodhisattva still has a trace of mindfulness, but at the eighth the state of imagelessness or no-conscious strivings obtains. It is by means of Prajna that the Imagelessness and the supernatural glory are realized. Sincere Buddhists should always remember that the number of statues we make doesn't matter, it does matter how we cultivate to improve ourselves in this very life. Sincere Buddhists should always remember that worshipping the image of the Buddha to pay respect to what the image stand for, not to worship the image itself. Sincere Buddhists should always remember that worshipping the image of the Buddha to pay respect to what the image stand for, not to worship the image itself. According to the Earth Store Bodhisattva Sutra, Chapter 13, the Buddha told Empty Space Treasure Bodhisattva! If gods, dragons, or spirits of the present or future hear Earth Store's name, bow to his image, or merely hear of his past vows, deeds, and practices, and then praise him and gaze at and worship him, they will benefit in seven ways: they will quickly reach the Sages' ground; their evil karma will be eradicated; all the Buddhas will protect and be near them; they will not retreat from Bodhi; their inherent powers will increase; they will know their past lives; and they will ultimately realize Buddhahood. According to the Sutra of the Past Vows of Earth Store Bodhisattva, Chapter eleven, the Dharma Protection of an Earth Spirit, the Earth Spirit Firm and Stable spoke to the Buddha and said: "World Honored One! As I regard the living beings of the present and future, I see those who make shrines of clay, stone, bamboo, or wood and set them on pure ground in the southern part of their dwellings. They place within the shrines an image of Earth Store Bodhisattva, either sculpted, painted, or made of gold, silver, copper, or iron. They then burn incense, make offerings, behold, worship, and praise him. Such people will receive ten kinds of benefits. What are these ten?" First, their

lands will be fertile. Second, their families and homes will always be peaceful. Third, their deceased ancestors will be born in the heavens. Fourth, those still alive will have benefit and will have their lifespan increased. Fifth, they will obtain what they want. Sixth, they will not encounter the disasters of water and fire. Seventh, they will avoid unforeseen calamities. Eighth, their nightmares will cease. Ninth, they will be protected by spirits during their comings and goings. Tenth, they will encounter many causes of Sagehood. Besides, according to the Earth Store Bodhisattva Sutra, Chapter 13, the Buddha told Empty Space Treasure Bodhisattva: “Listen attentively! Listen attentively! I shall enumerate them and describe them to you. If there are good men or women in the future who see Earth Store Bodhisattva’s image, or who hear this sutra or read or recite it; who use incense, flowers, food and drink, clothing, or gems as offerings; or if they praise , gaze upon, and worship him, they will benefit in twenty-eight ways: gods and dragons will be mindful of them and protect them; the fruits of their goodness will increase daily; they will accumulate superior causes of Sagehood; they will not retreat from Bodhi; their food and drink will be abundant; epidemics will not touch them; they will not encounter disasters of fire and water; they will not have any difficulties with thieves or armed robbers; they will be respected by all who see them; they will be aided by ghosts and spirits; women will be reborn as men; if born as women, they will be daughters of kings and ministers; they will have handsome features; they will often be born in the heavens; they may be emperors or kings; they will know their past lives; they will attain whatever they seek; their families will be happy; all disasters will be eradicated; các nghiệp về ác đạo đều trừ hẳn: they will eternally be apart from bad karmic paths; they will always arrive at their destination; at night their dreams will be peaceful and happy; their deceased ancestors will leave suffering behind; they will receive the blessings from their past lives to aid their rebirth; they will be praised by the sages; they will be intelligent and they will have sharp faculties; they will have magnanimous, kind and sympathetic (compassionate) hearts; and finally they will ultimately realize Buddhahood.

Chương Năm Mười Lăm
Chapter Fifty-Five

Mười Điều Tâm Niệm Của Người Phật Tử

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

Ten Non-Seeking Practices for Buddhists

The Buddha always reminds His disciples about ten things that should be always memorized. *First*, we should not wish (yearn) that

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

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

Chương Năm Mươi Sáu
Chapter Fifty-Six

Tu Tập Phổ Hiền Hạnh Nguyện

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

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

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

thường tùy học Phật, không mệt mỏi, cho đến khi tận cùng thế giới. **Chín là hàm thuận chúng sanh:** Trong vũ trụ này, đời sống thể hiện ra trong vô số hình thức, người này khác với người kia trong cách sinh ra, hình tướng, thọ mạng, xưng danh, khuynh hướng tâm linh, trí tuệ, ước vọng, xu hướng, cách cư xử, y phục, thức ăn, đời sống xã hội, thể cách cư trú, vân vân. Tuy người ta khác nhau như thế, vị Bồ Tát vẫn nguyện sống phù hợp với từng chúng sanh để giúp đỡ họ, để chăm lo đến các nhu cầu của họ, cung kính họ như cha mẹ mình, hay như chư A La hán, chư Như Lai mà không phân biệt ai là ai trong sự kính trọng này. Nếu họ bị bệnh, ngài sẽ là một thầy thuốc đối với họ. Nếu họ đi lạc đường, ngài sẽ chỉ cho họ con đường đúng. Nếu họ bị rơi vào cảnh nghèo khó, ngài sẽ cấp cho họ một kho tàng. Ngài cứ như thế mà cung cấp lợi lạc cho chúng sanh, tùy theo các nhu cầu của họ, vì vị Bồ Tát tin rằng bằng cách phục vụ tất cả chúng sanh, ngài phục vụ tất cả chư Phật; bằng cách cung kính tất cả chúng sanh, làm cho họ hoan hỷ, ngài đã cung kính và làm cho chư Phật hoan hỷ. Một trái tim đại từ bi là bản thể của Như Lai, chính do bởi các chúng sanh mà trái tim từ bi này phát khởi, và do bởi trái tim từ bi này mà ý tưởng về sự chứng ngộ được phát khởi, và do bởi sự phát khởi này mà sự chứng ngộ tối thượng được đạt thành. Vị Bồ Tát nguyện sẽ hàm thuận chúng sanh, không mệt mỏi, cho đến khi tận cùng thế giới. **Mười là phổ giai hồi hướng:** Bất cứ công đức nào mà vị Bồ Tát thu thập được bằng cách chân thành đánh lễ chư Phật và bằng cách thực hành mọi thứ công hạnh trên, các công hạnh này sẽ được chuyển giáo cho lợi lạc của hết thảy chúng sanh đầy khắp trong vũ trụ này. Ngài sẽ hồi hướng tất cả mọi công đức của ngài như thế vào việc làm cho chúng sanh cảm thấy an ổn, không bị bệnh tật, tránh xa các hành động xấu ác, thực hành mọi hành động tốt, sao cho nếu có sự ác nào thì đều bị ngăn chặn và con đường đúng dẫn đến Niết Bàn được mở ra cho Trời và Người. Nếu có chúng sanh nào đang chịu khổ vì các kết quả của ác nghiệp mà họ đã phạm trong quá khứ thì vị Bồ Tát sẽ sẵn sàng hy sinh gánh lấy mọi đau thương cho họ để họ được giải thoát khỏi nghiệp và cuối cùng làm cho họ thể chứng sự giác ngộ tối thượng. Vị Bồ Tát nguyện sẽ hồi hướng mọi công đức này cho kẻ khác, không mệt mỏi cho đến tận cùng thế giới.

Cultivation of Practices of Samantabhadra Bodhisattva

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

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

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

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

Chương Năm Mười Bảy
Chapter Fifty-Seven

Mười Hai Lời Nguyện
Của Đức Quán Thế Âm Bồ Tát

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

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

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

trong truyền thống Phật giáo Á Châu. Vào thế kỷ thứ 10, ở Trung quốc người ta bắt đầu trình bày những bức vẽ về ngài Quán Thế Âm có 10 tay. Bốn tay dùng để giữ mặt trời, mặt trăng, quyền trượng và đinh ba; sáu cánh tay còn lại được dùng để bắt nhiều ấn pháp khác nhau biểu hiện sự bố thí, lòng vô úy và đức hiến dâng. Theo Phật giáo Đại Thừa Trung Quốc, Bồ Tát Quán Thế Âm thường được miêu tả với một ngàn cánh tay, trong mỗi cánh tay đều có một con mắt của nó, nhằm chỉ nguyện lực của Ngài là có thể hết thấy những kẻ khổ đau trên thế gian và đưa ngàn tay đến cứu vớt lấy họ. Kinh văn và ảnh tượng đề nghị ba giai đoạn của sự phát triển của ngài ở Ấn Độ. Giai đoạn đầu tiên, ngài là một phần của Tam Vị Nhất Thể gồm Phật Vô Lượng Thọ, Quán Thế Âm và Đại Thế Chí Bồ Tát (kẻ đã đạt được đại năng lực). Tam Vị Nhất Thể này có nhiều điểm tương đồng với tôn giáo ở Ba Tư, thí dụ như là sự thờ phụng Thần Mithra, và trong tông phái Zervan ở Ba Tư, coi thời Vô Hạn là nguyên lý căn bản. Được du nhập vào Phật giáo, Quán Thế Âm trở thành một vị Bồ Tát vĩ đại đến độ ngài gần hoàn hảo như một vị Phật. Ngài có một quyền lực pháp thuật lớn lao để cứu độ chúng sanh trong mọi tình huống nguy hiểm và khó khăn. Trong giai đoạn thứ nhì, Quán Thế Âm thủ đắc một số nhiệm vụ và tính chất vũ trụ. Ngài “nắm thế giới trong tay,” ngài vô cùng cao lớn--“800.000 dặm”--“mỗi một lỗ lông của ngài chứa đựng một thế giới.” Ngài là Chúa tể và đấng Thế Tôn của thế gian. Từ mắt ngài phóng ra mặt trời và mặt trăng; từ miệng ngài phóng ra gió; từ chân ngài phóng ra trái đất. Về tất cả những phương diện này Quán Thế Âm giống như Phạm Thiên của Bà La Môn giáo. Cuối cùng, ở giai đoạn thứ ba, lúc mà những yếu tố pháp thuật trong Phật giáo chiếm ưu thế hàng đầu, ngài trở thành một pháp sư, có nhiều năng lực nhờ những thần chú và thấu nhận nhiều đặc tính của Thần Si Va trong Ấn giáo. Đó là Quán Thế Âm của Mật tông.

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

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

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

The Twelve Great Vows of Avalokitesvara Bodhisattva

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

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

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

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

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

Chương Năm Mười Tám
Chapter Fifty-Eight

Mười Hai Lời Nguyện Của Đức
Được Sư Lưu Ly Quang Phật

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

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

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

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

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

nghiêm, nào tràng hoa, phấn sáp bát ngát mùi thơm và trống nhạc cùng những điệu ca múa, tùy tâm muốn thưởng thức món nào cũng được thỏa mãn cả.

The Twelve Vows of Bhaishajya-Guru-Buddha

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

that Buddha, Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, in their former human existence, and they recall that Tathagata's name for the briefest moment while they are in the evil destinies, they will immediately be reborn in the human realm. Moreover, they will remember their past lives and will dread the sufferings of the evil destinies. They will not delight in worldly pleasures, but will rejoice in giving and praise others who give. They will not begrudge giving whatever they have. Gradually, to those who come to beg, they will be able to give away their own head, eyes, hands, and even their entire body, to say nothing of their money and property! These beings will drift endlessly in the realms of hells, ghosts or animal, but they have a chance to hear His name. There are beings who, although they study under the Tathagata, nonetheless violate the precepts. Others, although they do not violate the precepts, nonetheless, transgress the rules and regulations. Others, although they do not violate the precepts or rules and regulations, nonetheless destroy their own proper views, nonetheless neglect learning, so they are unable to understand the profound meaning of the Sutras that the Buddha speaks. Others, although they are learned, nonetheless give rise to overweening pride. Shadowed by overweening pride, they justify themselves and disparage others, slander the Proper Dharma, and join the retinue of demons. Such fools act on their misguided views and further, cause immeasurable millions of beings to fall into pits of great danger. These beings will drift endlessly in the realms of the hells, hungry ghosts, and animals. But if they hear the name of Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, they will be able to renounce their evil practices and cultivate wholesome Dharmas, and thereby avoid falling into the evil destinies. If those who have fallen into the evil destinies because they could not renounce their evil practices and cultivate wholesome Dharmas, by the awesome power of the past vows of that Tathagata, get to hear his name for only a moment, then after they pass out of that existence, they will be reborn again as human beings. They will hold proper views and will be ever vigorous. Their minds will be regulated and joyful, enabling them to renounce their families and leave the householder's life. They will take up and maintain study of the Tathagata's Dharma without any violation. They will understand profound meanings and yet be free from overweening pride. They will

not slander the Proper Dharma and will never join the ranks of demons. They will progressively cultivate the practices of Bodhisattvas and will soon bring them to perfection. There are sentient beings who harbor stinginess, greed and jealousy, who praise themselves and disparage others, they will fall into the three evil destinies for countless thousands of years where they will undergo intense suffering. After undergoing intense suffering, at the end of their lives they will be reborn in the world as oxen, horses, camels, and donkeys that are constantly beaten, afflicted by thirst and hunger, and made to carry heavy burdens along the roads. Or they may be reborn among lowly people, as slaves or servants who are always ordered around by others and who never for a moment have freedom. If such beings, in their former lives as humans, heard the name of the World Honored One, Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, and by this good cause are able to remember it and sincerely take refuge with that Buddha, then, by means of the Buddha's spiritual power, they will be liberated from all sufferings. They will be endowed with keen faculties, and they will be wise and erudite (learn broadly). They will always seek the supreme Dharmas and encounter good friends. They will eternally sever the nets of demons and smash the shell of ignorance. They will dry up the river of afflictions and be liberated from birth, old age, sickness, death, anxiety, grief, suffering, and vexation (depression). There are beings who delight in perversity and engage in legal dispute, bringing troubles to others as well as themselves. In their actions, speech, and thoughts, they create and increase evil karma. They are never willing to benefit or forgive others, they scheme to harm one another instead. They pray and bow to the spirits of the mountains, forests, trees, and graves. They kill living beings in order to make sacrifices of blood and flesh to the Yaksa and Raksasa ghosts. They write down the names of their enemies and make images of them, and then they bewitch those names and images with evil mantras. They summon paralysis ghosts, or command corpse-raising ghosts to kill or injure their enemies. However, if the victims hear the name of Medicine Master Vaidurya Light Tathagata, then all those evil things will lose their power to do harm. The evildoers will become kind to one another. They will attain benefit, peace, and happiness and no longer cherish thoughts of malice, affliction, or enmity. Everyone will rejoice

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

According to The Medicine Buddha Sutra, the Buddha said to Manjusri Bodhisattva: "East of this world, past countless Buddha-lands, more numerous than the grains of sand in ten Ganges Rivers, there exists a world called Pure Lapis Lazuli. The Buddha of that world is called the Medicine Buddha Lapis Lazuli Radiance Tathagata, Arhat,

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

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

Ultimately, it is through the flavor of the Dharma that I will establish them in the realm of peace and happiness. ***The Twelfth Great Vow:*** I vow that in a future life, when I have attained Supreme Enlightenment, if sentient beings who are utterly destitute, lacking clothes to protect them from mosquitos and flies, heat and cold, and are suffering day and night, should hear my name, recite it singlemindedly and hold fast to it, their wishes will be fulfilled. They will immediately receive all manner of exquisite clothing, precious adornments, flower garlands and incense powder, and will enjoy music and entertainment to their heart's content.

Chương Năm Mười Chín
Chapter Fifty-Nine

Bốn Mười Tám Lời Nguyện
Của Đức Phật A Di Đà

Tứ Thập Bát Nguyện hay bốn mươi tám lời nguyện của Phật A Di Đà trong Kinh Vô Lượng Thọ. Ngài đã thệ nguyện khi còn là Bồ Tát Pháp Tạng. Theo trường kinh A Di Đà, Bồ Tát Pháp Tạng nguyện tạo cõi Phật nơi đó ngài sẽ ngự khi thành Phật. Theo Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Phật A Di Đà là tối yếu vì sức mạnh nơi những lời nguyện của Ngài. Sức mạnh này vĩ đại đến nỗi ai nhất tâm niệm “Nam Mô A Di Đà Phật,” khi lâm chung có thể vãng sanh Cực Lạc, và thành Phật từ nơi cõi nước này. Chỉ cần niệm Hồng Danh Phật là được. Đây là bốn nguyện của Bồ Tát Pháp Tạng, vị Bồ Tát sắp thành Phật, hay ngay cả Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, được biểu lộ đầy đủ bằng 48 lời nguyện, trong đó lời nguyện thứ 12 và 13 nói về Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ: “Nếu ta không chứng được Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ, ta sẽ không thành Phật.” Khi Ngài thành Phật, Ngài có thể tạo nên cõi Phật tùy ý. Một Đức Phật, lẽ dĩ nhiên là trụ tại “Niết Bàn Vô Trụ,” và do đó có thể ở bất cứ nơi nào và khắp cả mọi nơi. Nguyện của Ngài là lập nên cõi Cực Lạc cho tất cả chúng sanh mọi loài. Một quốc độ lý tưởng trang nghiêm bằng bảo vật, có cây quý, có ao quý, để tiếp dẫn những thiện tín thuần thành. Nguyện thứ 18 được xem là quan trọng nhất, hứa cho những ai y chỉ hoàn toàn nơi Phật lực với trọn tấm lòng thanh tịnh và chuyên niệm Phật hiệu, sẽ được thác sinh về cõi Cực Lạc này. Nguyện thứ 19, nguyện tiếp dẫn trước giờ lâm chung cho những ai có nhiều công đức. Nguyện thứ 20 nói rằng những ai chuyên niệm danh hiệu Ngài với ý nguyện thác sanh vào nơi quốc độ của Ngài thì sẽ được như ý. **Thứ nhất** là Vô Tâm Ác Thú Nguyện (nguyện không còn ba nẻo ác). Nếu tôi được làm Phật, mà trong cõi nước còn có địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ nhì** là Bất Cánh Ác Thú Nguyện (nguyện chúng sanh chẳng còn phải sa vào ba nẻo ác). Nếu tôi được làm Phật, mà trời, người trong nước sau khi thọ chung, còn phải trải qua ba nẻo dữ, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba** là Tất Giai Kim Sắc Nguyện (nguyện hết thấy chúng sanh đều màu vàng ròng). Nếu tôi được làm Phật, mà trời, người

trong nước chẳng hềch như màu vàng y hết cả đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ tư** là Vô Hữu Hảo Xú Nguyên (nguyên không còn kẻ đẹp người xấu). Nếu tôi được làm Phật, mà trời người trong nước hình sắc chẳng đồng, còn có người đẹp kẻ xấu, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ năm** là Túc Mệnh Trí Thông Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh đều được túc mệnh thông). Nếu tôi được làm Phật, mà trời, người trong nước chẳng biết túc mạng, trở xuống chẳng biết trăm ngàn ức Na-do-tha việc các kiếp đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ sáu** là Thiên Nhân Trí Thông Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh đều được thiên nhân thông). Nếu tôi được làm Phật, mà trời người trong nước chẳng được thiên nhân, trở xuống nghe tiếng trăm ngàn ức Na-do-tha các cõi Phật đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bảy** là Thiên Nhĩ Trí Thông Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh đều được thiên nhĩ thông). Nếu tôi được làm Phật, mà trời người trong nước chẳng được thiên nhĩ, trở xuống nghe tiếng trăm ngàn ức Na-do-tha chư Phật thuyết pháp mà chẳng thọ trì tất cả đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ tám** là Tha Tâm Trí Thông Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh đều được tha tâm thông). Nếu tôi được làm Phật, mà trời người trong nước chẳng được thấy tha tâm trí, trở xuống chẳng biết trăm ngàn ức Na-do-tha tâm niệm của chúng sanh trong các cõi Phật đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ chín** là Thần Cảnh Trí Thông Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh đều được thần túc thông). Nếu tôi được làm Phật, mà trời người trong nước chẳng được thần túc, ở trong lối một niệm trở xuống chẳng vượt qua được trăm ngàn ức Na-do-tha các nước Phật đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười** là Tốc Đắc Lộ tận Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh đều chóng lộ tận). Nếu tôi được làm Phật mà trời người trong cõi nước còn khởi tưởng niệm tham, tính chuyện riêng thân mình đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười một** là Trụ Chính Định Tự Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh đều trụ trong chính định). Nếu tôi được làm Phật, mà trời người trong cõi nước chẳng trụ nơi định-tự, rồi diệt độ đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười hai** là Quang Minh Vô Lượng Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh đều được vô lượng quang minh). Nếu tôi được làm Phật, mà quang minh có hạn lượng trở xuống chẳng chiếu được trăm ngàn ức Na-do-tha các cõi Phật đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười ba** là Thọ Mệnh Vô Lượng Nguyên (nguyên hết thấy chúng sanh

đều được vô lượng thọ mệnh). Nếu tôi được làm Phật, mà thọ mạng có hạn lượng, trở xuống tới trăm ngàn ức Na-do-tha Kiếp đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười bốn** là Thanh Văn Vô Số Nguyên (nguyện có vô số chúng Thanh Văn). Nếu tôi được làm Phật, mà bậc Thanh Văn trong cõi nước có thể đếm lường được, cho chí chúng sanh trong tam thiên đại thiên thế giới đều thành Duyên giác, ở trăm ngàn ức Kiếp tính đếm cọng lại biết được cái số (Thịnh văn) đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười lăm** là Quyển Thuộc Trường Thọ Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì thọ mạng của trời người trong cõi nước không hạn lượng được; trừ ra bốn nguyện của họ dài, vẫn đều được tự tại. Nếu chẳng được vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười sáu** là Vô Chư Bất Thiện Nguyên (nguyện hết thấy chúng sanh đều không có các điều bất thiện). Nếu tôi được làm Phật, mà trời người trong cõi nước cho đến nghe có tiếng chẳng lành đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười bảy** là Chư Phật Xưng Dương Nguyên (nguyện mười phương đều được chư Phật khen ngợi). Nếu tôi được làm Phật, mà vô lượng chư Phật ở mười phương thế giới chẳng đều nức nở xưng danh hiệu cõi nước của tôi đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ mười tám** là Niệm Phật Vãng Sanh Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì chúng sanh mười phương chí tâm tín lạc, muốn sanh về nước tôi, cho đến mười niệm mà chẳng sanh đó, Xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. Chỉ trừ những kẻ phạm tội ngũ nghịch và phỉ báng chánh pháp. **Thứ mười chín** là Phát Bồ Đề Tâm Nguyên (nguyện hết thấy chúng sanh đều phát bồ đề tâm). Nếu tôi được làm Phật, thì chúng sanh mười phương phát tâm Bồ đề, tu các công đức, chí tâm phát nguyện, muốn sanh về nước tôi; tới lúc lâm mạng chung thời, như tôi chẳng cùng đại chúng hầu quanh hiện ra ở trước người ấy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi** là Phát Tín Tâm Nguyên (nguyện hết thấy chúng sanh đều phát tín tâm). Nếu tôi được làm Phật, thì chúng sanh mười phương nghe danh hiệu của tôi, đem lòng tưởng niệm đến nước tôi, trồng các cội đức, chí tâm hồi hướng, muốn sanh về nước tôi, như chẳng quả toại lòng đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi một** là Tam Thập Nhị Tướng Nguyên (nguyện hết thấy chúng sanh đều được 32 tướng hảo). Nếu tôi được làm Phật mà trời người trong cõi nước chẳng đều thành mãn 32 tướng của bậc đại nhân đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi hai** là Tất Chí Bồ Xứ Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì các chúng Bồ Tát ở các

cõi Phật các phương khác sanh lại nước tôi, rồi cuộc ắt tới Nhưt sanh bồ xứ. Trừ ra cái bốn nguyện của mình, tự tại hóa ra, vì cứ chúng sanh muốn được cứu độ nên thế nguyện rộng lớn, kiên như áo giáp sắt, chứa chan cội đức, độ thoát hết thấy, du hành đến các cõi Phật, tu hạnh Bồ tát, cúng dường chư Phật Như Lai mười phương, khai hóa cho vô lượng chúng sanh đông như cát sông Hằng, khiến cho lập nên cái đạo chánh chơn, không chi trên được, cao tốt hơn cái hạnh của các địa vị tầm thường, hiện ra mà tu tập cái đức Phổ Hiền. Nếu chẳng được vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi ba** là Cúng Dường Chư Phật Nguyện. Nếu tôi được làm Phật, mà Bồ Tát trong cõi nước nương vào thần lực của Phật, muốn cúng dường chư Phật, trong khoảng một bữa ăn, chẳng khắp tới được vô số vô lượng ức Na-do-tha các cõi Phật đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi bốn** là Cúng Cụ Như Nguyện. Nếu tôi được làm Phật, thì Bồ Tát ở trong cõi nước, trước chư Phật, hiện ra cội đức của mình, những đồ mình cầu muốn cúng dường, nếu chẳng như ý đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi lăm** là Thuyết Nhất Thiết Trí Nguyện. Nếu tôi được làm Phật mà Bồ Tát trong nước chẳng diễn thuyết được “hết thấy mọi trí” đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi sáu** là Na La Diên Thân Nguyện. Nếu tôi được làm Phật, mà Bồ Tát trong cõi nước chẳng đặng cái thân kim cang Na-la-diên đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi bảy** là Sở Tu Nghiêm Tịnh Nguyện. Nếu tôi được làm Phật, thì trời người trong cõi nước và hết thấy muôn vật đều nghiêm tịnh sáng đẹp, hình sắc tinh diệu, không thể cân lường cho xiết được. Từ các chúng sanh cho chí các bậc đã được thiên nhân, nếu ai biện được tên và số cho rành rẽ đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi tám** là Kiến Đạo Tràng Thọ Nguyện. Nếu tôi được làm Phật, mà từ Bồ Tát trong cõi nước chí đến kẻ ít công đức chẳng thấy biết được cái vẻ sáng chiếu vô lượng của cây Đạo Tràng cao bốn trăm muôn dặm đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ hai mươi chín** là Đắc Biện Tài Trí Nguyện. Nếu tôi được làm Phật, thì Bồ Tát trong cõi nước nếu ai thọ đọc kinh pháp, phúng, tụng, trì, thuyết, mà chẳng đặng cái biện tài trí huệ đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi** là Trí Biện Vô Cùng Nguyện. Nếu tôi được làm Phật mà trí huệ, biện tài của Bồ Tát trong cõi nước còn có thể hạn lượng được, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi một** là Quốc Độ Thanh Tịnh Nguyện. Nếu tôi được làm Phật thì cõi nước thanh tịnh đều chiếu

thấy vô lượng vô số thế giới chư Phật mười phương chẳng thể nghĩ bàn, dường như tấm gương sáng soi thấy bộ mặt vậy. Nếu chẳng được như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi hai** là Quốc Độ Trang Sức Nguyễn. Nếu tôi được làm Phật, thì từ dưới đất trở lên tới chốn hư không, cung điện, lầu quán, ao hồ, hoa, cây... hết thảy muôn vật ở trong cõi nước, đều dùng vô lượng của báu góp lại và trăm ngàn các thứ hương mà hiệp cộng thành ra, sửa soạn cho thiệt lạ lùng mẫu nhiệm, hơn hết các cõi trời và cõi người; mùi hương của các vật ấy huân khắp thế giới mười phương; hễ chư Bồ Tát nghĩ mùi đều tu Phật hạnh. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi ba** là Xúc Quang Nhu Nguyễn. Nếu tôi được làm Phật, thì vô lượng các loài chúng sanh trong thế giới chư Phật mười phương chẳng có thể suy nghĩ bàn bạc, đều nhờ ánh quang minh của tôi chạm vô mình của họ, thân tâm trở nên nhu nhuyễn trội hơn trời và người. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi bốn** là Văn Danh Đắc Nhân Nguyễn. Nếu tôi được làm Phật, mà các loài chúng sanh trong thế giới chư Phật mười phương vô lượng chẳng có thể suy nghĩ bàn bạc, đều nghe danh tự của tôi, nếu chẳng đặng đức vô sanh pháp nhẫn và các thâm tổng trì của bực Bồ Tát, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi lăm** là Phế Nữ Nhân Thân Vãng Sanh Nguyễn. Nếu tôi được làm Phật, thì vô lượng thế giới chư Phật mười phương chẳng có thể suy nghĩ bàn bạc, trong đó hễ có người phái nữ nào nghe danh tự của tôi mà hoan hỷ tin vui, phát tâm Bồ đề, chán ghét nữ thân, thế mà sau khi qua đời, còn phải làm hình con gái nữa, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi sáu** là Thường Tu Phạm Hạnh Nguyễn. Nếu tôi được làm Phật, thì vô lượng chúng Bồ tát trong thế giới chư Phật mười phương chẳng có thể suy nghĩ bàn bạc, hễ nghe danh tự của tôi, thì sau khi qua đời, thường tu phạm hạnh cho tới khi thành Phật đạo. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi bảy** là Thiên Nhân Trí Kính Nguyễn. Nếu tôi được làm Phật, thì vô lượng chư thiên, nhân dân các cõi thế giới chư Phật mười phương chẳng có thể suy nghĩ bàn bạc, hễ nghe danh tự của tôi, thì năm thể (đầu, hai cùi chỏ và hai đầu gối) đầu địa, đập đầu làm lễ, hoan hỷ tin vui, tu hạnh Bồ Tát, trời và người không ai chẳng đem lòng kính. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi tám** là Y Phục Tùng Niệm Nguyễn. Nếu tôi được làm Phật, thì trời người trong cõi nước muốn được đồ y phục, ý vừa dứt thì đồ liền

tới, y như đồ mặc màu nhiệm ứng pháp mà đức Phật khen, tự nhiên ở nơi mình. Nếu ai còn phải cầu lấy sự may vá, nhuộm, giặt, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ ba mươi chín** là Thụ Lạc Vô Nhiễm Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, mà sự khoái lạc của trời người trong cõi nước thọ hưởng chẳng bằng bậc Tỳ Kheo lậu tận, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bốn mươi** là Kiêm Chư Phật Độ Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì Bồ Tát trong cõi nước tùy ý muốn thấy vô lượng cõi Phật mười phương nghiêm tịnh, tức thì như nguyện, từ trong cây báu chiếu thấy đủ hết, dường như tấm gương sáng ngó thấy bộ mặt. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bốn mươi một** là Chư Căn Cụ Túc Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì chư Bồ Tát chúng trong các cõi ở các phương khác nghe danh tự của tôi, cho đến khi được làm Phật mà các căn còn thiếu thốn, chẳng đầy đủ đó, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bốn mươi hai** là Trụ Định Củng Dưỡng Phật Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì chư Bồ Tát chúng trong các cõi ở các phương khác nghe danh tự của tôi, đều kịp tới được cảnh Tam Muội “Thanh tịnh giải thoát” hết cả. Trụ ở cảnh Tam muội ấy, trong một khoảnh vừa phát ra ý tưởng, thì cúng dường vô lượng, chẳng có thể suy nghĩ bàn bạc số chư Phật Thế tôn, thế mà chẳng lạc mất cái ý định. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bốn mươi ba** là Sinh Tôn Quý Gia Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì chư Bồ Tát chúng ở trong các cõi phương khác nghe danh tự của tôi, sau khi qua đời, sanh vào nhà tôn quý. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bốn mươi bốn** là Cụ Túc Đức Bản Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì Bồ Tát chúng trong các cõi phương khác nghe danh tự của tôi, vui mừng hơn hở, tu hạng Bồ Tát, trọn đủ cội đức. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bốn mươi lăm** là Trụ Định Kiến Phật Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì chư Bồ Tát chúng trong các cõi ở các phương khác nghe danh tự của tôi, đều kịp tới cảnh Phổ Đẳng Tam Muội. Trụ ở cảnh Tam muội ấy cho tới khi thành Phật, thường thấy hết thấy vô lượng chư Phật chẳng có thể suy nghĩ bàn bạc. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bốn mươi sáu** là Tùy Ý Văn Pháp Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì Bồ Tát trong cõi nước tùy theo cái nguyện của mình, hễ muốn nghe pháp, tự nhiên được nghe. Nếu chẳng như vậy, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. **Thứ bốn mươi bảy** là Đắc Bất Thối Chuyển Nguyên. Nếu tôi được làm Phật, thì chư Bồ Tát chúng trong

các cõi các phương khác nghe danh tự của tôi, mà chẳng được tới nơi Bất Thối Chuyển tức thì xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác. *Thứ bốn mươi tám* là Đắc Tam Pháp Nhẫn Nguyện. Nếu tôi được làm Phật, thì chư Bồ Tát chúng trong các cõi các phương khác nghe danh tự của tôi, mà chẳng tới được liền bậc Pháp nhẫn thứ nhất, thứ nhì và thứ ba, đối với pháp của chư Phật liền chẳng được nơi Bất Thối Chuyển, xin chẳng giữ lấy ngôi chánh giác.

Forty-Eight Amitabha Vows

The forty-eight vows of Amitabha that he would not enter into his final nirvana or heaven, unless all beings share it. The vows which Amitabha Buddha made while still engaged in Bodhisattva practice as Bodhisattva Dharmakara. According to Longer Amitabha Sutra, Bodhisattva Dharmakara wished to create a splendid Buddha land in which he would live when he attained Buddhahood. Also according to Amitabha Sutra (The Sutra of Infinite Life), Amitabha Buddha is foremost. This is because of the power of his vows. This power is so great that when you singlemindedly recite “Nam Mo Amitabha Buddha,” after death you can be reborn in the Western Pure Land, and become a Buddha from there. All you need to do is recite the Buddha’s name. These are original vows of Dharmakara, the would-be Buddha, or even to Sakyamuni Buddha himself, is fully expressed in the forty-eight vows in the text. Vows numbered 12 and 13 refer to the Infinite Light and the Infinite Life. “If he cannot get such aspects of Infinite Light and Life, he will not be a Buddha.” If he becomes a Buddha he can constitute a Buddha Land as he likes. A Buddha, of course, lives in the ‘Nirvana of No Abode,’ and hence he can live anywhere and everywhere. His vow is to establish the Land of Bliss for the sake of all beings. An ideal land with adornments, ideal plants, ideal lakes for receiving all pious aspirants. The eighteenth vow which is regarded as most important, promises a birth in His Land of Bliss to those who have a perfect reliance on the Buddha, believing with serene heart and repeating the Buddha’s name. The nineteenth vow promises a welcome by the Buddha himself on the eve of death to those who perform meritorious deeds. The twentieth vow further indicates that anyone who repeats his name with the object of winning

a rebirth in His Land will also be received. **First**, I shall not attain supreme enlightenment if there would still be the planes (realms) of hell-dwellers, hungry ghosts, and animals in my land (When I become a Buddha, if, in my land, there are still the planes of hell-dwellers, hungry ghosts, or animals, I will not ultimately take up supreme enlightenment). **Second**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings, especially the devas and humans from my land would fall to the three miserable planes (realms) of existence in other lands. **Third**, I shall not attain supreme enlightenment if the sentient beings, especially the devas and humans in my land would not be endowed with a complexion of genuine gold. **Fourth**, I shall not attain supreme enlightenment if there would be such distinctions as good and ugly appearances among the sentient beings in my land, especially among the devas and humans. **Fifth**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land, especially the devas and humans, would fail to achieve the power to remember the past lives of himself and others, even events that happened hundreds of thousands of millions of billions of myriads of kalpas ago. **Sixth**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land, especially the devas and humans, would not be endowed with the deva-eye, enabling him to see hundreds of thousands of millions of billions of myriads of Buddha-lands. **Seventh**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land, especially the devas and humans, would fail to obtain the deva-ear, enabling him to hear the Dharma expounded by another Buddha hundreds of thousands of millions of billions of myriads of leagues away. **Eighth**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land, especially the devas and humans, would not be endowed with the power of knowing others' minds, so that he would not know the mentalities of the sentient beings in hundreds of thousands of millions of billions of myriads of other Buddha-lands. **Ninth**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land, especially the devas and humans, would fail to achieve the perfect mastery of the power to appear anywhere at will, so that he would not be able to traverse hundreds of thousands of millions of billions of myriads of Buddha-lands in a flash of thought. **Tenth**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land, especially the devas

and humas, would entertain even a single the notion of “I” and “mine.”

Eleventh, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land, especially the devas and humans, would not certainly achieve supreme enlightenment and realize great nirvana.

Twelfth, I shall not attain supreme enlightenment if my light would be so limited as to be unable to illuminate hundreds of thousands of millions of billions of myriads (or any number) of Buddha-lands.

Thirteenth, I shall not attain enlightenment if my life span would be limited to even hundreds of thousands of millions of billions of myriads of kalpas, or any countable number of kalpas.

Fourteenth, I shall not attain supreme enlightenment if anyone would be able to know number of Sravakas in my land. Even if all sentient beings and Pratyekabuddhas in a billion-world universe exercised their utmost counting power to count together for hundreds of thousands of years, they would not be able to know it.

Fifteenth, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land would have a limited life span, except those who are born due to their vows.

Sixteenth, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my lands, especially the devas and humans, would have a bad reputation.

Seventeenth, I shall not attain supreme enlightenment if my land would not be praised and acclaimed by innumerable Buddhas in countless Buddha-lands.

Eighteenth, when I realize supreme enlightenment, there will be sentient beings in the Buddha-lands who, after hearing my name, dictate their good roots to be born in my land in thought after thought. Even if they had only ten such thoughts, they will be born in my land, except for those who have performed karmas leading to Uninterrupted Hell and those who speak ill of the true Dharma or saints. If this would not be the case, I shall not attain enlightenment.

Nineteenth, when I become a Buddha, I shall appear with an assembly of monks at the deathbeds of sentient beings of other Buddha-lands who have brought forth bodhicitta, who think of my land with a pure mind, and who dedicate their good roots to birth in the Land of Utmost Bliss. I shall not attain supreme enlightenment if I would fail to do so.

Twentieth, when I become a Buddha, all the sentient beings in countless Buddha-lands, who, having heard my name and dedicated their good roots to be born in the Land of Utmost Bliss, will be born there. Otherwise, I shall not attain supreme enlightenment.

Twenty-

first, I shall not attain supreme enlightenment if any bodhisattva in my land would fail to achieve the thirty-two auspicious signs. *Twenty-second*, I shall not attain supreme enlightenment if any Bodhisattvas in my land on their way to great bodhi would fail to reach the stage of being only one lifetime away from Buddhahood. This excludes those Bodhisattvas with great vows who wear the armor of vigor for the sake of sentient beings; who strive to do beneficial deeds and cultivate great nirvana; who perform the deeds of a Bodhisattva throughout all Buddha-lands and make offerings to all Buddhas, the Tathagatas; and who establish as many sentient beings as the sands of the Ganges in supreme enlightenment. This also excludes those who seek liberation by following the path of Samantabhadra, devoting themselves to Bodhisattvas' practices even more than those who have attained the stage of being only one lifetime away from Buddhahood. *Twenty-third*, I shall not attain supreme enlightenment if the Bodhisattvas in my land would not, by the awesome power of the Buddha, be able to make offerings to countless hundreds of thousands of millions of billions of myriads of Buddhas in other Buddha-lands every morning return to their own land before mealtime. *Twenty-fourth*, I shall not attain supreme enlightenment if the Bodhisattvas in my land would not possess every variety of offering they need to plant good roots in various Buddha-lands. *Twenty-fifth*, I shall not attain supreme enlightenment if the Bodhisattvas in my land would not be skilled in expounding the essence of the Dharma in harmony with all-knowing wisdom. *Twenty-sixth*, I shall not attain supreme enlightenment if the Bodhisattvas in my land would not have enormous strength of a Narayana. *Twenty-seventh*, when I become a Buddha, no one will be able to describe completely the articles of adornment in my land; even one with the deva-eye will not be able to know all their varieties of shape, color, and brilliance. If anyone could know and describe them all, I shall not attain supreme enlightenment. *Twenty-eighth*, I shall not attain supreme enlightenment if in my land there would be Bodhisattvas with inferior roots of virtue who could not know the numerous kinds of trees, four hundred thousand leagues high, which will abound in my land. *Twenty-ninth*, I shall not attain supreme enlightenment if those sentient beings in my land who read and recite sutras and explain them to others would not acquire superb eloquence.

Thirtieth, I shall not attain supreme enlightenment if any Bodhisattva in my land would be unable to achieve limitless eloquence. *Thirty-first*, when I become a Buddha, my land will be unequalled in brightness and purity; it will clearly illuminate countless, numberless Buddha-lands, inconceivable in number, just as a clear mirror reveals one's features. If this would not be so, I shall not attain supreme enlightenment. *Thirty-second*, when I become a Buddha, there will be innumerable kinds of incense on land and in air within the borders of my land, and there will be hundreds of thousands of millions of billions of myriads of precious censers, from which will rise the fragrance of the incense, permeating all of space. The incense will be superior to the most cherished incense of humans and gods, and will be used as an offering to Tathagatas and Bodhisattvas. If this would not be the case, I shall not attain supreme enlightenment. *Thirty-third*, when I become a Buddha, sentient beings in countless realms, inconceivable and unequalled in number, throughout the ten directions who are touched by the awesome light of the Buddha will feel more secure and joyful in body and mind than other humans or gods. Otherwise, I shall not attain supreme enlightenment. *Thirty-fourth*, I shall not attain supreme enlightenment if Bodhisattvas in countless Buddha-lands, inconceivable and unequalled in number, would not realize the truth of non-arising and acquire dharanis after they hear my name. *Thirty-fifth*, when I become a Buddha, all the women in numberless Buddha-lands, inconceivable and unequalled in number, who, after hearing my name, acquire pure faith, bring forth bodhicitta, and are tired of the female body, will rid themselves of the female body in their future lives. If this would not be the case, I shall not attain supreme enlightenment (I refuse to enter into final nirvana or final joy until every woman who calls on my name rejoices in enlightenment and who, hating her woman's body, has ceased to be reborn as a woman). *Thirty-sixth*, I shall not attain supreme enlightenment if Bodhisattvas in countless Buddha-lands, inconceivable and unequalled in number, who attain doctrine of non-arising after hearing my name would fail to cultivate superb, pure conduct until they attain great bodhi. *Thirty-seventh*, I shall not attain supreme enlightenment if, when I become a Buddha, humans and gods would not pay homage to all the Bodhisattvas of numberless Buddha-lands who, after hearing my name, prostrate themselves in obeisance to me and cultivate the deeds of Bodhisattva with a pure mind. *Thirty-eighth*, when I become a Buddha,

sentient beings in my land will obtain the clothing they need as soon as they think of it, just as a man will be spontaneously clad in a monastic robe when the Buddha says, "Welcome, monk!" If this would not be the case, I shall not attain supreme enlightenment. **Thirty-ninth**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in my land would not at birth obtain the necessities of life and become secure, pure, and blissful in mind, like a monk who has ended all defilements. **Fortieth**, when I become a Buddha, if sentient beings in my land wish to see other superbly adorned, pure Buddha-lands, these lands will immediately appear to them among the precious trees, just as one's face appears in a clear mirror. If this would not be the case, I shall not attain supreme enlightenment. **Forty-first**, I shall not attain supreme enlightenment if any sentient beings in any other Buddha-lands, after hearing my name and before attaining bodhi, would be born with incomplete organs or organs restricted in function. **Forty-second**, when I become a Buddha, any Bodhisattva in any other Buddha-lands, after hearing my name, will be able to know distinctly the name of superb samadhis. While in remaining in samadhi, they will be able to make offerings to countless, numberless Buddhas, inconceivable and unequalled in number, in a moment, and will be able to realize great samadhis instantly. If this would not be the case, I shall not attain supreme enlightenment. **Forty-third**, I shall not attain supreme enlightenment if, when I become Buddha, any Bodhisattva in any other Buddha-lands who has heard my name would not be born in a noble family after death. **Forty-fourth**, I shall not attain supreme enlightenment if when become a Buddha, any Bodhisattva in any other Buddha-lands would not immediately cultivate the Bodhisattva practices, become purified and joyful, abide in equality, and possess all good roots after he hears my name. **Forty-fifth**, when I become a Buddha, Bodhisattvas in other Buddha-lands will achieve the Samadhi of Equality after hearing my name and will, without regression, abide in this samadhi and make constant offerings to an innumerable, unequalled number of Buddhas until those Bodhisattvas attain bodhi. If this would not be the case, I shall not attain supreme enlightenment. **Forty-sixth**, I shall not attain supreme enlightenment if Bodhisattvas in my land would not hear at will the Dharma they wish to hear. **Forty-seventh**, I shall not attain supreme enlightenment if, when I become a Buddha, any Bodhisattva in any other Buddha-lands would regress from the path to supreme enlightenment after he hears my name. **Forty-eighth**, I shall not attain supreme enlightenment if, when I become a Buddha, any Bodhisattva in any other Buddha-lands would not acquire the first, the second or the third realization as soon as he heard my name, or would not instantly attain nonregression with regard to Buddha-Dharmas.

Chương Sáu Mười
Chapter Sixty

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

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

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

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

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

The Last Teachings and The Priceless Message from the Buddha

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

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

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

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

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

Phần Hai
Chúng Ta Hãy Cùng Nhau
Tu Tập Thiền Quán

Part Two
Let's Practice Meditation &
Contemplation Together

Chương Sáu Mười Một *Chapter Sixty-One*

Thiền Là Gì?

Thiền na dịch là “tư duy.” Tư duy trong cõi sắc giới thì gọi là thiền. Thiền theo tiếng Phạn là Dhyana. Thiền là một yếu tố của Định; tuy nhiên, cả hai từ được dùng gần như lẫn lộn với nhau. Thiền là thuật ngữ Trung Hoa, do từ tiếng Phạn “Dhyana” mà ra. Thiền Na chỉ sự tập trung tinh thần và sự tĩnh tâm, trong đó mọi sự phân biệt nhị nguyên đều biến mất. Tĩnh lực là làm vắng lặng dòng suy tưởng. Thiền Na là Ba La Mật thứ năm trong lục độ Ba La Mật (thực tập thiền na để được trí huệ Bát Nhã), trong đó tất cả mọi biện biệt giữa chủ thể và đối tượng, giữa thật và giả, đều bị xóa bỏ. Ch’an là chữ tương đương gần nhất của Hoa ngữ cho chữ “Dhyana” trong Phạn ngữ, có nghĩa là tĩnh lực. Tĩnh lực hay định chỉ các tư tưởng khác, chỉ chuyên chú suy nghĩ vào một cảnh. Thiền là một trường phái phát triển tại Đông Á, nhấn mạnh đến vô niệm, hiểu thẳng thực chất của vạn hữu. Chữ Thiền được dịch từ Phạn ngữ “Dhyana”. Dhyana dùng để chỉ một trạng thái tĩnh lực đạt được bởi buông bỏ. Thiền dùng để làm lắng dịu và loại bỏ luyện ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Thực tập thiền có thể dẫn đến định. Theo dấu tích ngược về thời một vị sư Ấn Độ tên là Bồ Đề Đạt Ma, người đã du hành sang Trung quốc vào đầu thế kỷ thứ sáu. Người ta tin rằng ông là vị tổ thứ 28 của dòng Thiền ở Ấn Độ và là vị tổ đầu tiên của dòng Thiền ở Trung Quốc. Trường phái này nhấn mạnh đến “thiền,” và một vài trường phái còn dùng những lời nói bí ẩn (công án) nhằm đánh bại lối suy nghĩ bằng nhận thức hay quan niệm, và hỗ trợ thực chứng chân lý. Khi nhìn lại nguồn gốc của Thiền, chúng ta thấy rằng người sáng lập thật sự của Thiền không ai khác hơn là Đức Phật. Qua quán tưởng nội tại mà Đức Phật đạt được chánh đẳng chánh giác và do đó trở thành bậc Giác Giả, vị Chúa của Trí Tuệ và Từ Bi. Trong đạo Phật có nhiều phương pháp tu tập và thiền định là một trong phương pháp chính và quan trọng nhất của Phật giáo. Theo lịch sử Phật giáo thì Đức Thích Tôn Từ Phụ của chúng ta đã đạt được quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác sau nhiều ngày tháng tọa thiền dưới cội Bồ Đề. Hơn 25 thế kỷ về trước chính Đức Phật đã dạy rằng thực

tập thiền là quay trở lại với chính mình hầu tìm ra chân tánh của mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, hay bắc hay nam; chúng ta nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ ở trong đó thôi là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Mãi đến ngày nay, chúng ta vẫn còn kính thờ Ngài qua hình ảnh tọa thiền lắng sâu trong chánh định của Ngài. Thiền tông được truy nguyên từ thời Đức Phật lặng lẽ đưa lên một cánh sen vàng. Lúc ấy hội chúng cảm thấy bối rối, duy chỉ có Ngài Đại Ca Diếp hiểu được và mỉm cười. Câu chuyện này ngầm nói lên rằng yếu chỉ của Chánh Pháp vượt ngoài ngôn ngữ văn tự. Trong nhà Thiền, yếu chỉ này được người thầy truyền cho đệ tử trong giây phút xuất thần, xuyên phá bức tường tri kiến hạn hẹp thông thường của con người.

Yếu chỉ mà Ngài Đại Ca Diếp nhận hiểu đã được truyền thừa qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma. Tổ Bồ Đề Đạt Ma là một thiền sư Ấn Độ có chí hướng phụng hành theo kinh Lăng Già, một bản kinh của tông Du Già. Ngài du hóa sang Trung Quốc vào năm 470 và bắt đầu truyền dạy Thiền tại đây. Sau đó Thiền tông lan tỏa sang Triều Tiên và Việt Nam. Đến thế kỷ thứ 12 Thiền tông phổ biến mạnh mẽ và rộng rãi ở Nhật Bản. Thiền theo tiếng Nhật là Zen, tiếng Trung Hoa là Ch'an, tiếng Việt là "Thiền", và tiếng Sanskrit là "Dhyana" có nghĩa là nhất tâm tĩnh lự. Có nhiều dòng Thiền khác nhau tại Trung Hoa, Nhật Bản và Việt Nam, mỗi truyền thống đều có lịch sử và phương thức tu tập của riêng mình, nhưng tất cả đều cho rằng mình thuộc dòng thiền bắt đầu từ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Thiền sử cho rằng Đức Phật đã truyền lại tinh túy của tâm giác ngộ của Ngài cho đệ tử là Ca Diếp, rồi tới phiên Ca Diếp lại truyền thừa cho người kế thừa. Tiến trình này tiếp tục qua 28 vị tổ Ấn Độ cho đến tổ Bồ Đề Đạt Ma, người đã mang Thiền truyền thừa vào Trung Hoa. Tất cả những vị đạo sư Ấn Độ và Trung Hoa thời trước đều là những vị Thiền sư. Thiền là một trong những pháp môn mà Đức Phật truyền giảng song song với giới luật, bố thí, nhẫn nhục và trí tuệ. Một số hành giả muốn lập pháp môn Thiền làm cốt lõi cho việc tu tập nên Thiền tông dần dần được thành hình. Nguyên lý căn bản của Thiền tông là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, tức là hạt giống Phật mà mỗi người tự có sẵn. Nguyên lý này được một số Thiền sư trình bày qua câu "Tất cả chúng sanh đều đã là Phật", nhưng chỉ vì những tâm thái nhiễu loạn và những chướng ngại pháp đang còn che mờ tâm thức mà thôi. Như vậy công

việc của thiên giả chỉ là nhận ra tánh Phật và để cho tánh Phật ấy phát hào quang xuyên vượt qua những chướng ngại pháp. Vì tiền đề cơ bản để chứng đạt quả vị Phật, tức là chủng tử Phật đã nằm sẵn trong mỗi người rồi nên Thiên tông nhấn mạnh đến việc thành Phật ngay trong kiếp này. Các vị Thiên sư tuy không phủ nhận giáo lý tái sanh hay giáo lý nghiệp báo, nhưng không giảng giải nhiều về những giáo lý này. Theo Thiên tông, người ta không cần phải xa lánh thế gian này để tìm kiếm Niết Bàn ở một nơi nào khác, vì tất cả chúng sanh đều có sẵn Phật tánh. Hơn nữa, khi người ta chứng ngộ được tánh không thì người ta thấy rằng sinh tử và Niết Bàn không khác nhau.

Thiên tông nhận thức sâu sắc những giới hạn của ngôn ngữ và tin chắc rằng công phu tu tập có chiều hướng vượt qua phạm vi diễn đạt của ngôn ngữ. Hành thiền là quay trở lại trong mình hầu tìm ra chân tính của chính mình. Chúng ta không nhìn lên, không nhìn xuống, không nhìn sang đông hay sang tây, sang bắc hay sang nam; mà là nhìn lại chính chúng ta, vì chính ở trong chúng ta và chỉ trong đó thôi mới là trung tâm xoay chuyển của cả vũ trụ. Vì vậy Thiên tông đặc biệt nhấn mạnh đến việc thực nghiệm và không đặt trọng tâm vào việc hiểu biết suông. Do đó nên với người tu Thiền thì điều quan trọng trước tiên là phải gắn bó với một vị Thiên sư có nhiều kinh nghiệm. Bốn phận của vị Thiên sư là đưa thiền sinh đi ngược trở lại cái thực tại hiện tiền bất cứ khi nào tâm tư của thiền sinh còn dong ruổi với những khái niệm có sẵn. Hiểu theo nghĩa này, Thiền là một tôn giáo mang học thuyết và các phương pháp nhằm mục đích đưa tới chỗ nhìn thấy được bản tính riêng của chúng ta, và tới giác ngộ hoàn toàn, như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã trải qua dưới cội Bồ Đề sau một thời kỳ thiền định mãnh liệt. Hơn bất cứ một phái Phật giáo nào, Thiền đặt lên hàng đầu sự thể nghiệm đại giác và nhấn mạnh tới tính vô ích của các nghi lễ tôn giáo. Con đường ngắn hơn nhưng gay go trong tu hành là “tọa thiền.” Những đặc trưng của Thiền có thể tóm tắt bằng bốn nguyên lý sau đây: Giáo ngoại biệt truyền; bất lập văn tự; trực chỉ nhân tâm; kiến tánh thành Phật. Theo quan điểm bí truyền: Thiền không phải là một tôn giáo, mà là một nguồn gốc không thể xác định được và không thể truyền thụ được. Người ta chỉ có thể tự mình thể nghiệm. Thiền không mang một cái tên nào, không có một từ nào, không có một khái niệm nào, nó là nguồn của tất cả các tôn giáo, và các tôn giáo chỉ là những hình thức biểu hiện của cùng một sự thể nghiệm giống nhau. Theo nghĩa này,

Thiền không liên hệ với một truyền thống tôn giáo riêng biệt nào, kể cả Phật giáo. Thiền là “sự hoàn thiện nguyên lai” của mọi sự vật và mọi thực thể, giống với sự thể nghiệm của tất cả các Đại Thánh, các nhà hiền triết và các nhà tiên tri thuộc tất cả mọi tôn giáo, dù có dùng những tên gọi khác nhau đến mấy để chỉ sự thể nghiệm ấy. Trong Phật giáo, người ta gọi nó là “sự đồng nhất của Sanh tử và Niết bàn.” Thiền không phải là một phương pháp cho phép đi đến sự giải thoát đối với một người sống trong vô minh, mà là biểu hiện trực tiếp, là sự cập nhật hóa sự hoàn thiện vốn có trong từng người ở bất cứ lúc nào.

Theo quan điểm công truyền: Thiền là một phái của Phật giáo Đại Thừa, phát triển ở các thế kỷ thứ sáu và thứ bảy, nhờ sự hòa trộn Phật giáo Thiền do tổ Bồ Đề Đạt Ma du nhập vào Trung Quốc và Đạo giáo. Tuy nhiên, theo các truyền thống Phật giáo, có năm loại Thiền khác nhau: Ngoại đạo Thiền, Phạm phu Thiền, Tiểu Thừa Thiền, Đại Thừa Thiền, và Tối thượng thừa Thiền. Thiền ngoại đạo gồm nhiều loại khác nhau. Chẳng hạn như Thiền Cơ Đốc giáo, thiền thiêng liêng và thiền siêu việt, vân vân. Phạm phu thiền là sự tập trung tinh thần đến chỗ sâu xa, vận động thể dục thể thao, trà đạo thiền, và những nghi thức khác. Tiểu thừa thiền là quán tâm vô thường, quán thân bất tịnh và quán pháp vô ngã. Thiền Đại thừa là a) quán pháp sanh diệt là tự tánh của chư pháp; b) quán sự thật về cái gì thuộc về hình tướng bên ngoài đều hư dối không thật; c) quán sự hiện hữu, không và trung đạo; d) quán thật tướng của mọi hiện tượng; e) quán sự thâm nhập hỗ tương qua lại của mọi hiện tượng; f) quán mọi hiện tượng tự chúng là tuyệt đối. Tất cả sáu pháp quán này tương đương với lời Phật dạy trong Kinh Hoa Nghiêm: “Nếu bạn muốn biết rõ tất cả chư Phật ba đời quá khứ, hiện tại và vị lai, thì bạn nên quán tánh của pháp giới là tất cả chỉ do tâm tạo mà thôi.” Tối thượng thừa Thiền được chia ra làm ba loại: Nghĩa Lý Thiền, Như Lai Thiền và Tổ Sư Thiền.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Tu Du-già thì trí phát, bỏ Du-già thì tuệ tiêu. Biết rõ hay lẽ này thế nào là đắc thất, rồi nỗ lực thực hành, sẽ tăng trưởng thêm trí tuệ (282). Gìn giữ tay chân và ngôn ngữ, gìn giữ cái đầu cao, tâm mến thích thiền định, riêng ở một mình, thanh tịnh và tự biết đầy đủ, ấy là bậc Tỳ kheo (362). Này các Tỳ Kheo, hãy mau tu thiền định! Chớ buông lung, chớ mê hoặc theo dục ái. Đừng đợi đến khi nuốt hờn sắt nóng, mới ăn năn than thở (371). Ai nhập vào

thiền định, an trụ chỗ ly trần, sự tu hành viên mãn, phiền não lậu dứt sạch, chứng cảnh giới tối cao, Ta gọi họ là Bà-la-môn (386).”

What Is Meditation?

Dhyana is considered meditating. Meditation in the visible or known is called Dhyana. Dhyana is Meditation (Zen), probably a transliteration. Meditation is an element of Concentration; however, the two words (dhyana and samadhi) are loosely used. Ch’an-na is a Chinese version from the Sanskrit word “Dhyana,” which refers to collectedness of mind or meditative absorption in which all dualistic distinctions disappear. The fifth paramita (to practice dhyana to obtain real wisdom or prajna). In dhyana all dualistic distinctions like subject, object, true, false are eliminated. Ch’an is a Chinese most equivalent word to the Sanskrit word “Dhyana,” which means meditation. To enter into meditation. A school that developed in East Asia, which emphasized meditation aimed at a non-conceptual, direct understanding of reality. Its name is believed to derive from the Sanskrit term “Dhyana.” Dhyana is a general term for meditation or a state of quietude or equanimity gained through relaxation. To meditate, to calm down, and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. It traces itself back to the Indian monk named Bodhidharma, who according to tradition travelled to China in the early sixth century. He is considered to be the twenty-eighth Indian and the first Chinese patriarch of the Zen tradition. The school’s primary emphasis on meditation, and some schools make use of enigmatic riddles called “kung-an,” which are designed to defeat conceptual thinking and aid in direct realization of truth. When looking into the origins of Zen, we find that the real founder of Zen is none other than the Buddha himself. Through the practice of inward meditation the Buddha attained Supreme Enlightenment and thereby became the Awakened One, the Lord of Wisdom and Compassion. In Buddhism, there are many methods of cultivation, and meditation is one of the major and most important methods in Buddhism. According to the Buddhist History, our Honorable Gautama Buddha reached the Ultimate Spiritual Perfection

after many days of meditation under the Bodhi Tree. The Buddha taught more than 25 centuries ago that by practicing Zen we seek to turn within and discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or west or north or south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. To this day, we, Buddhist followers still worship Him in a position of deep meditation. Zen is traced to a teaching the Buddha gave by silently holding a golden lotus. The general audience was perplexed, but the disciple Mahakasyapa understood the significance and smiled subtly. The implication of this is that the essence of the Dharma is beyond words. In Zen, that essence is transmitted from teacher to disciple in sudden moments, breakthroughs of understanding.

The meaning Mahakasyapa understood was passed down in a lineage of 28 Indian Patriarchs to Bodhidharma. Bodhidharma, an Indian meditation master, strongly adhered to the Lankavatara Sutra, a Yogacara text. He went to China around 470 A.D., and began the Zen tradition there. It spread to Korea and Vietnam, and in the 12th century became popular in Japan. Zen is a Japanese word, in Chinese is Ch'an, in Vietnamese is Thiền, in Sanskrit is "Dhyana" which means meditative concentration. There are a number of different Zen lineages in China, Japan and Vietnam, each of it has its own practices and histories, but all see themselves as belonging to a tradition that began with Sakyamuni Buddha. Zen histories claim that the lineage began when the Buddha passed on the essence of his awakened mind to his disciple Kasyapa, who in turn transmitted to his successor. The process continued through a series of twenty-eight Indian patriarchs to Bodhidharma, who transmitted it to China. All the early Indian missionaries and Chinese monks were meditation masters. Meditation was one of many practices the Buddha gave instruction in, ethics, generosity, patience, and wisdom were others, and the Ch'an tradition arose from some practitioners' wish to make meditation their focal point. An underlying principle in Zen is that all beings have Buddha nature, the seed of intrinsic Buddhahood. Some Zen masters express this by saying all beings are already Buddhas, but their minds are clouded over by disturbing attitudes and obscurations. Their job, then, is to perceive this Buddha nature and let it shine forth without

hindrance. Because the fundamental requirement for Buddhahood, Buddha nature, is already within everyone, Zen stresses attaining enlightenment in this very lifetime. Zen masters do not teach about rebirth and karma in depth, although they accept them. According to Zen, there is no need to avoid the world by seeking nirvana elsewhere. This is because first, all beings have Buddha-nature already, and second, when they realize emptiness, they will see that cyclic existence and nirvana are not different.

Zen is accurately aware of the limitations of language, and gears its practice to transcend it. When we practice meditation we seek to turn to within and to discover our true nature. We do not look above, we do not look below, we do not look to the east or to the west, or to the north, or to the south; we look into ourselves, for within ourselves and there alone is the center upon which the whole universe turns. Experience is stressed, not mere intellectual learning. Thus, associating with an experienced teacher is important. The Zen teacher's duty is to bring the students back to the reality existing in the present moment whenever their fanciful minds get involved in conceptual wanderings. In this sense, Ch'an is a religion, the teachings, and practices of which are directed toward self-realization and lead finally to complete awakening or enlightenment as experienced by Sakyamuni Buddha after intensive meditative self-discipline under the Bodhi-tree. More than any other school, Ch'an stresses the prime importance of the enlightenment experience and the useless of ritual religious practices and intellectual analysis of doctrine for the attainment of liberation. Ch'an teaches the practice of sitting in meditative absorption as the shortest, but also steepest, way to awakening. The essential nature of Ch'an can be summarized in four short statements: Special transmission outside the orthodox teaching; nondependence on sacred writings; direct pointing to the human heart; leading to realization of one's own nature and becoming a Buddha. Esoterically regarded, Ch'an is not a religion, but rather an indefinable, incommunicable root, free from all names, descriptions, and concepts, that can only be experienced by each individual for him or herself. From expressed forms of this, all religions have sprung. In this sense, Ch'an is not bound to any religion, including Buddhism. It is the primordial perfection of everything existing, designated by the most various

names, experienced by all great sages, and founders of religions of all cultures and times. Buddhism has referred to it as the “identity of Samsara and Nirvana.” From this point of view, Ch’an is not a method that brings people living in ignorance to the goal of liberation; rather it is the immediate expression and actualization of the perfection present in every person at every moment.

Exoterically regarded, Zen, or Ch’an as it is called when referring to its history in China, is a school of Mahayana Buddhism, which developed in China in the 6th and 7th centuries from the meeting of Dhyana Buddhism, which was brought to China by Bodhidharma, and Taoism. However, according to Buddhist traditions, there are five different kinds of Zen: Outer Path Zen, Common People’s Zen, Hinayana Zen, Mahayana Zen, and Utmost Vehicle Zen. Outer Path Zen: Outer Path Zen includes many different types of meditation. For example, Christian meditation, Divine Light, Transcendental Meditation, and so on. Common People’s Zen: Common People’s Zen is concentration meditation, Dharma Play meditation, sports, the tea ceremony, ritual ceremonies, etc. Hinayana Zen: Hinayana Zen is insight into impermanence, impurity, and non-self. Mahayana Zen: Mahayana Zen a) insight into the existence and nonexistence of the nature of the dharmas; b) insight into the fact that there are no external, tangible characteristics, and that all is empty; c) insight into existence, emptiness, and the Middle Way; d) insight into the true aspect of all phenomena; e) insight into the mutual interpenetration of all phenomena; f) insight that sees that phenomena themselves are the Absolute. These six are equal to the following statement from the Avatamsaka Sutra: “If you wish thoroughly understand all the Buddhas of the past, present, and future, then you should view the nature of the whole universe as being created by the mind alone.” Utmost Vehicle Zen: Utmost Vehicle Zen, which is divided into three types: Theoretical Zen, Tathagata Zen, and Patriarchal Zen.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “From meditation arises wisdom. Lack of meditation wisdom is gone. One who knows this twofold road of gain and loss, will conduct himself to increase his wisdom (Dharmapada 282). He who controls his hands and legs; he who controls his speech; and in the highest, he who delights in meditation; he who is alone, serene and contented with himself. He is truly called a Bhikkhu (Dharmapada 362). Meditate monk! Meditate! Be not heedless. Do not let your mind whirl on sensual pleasures. Don’t wait until you swallow a red-hot iron ball, then cry, “This is sorrow!” (Dharmapada 371). He who is meditative, stainless and secluded; he who has done his duty and is free from afflictions; he who has attained the highest goal, I call him a Brahmana (Dharmapada 386).”

Chương Sáu Mười Hai
Chapter Sixty-Two

Tu Tập Thiền Quán Trong Phật Giáo

“Zen” là lối phát âm của Nhật Bản của danh từ Ch’an của Trung Hoa, mà từ này lại là lối phát âm theo từ Dhyana của Phạn ngữ có nghĩa là “thiền.” Điểm đặc biệt của công phu tu tập đạt đến giác ngộ của Đức Phật là quán chiếu nội tâm. Vì lý do này mà nhiều người tin rằng họ thiền quán để thành Phật. Vâng, họ đúng. Mục tiêu cuối cùng của bất cứ người con Phật nào cũng là thành Phật; tuy nhiên, thiền tự nó không làm cho bất cứ chúng sanh nào thành Phật. Thiền là phương pháp thâm cứu và quán tưởng, hay là phương pháp giữ cho tâm yên tĩnh, phương pháp tự tỉnh thức để thấy rằng chân tánh chính là Phật tánh chứ không là gì khác hơn. Tuy nhiên, truyền thống tư duy của Phật giáo không đơn giản như vậy. Truyền thống tư duy của Phật giáo khác với truyền thống tư duy của các tôn giáo khác vì Phật giáo coi thiền định không thôi tự nó chưa đủ. Chúng ta có thể nói, với Phật giáo, thiền định tựa như mình mài một con dao. Chúng ta mài dao với mục đích để cắt vật gì đó một cách dễ dàng. Cũng như vậy, qua thiền định chúng ta mài dũa tâm mình cho một mục đích nhất định, trong trường hợp tu theo Phật, mục đích này là trí tuệ. Trí tuệ có thể xóa tan vô minh và cắt đứt khổ đau phiền não. Trong những giờ phút trước khi đạt được đại ngộ, chính Đức Phật đã thực hành cách quán chiếu nội tại trong suốt bốn mươi chín ngày, cho đến lúc Ngài đột nhiên đạt được sự giác ngộ và trở thành Phật. Khi Ngài quay lại với chính Ngài, Ngài tìm thấy chân tánh của mình, hay Phật tánh, và Ngài đã thành Phật. Đó là mục tiêu tối thượng của ‘Thiền’. Thiền theo Phật giáo khác hẳn thiền của những tôn giáo khác. Đa số các tôn giáo khác đặt một thượng đế tối cao trên con người, từ đó con người phải lắng lòng cầu nguyện và thờ lạy đáng thượng đế, với quan niệm cho rằng sự thật phải đến từ bên ngoài. Trong khi đó, thiền Phật giáo quan niệm sự thật không phải đến từ bên ngoài, mà từ bên trong. Sự thật nằm ngay trong tự tánh của chúng ta chứ không phải nơi nào khác. Thiền tập là cố sống làm sao cho tâm được bất động trong thế giới liên tục biến động này. Thiền tập là cố sống như nước, chứ không như sóng trào hay bọt nổi. Nước thì bất động, vô tác và vô vi; trong khi các đợt sóng sinh rồi diệt, bọt nổi rồi

tan. Hành giả nên luôn nhớ tâm mình như một dòng suối bất tận của các niệm, thiền tập là tập nhìn vào tâm một cách liên tục, và cứ sống như nước, bình đẳng cuốn trôi hết tất cả những gì vào dòng suối đang chảy này. Theo Phật giáo, mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, và trở thành Phật chỉ là quay vào chính mình để tìm lại cái Phật tánh này mà thôi. Phật tánh này luôn sẵn có ở trong và luôn chiếu sáng. Giống như mặt trời và mặt trăng, luôn luôn chiếu sáng, nhưng khi bị mây che phủ, chúng ta không thấy được ánh nắng hay ánh trăng. Mục đích của người tu thiền là loại trừ những đám mây, vì khi mây tan thì chúng ta lại thấy nắng thấy trăng. Tương tự, chúng ta luôn có sẵn Phật tánh bên trong, nhưng khi tham dục, chấp trước và phiền não che phủ, Phật tánh không hiển hiện được. Trong Phật giáo, thiền làm công việc của một ngọn đuốc đem lại ánh sáng cho một cái tâm u tối. Giả như chúng ta đang ở trong một căn phòng tối tăm với một ngọn đuốc trong tay. Nếu ngọn đuốc quá mờ, hay nếu ngọn đuốc bị gió lay, hay nếu tay chúng ta không nắm vững ngọn đuốc, chúng ta sẽ không thấy được cái gì rõ ràng cả. Tương tự như vậy, nếu chúng ta không thiền đúng cách, chúng ta sẽ không bao giờ có thể đạt được trí tuệ có thể xuyên thấu được sự tăm tối của vô minh để nhìn thấy bản chất thật sự của cuộc sống và cuối cùng đi đến chỗ đoạn tận được khổ đau và phiền não. Rõ ràng cốt lõi của đạo Phật hay cốt lõi của Thiền là tu tập bằng trí tuệ, chứ không bằng cách đui tu mù luyện. Nếu mục đích tu thiền của chúng ta nhằm đạt được thần thông hay xuất hồn, vân vân, là chúng ta không phải tu theo Phật. Tu thiền trong Phật giáo chúng ta phải thấy được cái thật tánh và phải sống với nó. Vì vậy, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng thiền chỉ là một phương tiện, một trong những phương tiện hay nhất để đạt được trí huệ trong đạo Phật. Hơn nữa, nhờ đạt được trí tuệ mà người ta có thể thấy được đúng sai và có thể tránh được ham mê cực độ những dục lạc giác quan hoặc hành hạ thân xác đến độ thái quá.

Practice Meditation & Contemplation In Buddhism

Zen is the Japanese pronunciation of the Chinese word “Ch’an” which in turn is the Chinese pronunciation of the Sanskrit technical term Dhyana, meaning meditation. The distinctive characteristic of the Buddha’s practice at the time of his enlightenment was his inner

search. For this reason, many people believe that they meditate to become a Buddha. Yes, they're right. The final goal of any Buddhist is becoming a Buddha; however, meditation itself will not turn any beings to a Buddha. Zen is the method of meditation and contemplation, the method of keeping the mind calm and quiet, the method of self-realization to discover that the Buddha-nature is nothing other than the true nature. However, the contemplative traditions of Buddhism are not simple like that. What distinguishes Buddhism from the contemplative traditions of other religions is the fact that, for Buddhism, meditation by itself is not enough. We might say that, for Buddhism, meditation is like sharpening a knife. We sharpen a knife for a purpose, let's say, in order to cut something easily. Similarly, by means of meditation, we sharpen the mind for a definite purpose, in the case of cultivation in Buddhism, the purpose is wisdom. The wisdom that's able us to eliminate ignorance and to cut off sufferings and afflictions. Before the moment of 'Enlightenment', the Buddha practiced the inward way for forty-nine days until suddenly He experienced enlightenment and became the Buddha. By turning inward upon Himself, he discovered His true nature, or Buddha-nature. This is the ultimate aim of Zen. Zen in Buddhism differs from meditation in other religions. Most other religions place a supreme God above man and then ask that man should pray to God and worship Him, implying that reality is to be sought externally. While Zen in Buddhism holds that reality is to be gotten hold of, not externally, but inwardly. Zen practice means trying to have a mind unmoved while living in this continuously moving world. Zen practice means trying to be like the water, not like waves or bubbles. The water is unmoved, uncreated and unconditioned while the waves rise and fall, and the bubbles form and pop endlessly. Zen practitioners should always remember that our mind is like an endless stream of thoughts, Zen practice means to try to watch the mind continuously, and be like water, which equally flows all things thrown into that stream. According to Buddhism, every living being has within himself the Buddha-nature, and to become a Buddha is simply to turn inward to discover this Buddha-nature. This Buddha-nature is always present within, and eternally shining. It is like the sun and the moon. The sun and the moon continually shine and give forth light, but when the clouds cover them, we cannot see the sunlight or the moonlight.

The goal of any Zen practitioner is to eliminate the clouds, for when the clouds fly away, we can see the light again. In the same way, human beings always have within ourselves the Buddha-nature, but when our desires, attachments and afflictions cover it up, it does not appear. In Buddhism, meditation functions the job of a torch which gives light to a dark mind. Suppose we are in a dark room with a torch in hand. If the light of the torch is too dim, or if the flame of the torch is disturbed by drafts of air, or if the hand holding the torch is unsteady, it's impossible to see anything clearly. Similarly, if we don't meditate correctly, we can't never obtain the wisdom that can penetrate the darkness of ignorance and see into the real nature of existence, and eventually cut off all sufferings and afflictions. It is obvious that the essentials of Buddhism or Zen focus on the practice with wisdom, not on ignorance. If our purpose to practice Zen is to gain supernatural powers, i.e., to release our soul from our body, and so forth, we are not practicing Zen Buddhism. To cultivate Zen in Buddhism, we have to realize our true nature and live in it. Therefore, sincere Buddhists should always remember that meditation is only a means, one of the best means to obtain wisdom in Buddhism. Furthermore, owing to obtaining the wisdom, one can see right from wrong and be able to avoid the extremes of indulgence in pleasures of senses and tormenting the body.

Chương Sáu Mười Ba
Chapter Sixty-Three

Thiền Để Tu Tập Chữ Không Là
Triết Học Lý Thuyết Không Thực Tiễn

Thiền không phải là một triết học lý thuyết để bàn cãi và tranh luận suông, mà là một đường lối hành động, một triết lý phải ứng dụng và thực hành từng giây phút trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Để đạt được kinh nghiệm giác ngộ, mục đích tối thượng của nhà Thiền, cần phải ngồi thiền, nhưng tọa thiền không thôi chưa đủ. Thiền quán được dùng để phát triển trí tuệ, nhưng chúng ta phải khả dĩ đưa ra một biểu hiện cụ thể về cái trí tuệ này, và để làm được việc này, chúng ta phải trau dồi chánh nghiệp. Nhiều người nghĩ rằng hành giả tu thiền quay lưng lại với thế giới để tự chìm mình trong thiền định trừu tượng. Đây là một quan niệm sai lầm. Tu tập thiền quán là biến công phu tọa thiền trở nên thành phần của cuộc sống hằng ngày, nhưng đồng thời cũng là làm việc, là hành động với lòng từ bi và kính trọng người khác, là đóng góp vào thế giới mà chúng ta đang sống hầu biến đổi thế giới này thành một thế giới tốt đẹp hơn. Thiền đạo không xa lìa cuộc đời để rút vào một môi trường biệt lập, mà là hòa nhập vào cuộc đời hầu biến đổi nó từ bên trong bằng hành động. Muốn làm những sinh hoạt thường nhật trong tinh thần nhà thiền, chúng ta thực hành cách quán tưởng trên mọi vật. Không chỉ thiền quán lúc đang ngồi mà thôi, mà còn phải áp dụng thiền quán trong đời sống hằng ngày. Khi đang rửa chén, chúng ta cũng phải thiền quán. Khi làm vườn, chúng ta cũng quán tưởng. Khi làm công việc tại sở, chúng ta cũng phải quán tưởng. Nói cách khác, chúng ta phải thiền quán bất cứ lúc nào trong cuộc sống hằng ngày của mình. Đối với người biết tu thì cuộc sống là Thiền, nhưng có nhiều người cho rằng cuộc sống là đau khổ. Kỳ thật, nếu chúng ta tạo nên cuộc sống của chúng ta là Thiền, thì cuộc sống chúng ta trở thành Thiền. Ngược lại, nếu chúng ta tạo ra cuộc sống khổ đau thì cuộc sống phải trở thành khổ đau. Chúng ta phải giữ tâm mình ở ngay sát na này trong Thiền, vì tâm hiện tiền này nối tiếp và trở thành sự sống Thiền của chính mình, như một điểm liên tục để nối kết thành đường thẳng.

Thật vậy, thiền không phải bằng các trau dồi lý luận mà bằng tu tập tâm thức. Phù hợp với thái độ của thiền đối với cái thấy trí thức, mục tiêu của giáo lý Thiền không giống như mục tiêu của Tây phương, một sự không ngớt gia tăng cái tinh vi của tư tưởng luận lý, phương pháp cốt yếu của thiền ở chỗ đặt người ta vào chỗ tiến thối lưỡng nan, mà người ta phải cố thoát ra không phải bằng lý luận, mà bằng tâm thức ở trình độ cao hơn. Theo một vị thầy không phải là một vị thầy hiểu theo nghĩa Tây phương. Ông là một vị thầy vì ông làm chủ được tâm mình, do đó ông có thể truyền đạt cho người đệ tử điều duy nhất có thể truyền đạt được: cuộc sống của mình 'với tất cả những gì vị thầy có thể làm được, ông không thể làm cho người đệ tử nắm được sự vật, trừ phi người đệ tử đã chuẩn bị đầy đủ để nắm bắt. Nắm giữ được thực tại cứu cánh là việc mình phải tự làm lấy. Thật là vô dụng khi chỉ lý luận suông rằng danh và tướng thì khác nhau, nhưng bản thể thì giống, hoặc danh và tướng được tạo thành bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Chúng ta phải thực chứng qua thiền quán, chứ không phải bằng suy nghĩ, để không có sự chấp trước vào danh tướng, thì chừng đó chúng ta sẽ tự nhiên thấy rằng tất cả bản thể đều là một bằng chính kinh nghiệm của mình. Chừng đó chúng ta sẽ thấy tất cả mọi vật trong vũ trụ, từ mặt trời, mặt trăng, các vì sao, núi, sông, con người, vân vân, đều có cùng bản thể giống nhau.

***Meditation Is For Practicing,
Not So Much An Unpractical Theoretical Philosophy***

Zen is not so much a theoretical philosophy to be discussed and debated at leisure as it is a way of action, a philosophy to be practiced and realized every moment of our daily life. To attain the experience of enlightenment, the ultimate goal of Zen, sitting meditation is necessary, but only sitting meditation is not enough. Meditation serves to develop wisdom, but we must be able to give concrete expression to this wisdom, and to do so, we have to cultivate right action. Many people think that a Zen practitioner turns his back upon the world to submerge himself in abstract meditation. This is a misconception. To practice meditation is to make the practice of sitting meditation an integral part of our daily life, but it is at the same time to work, to act with loving-kindness and respect for others, to contribute our part to the

world in which we live in order to change this world into a better world. The Zen way is not to withdraw from life into an isolate environment, but to get into life and change it from the inside action. To perform our daily activities in the spirit of meditation, we should perform everything as a form of meditation. We should not meditate only when we sit in quiet, but should apply the method of meditation to our daily life. When we wash dishes, we must meditate. When we work in the garden, meditate. When we drive, meditate. When we work in an office, meditate. In other words, we must meditate at every moment, in every activity of our daily life. To those who have a life of cultivation, life is Zen, but some people say that life is suffering. As a matter of fact, if we make a life of Zen, then our life becomes Zen. In the contrary, if we make a life of suffering, then our life must become suffering. We should keep our mind in Zen just now, at this very moment, for this 'just-now mind in Zen' continues and becomes our life, as one point continues and becomes a straight line.

Indeed, meditation is not done by polishing the logical thinking, but by cultivating the mind. In accordance with Zen's attitude towards intellectual insight, its aim of teaching is not as in the West an ever-increasing subtlety of logical thinking, but its method "consists in putting one in a dilemma, out of which one must contrive to escape not through logic indeed but through a mind of higher order. Accordingly the teacher is not a teacher in Western sense. He is a master, inasmuch as he has mastered his own mind, and hence is capable of conveying to the student the only thing that can be conveyed: his existence. With all that the master can do, he is helpless to make the disciple take hold of the thing, unless the latter is fully prepared for it. The taking hold of the ultimate reality is to be done by oneself. It is no use if we only reason that names and their forms are different, but their substance is the same, or names and forms are made by our thinking. We have to realize through meditation and contemplation, not by thinking, so that we will not have attachment to name and form, then we will automatically see that all substance is one with our real experience. Then we will see all things in the universe, the sun, the moon, the stars, mountains, rivers, people, and so forth, have the same substance.

Chương Sáu Mươi Bốn
Chapter Sixty-Four

Thiền Là Sự Phát Triển Của Tâm Thức
Chứ Không Phải Là nỗ Lực Phân Tích Và Suy Diễn

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

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

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

Thiền tập không phải là những nỗ lực phân tích và suy diễn. Lưỡi gươm phân tích và suy diễn ở đây không có chỗ đứng. Khi chúng ta nấu nướng chúng ta cần phải theo dõi lò lửa bên dưới cái nồi. Khi những tia nắng của mặt trời chiếu rọi xuống tuyết, tuyết sẽ tan chảy. Khi một con gà mái ấp trứng, những con gà con sẽ từ từ thành hình cho đến khi chúng sẵn sàng mổ bể cái vỏ bên ngoài để chui ra. Đó là những hình ảnh có thể được đem ra làm thí dụ cho tác dụng của thiền tập. Thiền tông cho rằng sự giải thoát không thể tìm thấy trong việc nghiên cứu kinh sách. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là Thiền tông không học tập kinh sách Phật. Trái lại, những giáo thuyết của họ dùng đến rất nhiều trích dẫn từ kinh điển như Kinh Kim Cang và Kinh Lăng Già. Thiền là một trong những phương cách điều hòa thân và tâm tốt nhất. Điều thân tức là làm cho thân không loạn động. Điều tâm là làm cho tâm không khởi lên vọng tưởng, mà thường thường thanh tịnh. Hễ tâm thanh tịnh thì tận hư không và khắp cả pháp giới, mọi thứ đều nằm trong tự tánh. Tự tánh bao hàm mọi thứ, dung nạp mọi thứ, và chính nó là Phật tánh xưa nay của mình. Vì vậy môn đồ của Thiền tông tin chắc rằng việc nghiên cứu kinh sách chỉ đóng một vai trò thứ yếu so với sự đòi hỏi nơi công phu thiền định và chứng ngộ.

Thật vậy, thẩm quyền của Thiền là kinh nghiệm chính thực, chứ không phải là thế quyền phi lý. Thái độ của thiền sư đối với đệ tử làm lúng túng độc giả Tây phương, người ấy bị vướng mắc trong sự lựa chọn giữa một thế quyền phi lý hạn chế tự do và bóc lột đối tượng mình, và một sự bỏ mặc không có thế quyền nào cả. Thiền tiêu biểu một hình thức thế quyền khác, một hình thức thế quyền hợp lý. Vị thầy không gọi đệ tử; ông không muốn gì nơi người đệ tử, dù là muốn người ấy giác ngộ; người đệ tử tự ý đến, và tự ý đi. Nhưng vì người đệ tử muốn học hỏi nơi vị thầy, nên người ấy phải nhận sự kiện rằng vị thầy

là một vị thầy, nghĩa là, vị thầy biết người đệ tử muốn biết gì, mà hiện người ấy chưa biết. Đối với vị thầy, không có thứ gì để giải thích bằng ngôn ngữ, chẳng có gì là một giáo lý thiêng liêng để giảng dạy. Dù nhận hay dù chối vị thầy, người đệ tử vẫn lãnh 30 hèo. Đừng cứ im lặng, mà cũng đừng rành rẽ. Đồng thời đặc tính của Thiền sư cũng là sự hoàn toàn thiếu vắng thế quyền phi lý cũng như sự xác nhận mạnh mẽ cái quyền không đòi hỏi kia, mà căn nguồn của nó là kinh nghiệm chính thực.

***Meditation Is A Mental Development
Not an Exercise in Analysis or Reasoning***

Zen does not encourage practitioners to involve worshipping or praying to some supernatural being, but seeing into our true nature and realizing that our true nature is Buddha-nature. To arrive at this insight we must cultivate ourselves, we must practice. How can we discover our true nature if we blindly cling to the scriptures and do not practice for ourselves? If we go to a meditation center and speak with a Zen master, sometimes he may answer our questions with silence. This is the silence of knowledge. It does not mean that the Zen master does not know how to answer; rather it means that he is trying to communicate that there are some things which cannot be explained in words, things which will ever remain in the dark until we discover them through our own experience. This is one of the three flavors taught by the Buddha. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: "Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit

in meditation, you will win the Buddha's seal." We, Buddhist followers, should always see this, so that we can practice meditation on a regular basis to purify our body and mind. The exposition of meditation as it is handed down in the early Buddhist writings is more or less based on the methods used by the Buddha for his own attainment of enlightenment and Nirvana, and on his personal experience of mental development. The word meditation really is no equivalent for the Buddhist term "bhavana" which literally means 'development' or 'culture,' that is development of the mind, culture of the mind, or 'making-the-mind become.' It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation as practiced and experienced by the Buddha is twofold: Concentration of the mind (samatha or samadhi) that is one-pointedness or unification of the mind, and insight (vipassana, skt—vipasyana or vidarsana). Of these two forms, samatha or concentration has the function of calming the mind, and for this reason the word samatha or samadhi, in some contexts, is rendered as calmness, tranquility or quiescence. Calming the mind implies unification or "one-pointedness" of the mind. Unification is brought about by focussing the mind on one salutary object to the exclusion of all others. Meditation begins with concentration. Concentration is a state of undistractedness. What is concentration? What is its marks, requisites and development? Whatever is unification of mind, this is concentration; the four setting-up of mindfulness are the marks of concentration; the four right efforts are the requisites for concentration; whatever is the exercise, the development, the increase of these very things, this is herein the development of concentration. This statement clearly indicates that three factors of the samadhi group, namely, right effort, right mindfulness, and right concentration function together in support of each other. They comprise real concentration. It must be mentioned that the development of concentration or calm (samath or bhavana) as taught in Buddhism, is not exclusively Buddhist. Practitioners, before the advent of the Buddha, practiced different systems of meditation as they do now. India has always been a land of mysticism, but the Yoga then prevalent in India never went beyond a certain point. Meditation or Mental development, or to meditate upon

the implications or disciplines of pain, unreality, impermanence, and the non-ego. Although different in forms and methods in different Buddhist schools, but has the same goal is to concentrate the mind of the cultivators, to calm and to clarify it as one would calm and clarify the surface of a turbulent body of water, so that the bottom of which can be seen. Once the surface of that turbulent water is pacified, one can see it's bottom as when the mind is pacified, one can come to an experience or a state of awakening, liberation or enlightenment. In addition, diligent repetition of practice of meditation, if the cultivator has not yet become one with the "absolute truth," dualistic state of mind and distinction between subject and object disappeared in that person. Zen is also a process of concentration and absorption by which the mind is first tranquilized and brought to one-pointedness, and then awakened. The term "Dhyana" connotes Buddhism and Buddhist things in general, but has special application to the Zen (Ch'an) sects. As a Mahayana buddhist sect, Zen is a religious free of dogmas or creeds whose teachings and disciplines are directed toward self-consummation. For example, the full awakening that Sakyamuni Buddha himself experienced under the Bodhi-tree after strenuous self-discipline. In Vietnam, Zen sects comprise of Lin-Chi, T'ao-Tung, and Ch'u-Lin.

The practice of meditation is not an exercise in analysis or reasoning. The sword of logic has no place in the practice of awareness, concentration, and understanding, and those of stopping and looking. When we cook we must monitor the fire under the pot. When the sun's rays beat down on the snow, the snow slowly melts. When a hen sits on her eggs, the chicks inside gradually take form until they are ready to peck their way out. These are images which illustrate the effect of practicing meditation. The Zen sect insists that salvation could not be found by study of books. However, this does not mean that Zen followers do not study Buddhist books at all. On the contrary, their own teachings are saturated with references to such works as the Vajra-Sutra and the Lankavatara Sutra, the two favorites of the Zen sect. Meditation is one of the best methods to tame our bodies and to regulate our minds. Taming the body keeps it from acting in random, impulsive ways. Regulating the mind means not allowing it to indulge in idle thoughts, so it is always pure and clear. Then wherever we go,

to the ends of space or the limits of the Dharma Realm, we are still right within our self-nature. Our inherent nature contains absolutely everything. Nothing falls outside of it. It is just our fundamental Buddha-nature. Thus, Zen followers strongly believe that the study of sutras should play only a subordinate role compared with the demands of dhyana and spiritual realization.

Indeed, the authority of Zen is the genuine experience, not an irrational authority. The attitude of the Zen master to his student is bewildering to the modern Western reader who is caught in the alternative between an irrational authority which limits freedom and exploits its object, and a laissez-faire absence of any authority. Zen represents another form of authority, that of "rational authority." The master does not call the student; he wants nothing from him, not even that he becomes enlightened; the student comes of his own free will, and he goes of his own free will. But inasmuch as he wants to learn from the master, the fact has to be recognized that the master is a master, that is, that the master knows what the student wants to know, and does not yet know. For the master 'there is nothing to explain by means of words, there is nothing to be given out as a holy doctrine.' Thirty blows whether you affirm or negate. Do not remain silent, nor be discursive. The Zen master is characterized at the same time by the complete lack of irrational authority, the source of which is genuine experience.

Chương Sáu Mươi Lăm
Chapter Sixty-Five

Thiền Giúp Triệt Tiêu Sự Chấp Ngã & Giữ Tâm
Bình Tĩnh Không Dao Động Trong Mọi Hoàn Cảnh

Mặc dầu mục đích chính của Thiền Quán là ‘Ngộ’, mục tiêu trước mắt và quan trọng của Thiền Quán là triệt tiêu sự chấp ngã. Một khi chấp ngã đã bị triệt tiêu thì vô minh cũng sẽ tự động chấm dứt, chừng đó hành giả sẽ đạt được sự giác ngộ giống như sự giác ngộ mà Đức Thích Tôn Từ Phụ đã tuyên bố 26 thế kỷ trước đây. Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống nhau, đó là diệt tận sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân, và công phu tu tập của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là điềm tĩnh, tính độc lập, hoặc luôn quan tâm và từ ái với người khác. Trong giáo điển, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị để trực tiếp cảm nhận, chứ không phải để học và để nắm giữ. Lời vàng của Đức Phật được xác định có mùi vị an lạc, giải thoát và Niết bàn. Dĩ nhiên, sự đặc biệt của các mùi vị này không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị này chắc chắn sẽ không đặng với những ai từ chối không chịu tự mình tự nếm chúng. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó tâm trí của chúng ta sẽ hoàn toàn thanh tịnh và chúng ta có khả năng nhận biết hết mọi vật trong vũ trụ bằng trí tuệ. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những đau khổ của chúng sanh mọi loài, và chừng đó chúng ta sẽ có khả năng yêu thương chúng sanh với lòng đại bi. Như vậy Thiền Quán chẳng những giúp chúng ta thanh tịnh thân tâm, mà còn giúp cho chúng ta vượt thoát khỏi sự chấp ngã truyền kiếp của chúng sanh.

Thông thường mà nói, thiền định có nghĩa là giữ cái tâm bình tĩnh và không dao động trong mọi hoàn cảnh. Nhưng thiền định cũng có nghĩa là sự thực hành cần thiết để đạt được mục đích ấy. Nói cách khác, nó chỉ sự quan sát hay tập trung tâm vào một đối tượng độc nhất khi ngồi yên lặng một mình. Vậy thì chúng ta nên tập trung vào điều gì? Đây là câu hỏi quan trọng, và quả thực điều này là điểm mà tôn giáo khác với triết lý hay đạo đức. Cho dù chúng ta có thể kiên trì tập

trung vào một điều gì đó, chúng ta cũng không thể giải thoát một cách tuyệt đối khỏi khổ đau nếu chúng ta chỉ chú tâm vào đối tượng trực tiếp với một thái độ quy ngã. Thí dụ như chúng ta nỗ lực tư duy về một điều có tính chất vị kỷ như mong cầu không bị khó khăn rắc rối về công việc làm ăn hay mong cầu được lành bệnh, thì rõ ràng chúng ta không thể có lúc nào được giải thoát khỏi lo âu vì tâm chúng ta lúc nào cũng bị dao động bởi công việc làm ăn và bệnh tật. Loại tập trung tâm thức này không phải là thiền định mà chỉ là sự đấu tranh với ảo tưởng mà thôi. Hồi tưởng lại về cách hành xử của chúng ta trong quá khứ mà tự phê phán về điều mà ta nghĩ là sai và quyết định sửa chữa nó là một loại thiền định. Chúng ta có thể gọi đó là thiền định theo quan điểm đạo đức. Đây là cách tu tập rất tốt, có lợi ích cho việc thăng tiến tính hạnh của chúng ta. Suy nghĩ sâu xa hơn như thế về một đề tài là thiền định mà không có ý niệm quy ngã. Dò sâu vào những vấn đề như sự thành hình của thế giới, lối sống của con người, và xã hội lý tưởng, đó là thiền định từ quan điểm triết học. Loại thiền định này cũng là một cách thực hành tốt nhằm giúp nâng cao tánh hạnh của mình, tạo thêm chiều sâu cho tư tưởng và lại làm lợi ích cho xã hội. Tuy nhiên, điều đáng tiếc là chúng ta không thể đạt được trạng thái tâm thức bình an (Niết Bàn) thực sự qua các hình thức thiền định vừa kể. Sở dĩ như thế là vì chúng ta chỉ có thể đi xa tới mức mà tri thức con người cho phép tuy rằng chúng ta có thể tư duy nghiêm túc về chúng ta và tuy rằng chúng ta có thể dò sâu một cách triết lý vào con đường của thế giới và của đời người. Nếu chúng ta bảo rằng con người không thể tự dẫn dắt mình đến Niết Bàn dù cho con người tư duy về cách hành xử của mình, hối hận về cách hành xử sai trái và quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng tự nhiên khởi lên: “Đành rằng khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định thực hành thiện hạnh, thì vấn đề sau đây cũng sẽ tự nhiên khởi lên: “Hẳn là như thế khi suy nghĩ về đạo đức, xã hội và những quyết định dựa trên những suy nghĩ như vậy. Nhưng suy nghĩ về mình dưới ánh sáng của giáo lý của Đức Phật và quyết định phương hướng hành động của mình theo giáo lý ấy, đó không phải là con đường đưa đến Niết Bàn hay sao?” Kỳ thật, đây là quá trình mà chúng ta phải theo để tiến tới Niết Bàn, nhưng cách thức để đạt được Niết Bàn không dễ dàng như thế. Nếu đó chỉ là vấn đề hiểu biết và kiểm soát cái tâm có ý thức nhưng hời hợt bên ngoài thì vấn đề sẽ tương đối đơn giản. Hầu hết mọi người chúng ta đều có

thể kiểm soát tâm thức mình nhờ tu tập giáo lý nhà Phật. Nhưng con người cũng có một cái tâm mà con người không nhận biết được. Con người không nắm bắt được nó vì không hề có ý thức về nó. Con người không thể kiểm soát nó vì không thể nắm bắt nó được. Loại tâm này gọi là “A Lại Da” hay “Mạt Na” theo Phạn ngữ và tương ứng với tiềm thức theo thuật ngữ khoa học. Tất cả những gì mà người ta đã kinh nghiệm, suy nghĩ và cảm nhận trong quá khứ vẫn tồn tại trong chiều sâu của tiềm thức. Các nhà tâm lý học công nhận rằng tiềm thức không những chỉ gây ảnh hưởng lớn vào tính chất và chức năng tâm lý con người mà còn tạo ra nhiều rối loạn khác nhau. Vì nó thường ở bên ngoài tầm của ta nên chúng ta không thể kiểm soát tiềm thức chỉ bằng cách tư duy và thiền định suông được.

***Meditation Helps Eliminate
Attachments to the Self & To Maintain a Cool
and Un-agitated Mind Under All Circumstances***

Although the main purpose of meditation and contemplation is ‘Enlightenment’, the immediate and important purpose of meditation and contemplation is the elimination of the self. Once the attachment of the self is eliminated, the ignorance will also automatically ends. At that moment, the practitioner will gain the enlightenment which the Honorable Buddha declared 26 centuries ago. All Buddhists have had one and the same aim, which is the “extinction of self, the giving up the concept of a separate individuality, and all their practices have generally tended to foster such easily recognizable spiritual virtues as serenity, detachment, consideration and tenderness for others. In the scriptures, the Dharma has been compared to a taste for direct feeling, not for learning and keeping. The golden word of the Buddha is there defined as that which has the taste of Peace, the taste of Emancipation, the taste of Nirvana. It is, of course, a peculiarity of tastes that they are not easily described, and must elude those who refuse actually to taste them for themselves.” Once we are able to eliminate the attachment of the self, our minds will completely purify and we are able to know everything in the universe with wisdom. Once we are able to eliminate the attachment of the self, we are able to see all sentient beings’ sufferings, thus we are able to develop loving kindness

toward all beings with great compassion. Thus, meditation and contemplation does not only help us purify our bodies and minds, but they also set us free from the long-term clinging of self.

Ordinarily speaking, meditation means to maintain a cool and unagitated mind under all circumstances. But it also means the practice necessary in order to attain this result. In other words, it indicates the idea of contemplation, or concentration of the mind on a single object while sitting quietly alone. On what should we concentrate? That is the important question. And this indeed is the point at which religion differs from philosophy and morality. However hard we may concentrate on something, we cannot become absolutely free from our sufferings as long as we are absorbed only in immediate phenomena with a self-centered attitude. For example, we devote ourselves to thinking of such a selfish matter as wishing to be rid of uneasiness and irritation concerning the management of our business, or wishing to recover from illness, it is obvious that we cannot be freed from such trouble for a moment, because our mind is swayed by our business or our illness. This kind of mental absorption is not meditation but a mere struggling with illusion. To reflect our past conduct, criticizing ourselves for what we think to be wrong and determining to correct it, is a kind of meditation from a moral point of view. This is a very fine practice that is useful for improving our character. To think still more deeply than this about a subject is meditation without a self-centered idea. To probe deeply into such matters as the formation of the world, the way of human life, and the ideal society, this is meditation from the philosophical point of view. This kind of meditation is also a fine practice that enhances our character, adding depth to our ideas and in turn benefiting society. However, regrettably, we cannot obtain a true state of mental peace or Nirvana through the forms of meditation mentioned above. This is because we can go only as far as the range of human knowledge permits, however sternly we may reflect on ourselves and however deeply we may probe philosophically into the ideal way of the world and human life. If we say that man cannot lead himself to Nirvana even though he reflects on his conduct, repents of wrong conduct, and determines to practice good conduct, the following questions will naturally arise: "That must be so when reflecting on morality and society and making resolutions on basis of that reflection.

But is it not the way to Nirvana on oneself in the light of the Buddha's teachings and to determine one's actions according to them?" Indeed, this is one process by which we progress toward Nirvana, but the way to attain Nirvana is not as easy as that. If it were only a matter of understanding and controlling one's superficial, conscious mind, the problem would be relatively simple. Most people can control their conscious mind by means of the Buddha's teachings through practice of religious disciplines. But man also has a mind of which he is not aware. He cannot grasp it because he is unconscious of it. He cannot control it because of being unable to grasp it. This kind of mind is called "alaya" or "Manas" in Sanskrit and corresponds to the subconscious mind in scientific terminology. All that one has experienced, thought, and felt in past remains in the depth of one's subconscious mind. Psychologists recognize that the subconscious mind not only exerts a great influence on the man's character and his mental functions but even causes various disorders. Because it is normally beyond our reach, we cannot control the subconscious mind by mere reflection and meditation. In fact, karma contributes a considerable problem to current practice of meditation.

Chương Sáu Mươi Sáu
Chapter Sixty-Six

Qua Kỳ Luật Tự Giác Dập Tắt Suy Tưởng
Sáng Tổ Tâm Linh

Thiền không phải là trầm tư mặc tưởng. Ngộ không cốt tạo ra một điều kiện nào đó theo chủ tâm đã định trước bằng cách tập trung tư tưởng mạnh vào đó. Trái lại, Thiền là sự nhận chân một năng lực tâm linh mới có thể phán đoán sự vật trên một quan điểm mới. Pháp tu Thiền với mục đích là dứt khoát lật đổ ngôi nhà giả tạo mà mình đang có để dựng lên cái khác trên một nền móng hoàn toàn mới. Cơ cấu cũ gọi là vô minh, và ngôi nhà mới gọi là giác ngộ. Do đó trong Thiền không hề có việc trầm tư về những câu nói tượng trưng hoặc siêu hình nào thuộc về sản phẩm của ý thức hay cơ trí. Tuy nhiên, người tham thiền không nên nghĩ đến việc thành Phật, đừng để tâm đến chuyện khai ngộ, cũng đừng nghĩ đến chuyện chứng đắc trí huệ. Cứ nỗ lực dụng công, cần cù chăm chỉ tu hành. Khi thời gian chín muồi thì sẽ khai ngộ. Cứ ngồi thiền, xong lại đi kinh hành, rồi ngồi tiếp, xong lại đi kinh hành, rồi lại tiếp tục như vậy, sau một thời gian dài mình sẽ nhận chân ra năng lực của tâm linh của chính mình.

Phật tử tu tập Thiền định để huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tu tập thiền định còn là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tu tập thiền quán trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động. Tu tập thiền quán là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Mục đích chủ yếu của sự tu tập thiền quán là đạt được cái tâm không vọng niệm nhưng vẫn tỉnh thức trước mọi sự mọi vật. Tuy nhiên, không dễ gì chúng ta có thể đạt được cái tâm không vọng niệm vì những vọng niệm ngàn đời luôn chế ngự tâm mình. Vì vậy, nếu chúng ta không có đủ kiên nhẫn, chúng ta sẽ bỏ cuộc giữa chừng không biết lúc nào.

Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới

thời kỳ của các tông phái Thiên Thai. Thiền là chữ tắt của “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Có suy tưởng hay không có suy tưởng, hoặc là động hay tịnh là do bởi sự suy nghĩ của chúng ta. Nếu chúng ta nghĩ cái gì đó động thì nó động; nếu chúng ta nghĩ tịnh thì nó tịnh. Nếu chúng ta không suy nghĩ gì hết thì động không động, tịnh không tịnh. Sự định tĩnh thật sự không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ta ngồi trong xe lẳng nghe tiếng xe cộ qua lại với cái tâm trong sáng, không có khái niệm và suy tưởng chen vào, thì lúc đó âm thanh đối với chúng ta không động, mà chỉ là âm thanh thế thôi (như thị). Như vậy chuyện dập tắt dòng suy tưởng đối với hành giả tu thiền rất ư là quan trọng. Cách tốt nhất để chấm dứt dòng suy tưởng và làm sáng tỏ tâm trí là quán sát các vọng tưởng khi chúng phát sanh và ghi nhận chúng. Chúng ta không nên phê phán, mà chỉ đơn giản trở về với hiện trạng của mình trong phút giây hiện tại. Chúng ta phải kiên nhẫn vì chúng ta sẽ phải lập lại như vậy hàng triệu lần, và cái giá trị của sự tu tập chính là cái quá trình mà chúng ta đem tâm trở về với hiện tại hết lần này tới lần khác. Theo Kinh Duy Ma Cát, cư sĩ Duy Ma Cát đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi cũng đó mới là ngồi thiền. Vả chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.”

***Through Self-Discipline to Stop
the Flow of Thoughts and to Clear the Mind***

Meditation is not a state of self-suggestion. Enlightenment does not consist in producing a certain premeditated condition by intensely thinking of it. Meditation is the growing conscious of a new power in the mind, which enabled it to judge things from a new point of view. The cultivation of Zen consists in upsetting the existing artificially

constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is call 'ignorance' and the new one 'enlightenment.' It is evident that no products of our relative consciousness or intelligent faculty can play any part in Zen. However, Zen practitioners should not think about becoming Buddhas, getting enlightened, or gaining wisdom. We should simply work hard and cultivate vigorously. When the time comes, they naturally become enlightened. Continue to sit and walk, walk and sit, then after a long time, we will have a chance to realize the power of the mind.

Buddhists practise meditation for mind-training and self-discipline by looking within ourselves. To meditate is also to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To practice meditation and meditation daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Practicing meditation and contemplation is the most direct way to reach enlightenment. The main purpose of practicing meditation and contemplation is to gain a mind without thoughts, but with awaking on everything. However, it is not easy to achieve a thoughtless mind because of long lasting thoughts that always occupy our minds. Thus, if we are not patient enough, we might give up any time.

The introduction of Zen to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). With thoughts or without thoughts, or noisy or quiet are made by our thinking. If we think something is noisy, it is noisy; if we think something is quiet, it is quiet. If we do not think, noisy is not noisy, quiet is not quiet. True quiet is neither quiet nor noisy. If we sit in our car listening to the traffic with a clear mind, without any concepts and thoughts, it is not noisy, it is only what it is. Therefore, to stop the flow of thoughts and to clear the mind are extremely important for any Zen practitioners. The best way to stop the flow of thoughts and to clear the mind is to notice the thoughts as they come up and to acknowledge them without judging, just return to the clear experience of the present moment. We must be patient for we might have to do this millions of times, but the value of our cultivation is the constant return of the mind into the present, over and over and over again. According to the Vimalakirti

Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: “Sariputra, meditation is not necessarily sitting. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha’s seal.”

Chương Sáu Mươi Bảy
Chapter Sixty-Seven

Thiền Quán Giúp Kiểm Soát &
Thanh Tịnh Thân Tâm

Hành giả nên kiểm soát thân tâm mọi lúc, chứ không chỉ lúc ngồi thiền. Lúc nào thân tâm chúng ta cũng phải thanh tịnh và tỉnh thức. Thiền là chấm dứt vọng niệm; tuy nhiên, nếu bạn không có khả năng chấm dứt vọng niệm thì bạn nên cố gắng tập trung tâm của bạn vào một tư tưởng hay một đối tượng quán tưởng mà thôi. Điều này có nghĩa là bạn nên biết bạn đang nghĩ gì hay đang làm gì trong những giây phút hiện tại này. Trong thiền không có lòng ham muốn, dù chỉ là ham muốn cái “định”, vì một khi đã có ham muốn thì sẽ có sự phấn đấu hay sự thôi thúc để thành đạt, và đây chính là ý niệm về một cái tâm bị điều kiện hóa. Khi bạn có khả năng quan sát và biết rõ chính bạn, ấy là bạn đang thực tập thiền quán. Khi bạn biết con đường bạn đi, bạn ăn cái gì và ăn như thế nào, bạn nói cái gì và nói như thế nào... ấy là bạn đang thực tập thiền quán vậy. Khi tâm bạn chứa đựng chuyện tào lao, hận thù hay ganh ghét, bạn biết tâm bạn đang dung chứa những thứ ấy, đó là bạn đang thực tập thiền vậy. Thiền không là cái gì khác với sinh hoạt hằng ngày của bạn. Nếu mỗi ngày bạn bỏ ra một hay hai tiếng để vào phòng ngồi thiền rồi sau đó bạn quay ngay về làm một kẻ lưỡng gạc, thì bạn và kẻ suốt ngày lưỡng gạc có gì khác nhau đâu? Như vậy chân thiền phải là một loại thiền mà bạn có thể thiền bất cứ lúc nào trong cuộc sinh hoạt hằng ngày của bạn. Và như vậy thiền không có bắt đầu lại cũng không có chấm dứt. Theo Thiền sư Độc Thể trong Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu: “Vừa mới thức dậy vào ban sáng, tôi mong cho mọi người chóng đạt được trạng thái tỉnh thức lớn, hiểu biết thông suốt mười phương. Khi mức nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận chân lý. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, hay súc miệng... Tôi đều mong cho ai nấy đều có được thân tâm tỉnh thức và thanh tịnh.” Tuy nhiên, để thực hiện được tâm tỉnh thức và thân thanh tịnh, chúng ta nên thực hành tọa thiền mỗi ngày. Khi ngồi thiền nên ngồi thẳng thớm và luôn nghĩ rằng mình đang ngồi trên pháp tọa Bồ Đề vậy. Trong lúc tọa

thiền, những cảm thọ và ý tưởng có thể khởi dậy trong ta. Nếu chúng ta không dùng những phương pháp quán niệm hơi thở hay niệm Phật thì chúng sẽ kéo chúng ta ra khỏi sự tỉnh thức. Nhưng theo dõi hay đếm hơi thở hay niệm Phật không chỉ là cách nhằm xua đuổi tư tưởng và cảm thọ tạp nhạp, mà chúng còn là cách nối thân và tâm và là cửa đi vào trí tuệ. Khi có tạp niệm khởi lên, chúng ta chỉ cần tiếp tục theo dõi, hay đếm hơi thở, hay niệm Phật, chứ đừng có ý xua đuổi, ghét bỏ hay e sợ những tạp niệm này. Chúng ta chỉ cần nhận diện là có tạp niệm hay có cảm thọ đau nhức đang phát hiện nơi ta. Nếu tạp niệm còn tồn tại, ta tiếp tục nhận biết là tạp niệm tiếp tục tồn tại. Nếu cảm thọ đau nhức khởi lên, chúng ta nhận biết có đau nhức. Nếu cảm thọ đau nhức tiếp tục tồn tại, thì ta nhận diện nó còn tồn tại. Điều thiết yếu là đừng để cho bất cứ cảm thọ hay tạp niệm nào khởi lên mà mình không nhận biết. Như vậy Thiền là sự tỉnh thức về mọi việc xảy ra. Thiền là thức ăn cho thân tâm, đặc biệt là Thiền tọa. Thân thể cũng nhờ thiền tọa mà nhẹ nhàng và an lạc hơn. Từ sự quán tâm đi đến thấy tánh sẽ không gian nan vất vả. Thiền đòi hỏi một hình thức kỷ luật cao tốt, không phải là sự gò ép hay sự bắt chước, mà là sự thường xuyên thấy biết về chính bạn và những gì quanh bạn. Nếu bạn dùng phương cách gò ép hay bắt chước trong cuộc hành thiền của bạn, bạn chỉ là người nấu cát mà muốn thành cơm mà thôi vì lúc đó chính sự gò ép hay sự bắt chước trở thành một gánh nặng khác cho tâm bạn. Nên nhớ rằng một cái tâm hành thiền là một cái tâm thường xuyên tự biết chính mình, nghĩa là cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại. Như vậy những ai mong có được chứng nghiệm sâu hơn, lớn hơn hay siêu việt hơn, chỉ là những con người không biết tí gì về chân thiền, vì một cái tâm tỉnh thức, sáng suốt và vô ngại thì tại sao lại cần đến chứng nghiệm? Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng nếu bạn khởi tâm hành thiền, bạn sẽ không bao giờ có được một cuộc thiền chân chính, vì chính cái tâm muốn thiền ấy nó có khả năng phá nát cuộc thiền thật sự của bạn. Thiền không phải là một cái gì cách biệt với những sinh hoạt hằng ngày của bạn, mà nó chính là tinh hoa của những sinh hoạt ấy.

Có lẽ khi vài người thấy chúng ta ngồi thiền, họ sẽ hỏi tại sao chúng ta lại phí thời giờ như vậy. Đối với họ thiền quán không có nghĩa lý gì cả; nhưng với chúng ta là những người tu tập thiền quán, thì thiền quán là cốt yếu và rất có ý nghĩa trong đời sống của mình. Suốt cả ngày, rồi mỗi ngày trong tuần, mỗi tuần trong tháng, mỗi tháng

trong năm... chúng ta bận rộn lu bù với công việc. Theo Phật giáo, tâm của chúng ta hành xử như con vượn chuyền cây, không chịu ở yên và luôn nhảy nhót; vì thế mà người ta gọi nó là ‘tâm viên’. Đây là những lý do khiến tại sao chúng ta phải tham thiền. Để quân bình đời sống, chúng ta cần phải có lúc ngồi yên lặng để tập chấp nhận và thử nghiệm thay vì hưởng ngoại cầu hình, chúng ta nhìn vào bên trong để tự hiểu mình hơn. Qua thiền quán, chúng ta cố gắng giữ cho cái tâm viên này đứng yên, giữ cho nó tĩnh lặng và thanh tịnh. Khi tâm ta đứng yên, chúng ta sẽ nhận thức rằng Phật ở ngay trong tâm mình, rằng cả vũ trụ ở trong ta, rằng tự tánh và Phật tánh không sai khác. Như vậy điều quan trọng nhất trong thiền tập là giữ cho tâm mình được yên tịnh, một việc có lẽ dễ hiểu nhưng không dễ làm chút nào cả. Thế nhưng thực hành là quan trọng hơn cả; cái hiểu biết tự nó không có giá trị gì cả nếu chúng ta không chịu đem cái hiểu biết ra mà thực hành. Phương pháp thiền tập là một phương pháp có khoa học, chúng ta học bằng cách thực hành và bằng kinh nghiệm của chính chúng ta. Tại sao chúng ta phải tu tập thiền quán? Một lý do khác khiến tại sao chúng ta nên tu tập thiền quán là vì thiền quán là đỉnh cao nhất trong tu tập Phật giáo. Nhờ thiền quán mà chúng ta chẳng những có thể thanh tịnh thân tâm, mà còn đạt được trí huệ giải thoát nữa. Hơn nữa, nhờ thiền quán mà chúng ta có khả năng thấy được vạn sự vạn vật như thật, từ đó khởi lòng từ bi, khiêm cung, nhẫn nhục, kiên trì, và biết ơn, vân vân.

***Meditation & Contemplation Help
Control and Purify Body and Mind***

Rapture, the surest way to mind-control and purification. However, you should control your body and mind at all times, not only when you sit in meditation. Your body and mind must be pure and mindful at all times. Meditation means the ending of thought; however, if you are unable to end your thought, you should try to concentrate your mind just in one thought or one object of contemplation. That means you should know what you’re thinking or what you’re doing at the present time. In Zen, there is no desire, even it’s a desire of “mindfulness”, for if there is a desire, there must be a struggle or an urge for achievement, and this is the concept of a conditioned mind. When you are able to watch and know yourself, you are practicing meditation. When you

know the way you walk, what and how you eat, what and how you say, that means you're practicing meditation. When you have gossip, hate, jealousy, etc., in your mind, you know that you're harboring gossip, hate and jealousy, you're practicing meditation. Thus, meditation is not something different from your daily life activities. If you set aside an hour or so to sit in a room to meditate then come out of it and go right back to be a cheater, you are nothing different from (or better than) a full-time cheater. So a real meditation is a kind of meditation in which you can meditate at any time in your daily life activities. And thus, meditation has no beginning nor end. According to Zen master Doc The in the Essential Discipline for Daily Use: "Just awakened, I hope that everybody will attain great awareness and see in complete clarity. Washing my hands, I hope that everybody will have pure hands to receive reality. When putting my robe, washing the dishes, going to the bathroom, folding the mat, carrying buckets of water, or brushing teeth... I also hope that everyone will have mindfulness and purity in both the body and mind." However, in order to achieve mindfulness for the mind and purity for the body, we should practice sitting meditation everyday. When sitting in meditation, you should sit upright and always think that you are sitting on the Bodhi spot. During sitting meditation, various feelings and thoughts may arise. If we don't practice mindfulness of the breath or Buddha recitation, these feelings and thoughts will soon lure us away from mindfulness. But following or counting the breath or Buddha recitation aren't simply means by which to chase away odd thoughts and feelings. They are also means to unite body and mind and to open the gate to wisdom. When a feeling or an odd thought arise, we should continue to follow or to count our breath, or to recite the Buddha's name. We should not chase them away, neither hate them, nor worry about them. We should simply acknowledge their presence. When an odd thought arises, we should recognize it; if it still exists, we should recognize that it still exists, continues to exist. When a feeling of pain arises, we should recognize it; if it continues to exist, we should recognize that it continues to exist. The essential thing is not to let any feeling or thought arise without recognizing them in mindfulness. Meditation means mindfulness of whatever happening. Meditation is nourishment for our body and mind, especially sitting meditation. Through sitting meditation, our bodies

obtain harmony, feel lighter, and are more at peace. The path from observation of our mind to seeing into our own nature won't be too rough. Meditation requires the highest form of discipline, not a constraint, nor an imitation, but a constant awareness of you and your surroundings. If you use methods of constraints or imitation in practicing meditation, you're only the person who tries to cook sand for food, for at that very moment effort of constraints and imitation becomes another wearisome burden for yourself. We should always remember that a mind of constant awareness is a mind that is awake, intelligent and free. Thus, those who wish to seek for wider, deeper, and transcendental experience are those who know nothing about meditation, for why should a mind of constant awareness need any kind or any form of experience? Devout Buddhists should always remember that once you set out to meditate, you never have a real meditation, for a mind desiring meditation will be able to destroy your real meditation. Meditation is not a separate thing from your daily life activities, it is the essence of your daily life activities.

Perhaps when some people see us sitting in meditation, they ask us why we are wasting our time. To them meditation is meaningless; but to us who practice meditation, it is an essential and very meaningful part of our lives. All day long, every day of the week, every week of the month, and every month of the year, we are so busy with our business or occupation. According to Buddhism, our mind behaves like a monkey, restless and always jumping; it is therefore called a 'monkey-mind'. These are reasons why we have to meditate. To give balance to our lives it is necessary to sit quietly, to learn to accept and experience rather than to look outward for forms, we look within in order to understand ourselves better. Through meditation we try to keep that monkey-mind still, to keep it calm, quiet and pure. When our mind is still, we will realize that the Buddha is inside us, that the whole universe is inside us and that our true nature is one with the Buddha nature. So the most important task is to keep our minds quiet, a task which may be simple to understand but is not simple to practice at all. Yet practice is all important; knowing by itself has no value at all if we do not put our knowledge into practice. The method of Zen is the scientific method, that is to say we learn by doing, by our own experience. Another reason to cause us to practice meditation and

contemplation is that meditation is a 'peak' of practice in Buddhism. Through meditation, we can not only purify our body and mind, but also attain wisdom of emancipation. Furthermore, through meditation we can see things as they really are, and we can generate inside ourselves compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on.

Chương Sáu Mươi Tám
Chapter Fifty-Eight

Thiền Quán Giúp Phát Triển
Toàn Thể Con Người

Danh từ “hành thiền” không thể nào tương đương được với từ “bhavana” mà nguyên nghĩa là mở mang và trau dồi, mà là mở mang và trau dồi tâm. Đó là nỗ lực nhằm xây dựng một cái tâm vắng lặng và an trụ để có thể thấy được rõ ràng bản chất thật sự của tất cả các pháp hữu vi và cuối cùng chứng nghiệm được niết bàn. Pháp hành thiền không chỉ dành riêng cho người Ấn Độ hay người Trung Hoa, hay chỉ cho thời Đức Phật còn tại thế, mà là cho tất cả mọi người, bất kể họ từ đâu đến, bất kể họ theo tôn giáo nào hay thuộc chủng tộc nào. Thiền tập không phải là pháp môn mới có hôm qua hay hôm nay. Từ vô thủy, người ta đã hành thiền bằng nhiều phương cách khác nhau. Sau khi chứng ngộ, một lần Đức Phật đã khẳng định: “Chưa hề bao giờ và sẽ không bao giờ có sự phát triển tâm linh hay thanh lọc bợn nhơ nơi tinh thần nào mà không nhờ hành thiền. Hành thiền là phương cách mà Ta đã chứng ngộ và đạt được Chánh đẳng Chánh giác.” Tất cả các tôn giáo đều có dạy về một loại thiền, nhằm rèn luyện tâm trí để phát triển nội tâm. Có thể là im lặng nguyện cầu, tụng niệm kinh thánh cá nhân hay tập thể, hay tập trung vào một đề mục, một nhân vật hay một ý niệm thiêng liêng nào đó. Và người ta tin rằng những cách thực tập tâm linh ấy, đôi khi có thể đưa đến kết quả là nhìn thấy thánh linh hay các đấng thiêng liêng, để có thể nói chuyện với các ngài, hay nghe được tiếng nói của các ngài, hay một vài chuyện huyền bí có thể xảy ra. Chúng ta không thể cả quyết một cách chắc chắn những điều đó là những hiện tượng thực có hay chỉ là ảo tưởng, là trí tưởng tượng, là ảo giác, hay chỉ là một cái gì chỉ hiển hiện trong tâm hay trong tiềm thức. Nhưng Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng, theo giáo thuyết nhà Phật, tâm là một năng lực có thể gây nên tất cả những hiện tượng trên. Các kinh điển Phật giáo có ghi rằng do chứng đạt thiền định qua sự phát triển các giác quan, con người có thể đắc thần thông. Nhưng một điều cực kỳ quan trọng phải nhớ là thiền trong Phật giáo không phải là trạng thái tự thôi miên hay hôn mê. Nó là trạng thái tâm thanh tịnh,

trong đó các dụng vọng và khát vọng đều được khắc phục, từ đó tâm trở nên an trụ và tỉnh thức. Hành thiền chắc chắn không phải là sự lưu đày tự nguyện để tách rời khỏi cuộc sống, cũng không phải là thực tập cái gì đó cho kiếp sau. Hành thiền phải được áp dụng vào công việc của cuộc sống hằng ngày, và kết quả phải đạt được bây giờ và ở đây. Thiền không phải tách rời với công việc hằng ngày, mà nó là một phần của đời sống. Chúng ta vẫn tham gia các hoạt động thường nhật, nhưng giữ cho mình thoát được cảnh hối hả rộn rịp của thành phố và những phiền toái bực bội của thế gian, việc này nói dễ khó làm, nhưng nếu cố gắng thiền tập chúng ta có thể làm được. Bất cứ sự thiền tập nào cũng đều giúp chúng ta rất nhiều trong việc đối phó với các diễn biến trong cuộc sống một cách trầm tĩnh. Và chính sự trầm tĩnh này sẽ giúp chúng ta vượt qua những khổ đau và phiền não trong đời. Theo Phật giáo, hành thiền là một lối sống. Đó là lối sống trọn vẹn chứ không phải là sinh hoạt rời rạc. Pháp hành thiền là nhằm phát triển toàn thể con người chúng ta. Chúng ta hãy cố gắng đạt được sự toàn hảo ấy ở đây và ngay trong kiếp này, chứ không phải đợi đến một thời hoàng kim nào đó trong tương lai. Chúng ta sẽ thành gì nếu chúng ta vẫn tham gia những sinh hoạt thường nhật mà không vướng mắc, không mắc kẹt, không rắc rối với những trở ngại của thế tục. Chúng ta có phải là những chân tử của Đức Như Lai hay không. Vâng, chúng ta đích thực là những chân tử của Đức Như Lai. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng pháp hành thiền được dạy trong Phật giáo không nhằm gạt gỡ tâm linh với một đấng tối thượng nào, cũng không nhằm đạt đến những chứng nghiệm huyền bí, mà chỉ nhằm thành tựu vắng lặng và trí tuệ, và chỉ với một mục đích duy nhất là đạt được sự giải thoát không lay chuyển của tâm mình. Điều này chỉ thực hiện được khi chúng ta tận diệt mọi nhớ bợn tinh thần mà thôi. Trong quá khứ, nhiều người tin rằng pháp hành thiền chỉ riêng dành cho chư Tăng Ni mà thôi, sự việc đã thay đổi, ngày nay hầu như mọi người đều thích thú lưu tâm đến thiền tập. Nếu hiểu rằng thiền là một kỷ luật tinh thần, hay một phương pháp trau dồi tâm trí thì mọi người nên hành thiền, bất kể là nam hay nữ, già hay trẻ, Tăng hay tục. Pháp hành thiền là một hiện tượng đặc thù của kiếp con người, do đó phải được đề cập theo quan điểm của con người, với những cảm giác và kiến thức của con người. Bản chất những khó khăn của con người và phương cách giải quyết những khó khăn ấy chủ yếu thuộc về tâm lý. Pháp thiền và huyền bí

không tồn tại cùng một lúc. Đó là hai việc hoàn toàn khác biệt nhau. Trong khi huyền bí đưa chúng ta lìa khỏi thực tại, thì pháp thiền hành mang chúng ta trở về với thực tại, vì qua phép hành thiền chân chánh chúng ta có thể thấy được những ảo vọng và ảo tượng của chính mình không bị chúng lừa dối nữa. Điều này mang đến cho chúng ta một sự chuyển hóa toàn diện về con người của mình. Điều này là tháo gỡ những gì ta đã học ở thế tục. Chúng ta lại phải dứt bỏ nhiều điều mà trước kia chúng ta đã học và đã thích thú giữ chặt một khi chúng ta nhận ra rằng chúng chỉ là những trở ngại mà thôi.

Meditation & Contemplation Help
Developing Man As A Whole

The word “meditation” really is no equivalent for the Buddhist term “bhavana” which literally means “development” or “culture,” that is development of the mind, culture of the mind. It is the effort to build up a calm, concentrated mind that sees clearly the true nature of all phenomenal things and finally realizes Nirvana, the ideal state of mental health. Meditation is not only for Indian or Chinese people, or for the Buddha’s time, but for all mankind at all times, regardless of their origin, religion, or ethnic races. Meditation is not a practice of today or yesterday. From beginningless time, people have been practicing meditation in different ways. After experiencing enlightenment, the Buddha once confirmed: “There never was, and never will be, any mental development or mental purity without meditation. Meditation was the means by which I gained supreme enlightenment.” All religions teach some kind of meditation or mental training for man’s inner development. It may take the form of silent prayer, reading individually or collectively from some “holy scriptures” or concentrating on some sacred object, person or idea. And it is believed that these mental exercises, at times, result in seeing visions of saints or holy men, engaging in conversation with them, or hearing voices, or some mysterious occurrences. Whether they are illusions, imaginations, hallucinations, mere projections of the subconscious mind or real phenomena, one cannot say with certainty. But devout Buddhists should always remember that according to Buddhist doctrines, mind is an invisible force capable of producing all these

phenomena. Buddhist books tell us that through meditative absorption (jhana or dhyana), through the development of mental faculties, man is capable of gaining psychic powers. But it is extremely important to bear in mind that the Buddhist meditation is not a state of auto-hypnosis, or coma. It is a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes unified and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. Meditation, certainly, is not a voluntary exile from life; or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and now. It is not separated from the work-a-day life. It is a part and parcel of our life. We still participate in all daily activities, but remain free from the rush of city life, from nagging preoccupation with the world, this is easy to say but not easy to do; however, if we consistently practice meditation, we can do it. Any meditation we do is of immense help in enabling us to face all this with calm. And the calmness itself will in turn help us overcome all sufferings and afflictions. According to Buddhism, meditation is a way of living. It is a total way of living and not a partial activity. It aims at developing man as a whole. Let's strive for perfection here and in this very life, not in some golden age yet to come. What will we become when we are still participating in daily activities, but free from all worldly attachments, bonds, hindrances, and other problems. Are we a real son of the Buddha? Yes, we are. Devout Buddhists should always remember that meditation taught in Buddhism is neither for gaining union with any supreme being, nor for bringing about any mystical experiences, nor is it for any self-hypnosis. It is for gaining tranquility of mind (samatha) and insight (vipassana), for the sole purpose of attaining unshakable deliverance of the mind. This can only be obtained through the total extinction of all mental defilements. Many believe that meditation is only for monks and nuns in the past, things have changed and now there is a growing interest in meditation in almost everyone. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, all should cultivate meditation irrespective of gender, age, clergy or lay. Meditation is distinctively a human phenomenon, and therefore, should be dealt with from a human point of view, with human feelings and human understanding. Human problems and their solutions are basically psychological in nature. True meditation and mysticism do not co-exist. They are two different things. While mysticism takes us away from reality, meditation brings us to reality; for through real meditation we can see our own illusions and hallucinations face to face without pretence. This brings about a total transformation in our personality. It is more of an unlearning than a worldly learning. We have to give up many things that we have learned and hugged in great glee once we realize that they are hindrances and obsessions.

Chương Sáu Mười Chín
Chapter Fifty-Nine

Ai Có Thể Tu Tập Thiền Quán?

Người tu thiền là ai? Con người ấy cố gắng tu tập nhằm đạt được giác ngộ từng phần hay giác ngộ hoàn toàn. Người tu thiền phải nên biết thân này là hư giả, vọng tưởng là hư giả không thật. Một khi nhận chân ra được cái ngã hư giả là biết được lý vô ngã mà Đức Phật đã dạy trong kinh điển. Đức Phật giác ngộ từ tu tập thiền định; chứ tổ cũng theo bước chân Phật mà đạt thánh giác ngộ. Như vậy, chúng ta có con đường nào khác để đi nếu chúng ta muốn thành đạt giác ngộ hay sao? Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tinh thần chân chính của thiền định là dùng trí tuệ để thấy được lẽ thật là thân và tâm không thật. Khi mà chúng ta thấy được cái lẽ thật ấy rồi thì chúng ta mới có thể buông bỏ lòng tham chấp và sân hận để tâm chúng ta được thanh tịnh và tỉnh thức, từ đó chúng ta mới thấy được cái chân thật của chính mình, đó là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ là người cung cấp cho chúng ta những chỉ dẫn mà thôi, còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta áp dụng hay không áp dụng những kỹ thuật này trong cuộc sống hằng ngày của chính mình. Như vậy người tu thiền là người đang tu tập thiền quán trong từng phút giây của cuộc đời mình. Có lẽ người ấy đã đạt được từng phần hay toàn phần giác ngộ. Khi tu tập Thiền, hành giả nhận biết rằng thân này không thật, rằng cái gọi là tâm đó vô thường, rằng ao ước vọng tưởng không thật, rằng chư pháp không có cái gọi là ‘ngã’. Chư tổ trong Phật giáo thường nói, “Kinh điển là miệng Phật, còn Thiền là tâm Phật. Miệng Phật và tâm Phật không phải là hai thứ khác nhau.” Những gì đức Phật nói ra là từ tâm của Ngài; vì vậy mà Thiền và kinh điển không phải là hai thứ khác nhau. Nhiều người vẫn còn hiểu lầm rằng Thiền là một tông phái ngoại giáo chứ không phải Phật giáo vì tông phái này không truyền bằng những lời dạy trong kinh điển, mà là tâm truyền tâm. Tông phái này không dựa vào kinh điển. Tuy nhiên, sau khi hiểu thấu đáo, chúng ta sẽ thấy rằng Thiền và kinh điển không có gì khác cả. Đức Phật đã đạt đến giác ngộ để thành Phật từ tu tập thiền quán; các vị thầy sau này cũng theo chân Ngài mà đạt được giác ngộ. Như vậy chúng ta tu thiền là tu tập con đường giác ngộ của đức Phật, chứ không là con đường nào khác. Tinh thần chân

chính của Thiên Phật giáo là dùng trí tuệ để thấy được chân lý; để thấy thân này và tâm này không thật. Khi chúng ta thấy được chân lý ấy rồi thì chúng ta buông bỏ tham sân để tâm chúng ta trở nên tỉnh lặng. Ngoài ra, khi tu tập thiền quán, chúng ta còn thấy được cái chân thật trong chính chúng ta, đó chính là giải thoát bằng trí tuệ. Đức Phật chỉ có thể là cung cấp cho chúng ta những hướng dẫn về tu tập thiền quán. Còn thì hoàn toàn tùy thuộc vào chúng ta có áp dụng những kỹ thuật thiền định này vào cuộc sống hằng ngày của mình hay không mà thôi.

Who Can Practice Meditation & Contemplation?

Who is a Zen practitioner? He is the one who tries to practice to attain partial or complete enlightenment. When learning Zen, the practitioner can realize that this body is not real, that wishful thinking is also not real. Once realizing this falsity is understanding the Buddha's teaching of no self. The Buddha became enlightened from practicing Zen; other masters also followed his step and attained their enlightenment as well. Then, do we have any other paths to follow if we want to become enlightenment? Devout Buddhists should always remember that the true spirit of Zen Buddhism is to use wisdom to see the truth; the body and mind are not real. When we are able to see the truth, we can then forsake greed and anger; our mind then will be calm and mindful, and we shall see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. The Buddha can only provide us with guidelines of Zen. It is up to us to apply these techniques in our daily life. Therefore, a Zen practitioner is the one who is practicing Buddhist meditation in each moment of his life. Perhaps he has attained partial or complete enlightenment. When cultivating Zen, the practitioner can realize that this body is not real, that the so-called mind is impermanent, that wishful thinking is also not real, that all things are without a so-called 'self'. Buddhist Zen Patriarchs always say, "The Sutra is the Buddha's mouth, and Zen is the Buddha's heart. The Buddha's mouth and heart are not two, not different." The Buddha's words come from his mind; thus how can Zen and sutra be two different things? Many people still misinterpret the special concepts of Zen, saying that Zen is an outside sect, not Buddhism because its instruction

or teaching from outsiders, its special transmission outside of the teaching, its transmission is from mind to mind. This intuitive school which does not rely on texts or writings. However, after thorough understanding , we will see that Zen and sutra are not different at all. The Buddha became enlightened from practicing Zen; other masters also followed his step and attained their enlightenment as well. Then, we practice meditation means we only follow the Buddha's path to enlightenment, not any other paths. The true spirit of Zen Buddhism is to use wisdom to see the truth; the body and mind are not real. When we are able to see the truth, we can then forsake greed and anger; our mind then will be calm, and we shall see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. Besides, when practicing Zen, we also see the truth within ourselves; that is emancipation through wisdom. The Buddha can only provide us with guidelines of Zen. It is completely up to us to apply these techniques in our daily life.

Chương Bảy Mươi
Chapter Seventy

Sự Cần Thiết Của Thiền Quán

Theo đạo Phật, ngoài mục tiêu tối thượng là giải thoát, đạo này còn giúp cho hành giả có được cuộc sống an lạc và hạnh phúc. Để đạt được những mục tiêu này, con đường duy nhất có thể đạt được phải do trí tuệ. Dẫu rằng trau dồi đức hạnh và tuân giữ giới luật cũng rất cần thiết, nhưng muốn đạt được trí tuệ, hành giả không có con đường nào khác hơn là phải thanh lọc tâm ý qua thiền định. Thật vậy, thiền định một mặt giúp ta giữ giới, mặt khác nó giúp chuẩn bị cho tâm trí của chúng ta nhìn đúng sự vật và đạt đến trí huệ dẫn đến giải thoát. Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã thường nhắc nhở chúng đệ tử rằng tâm thức là nguồn gốc của tất cả đức hạnh, tất cả những đức tính. Như vậy, muốn đạt được những đức hạnh này, chúng ta chỉ cần rèn luyện tâm ý, vì tâm ý là chìa khóa thay đổi bản chất kinh nghiệm của chúng ta. Chính vì vậy mà đạo Phật luôn tập trung vào tâm thức như chìa khóa để đạt đến sự chuyển biến về cách con người kinh nghiệm cuộc sống và cách con người liên hệ với người khác. Đức Phật đã vạch ra: “Đã từ lâu, tâm của con người bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những bợn nhơ tinh thần làm cho chúng sanh bất tịnh; gội rửa thì tâm được thanh sạch.” Lối sống của người Phật tử là một tiến trình tích cực thanh lọc thân, khẩu, ý. Đó là tự trau dồi, tự phát triển và tự thanh lọc, để đi đến kết quả là tự mình chứng ngộ. Điều nhấn mạnh ở đây là kết quả thực tiễn chứ không phải là sự tranh luận triết học hay lý luận trừu tượng. Do đó nhu cầu thực hành mỗi ngày một ít thiền định là cần thiết. Nó cũng giống như con gà mái ấp trứng, chứ không như con sóc chạy loanh quanh lẫn quẩn trong cái lồng.

Như trên đã nói, thiền quán là một tiến trình trọn đời. Cá bơi lội trong nước, nhưng chúng không biết chúng đang bơi trong nước. Từng phút, từng lúc chúng ta hít thở không khí, nhưng chúng ta không ý thức điều này. Chúng ta chỉ ý thức được không khí khi chúng ta không có nó. Tương tự như vậy, chúng ta luôn nghe âm thanh của tiếng thác nước, gió thổi, mưa rơi, chim hót. Tất cả những thứ này là những bài thuyết pháp tuyệt vời và sống động. Chúng chính là âm thanh của đức Như Lai đang giảng pháp cho chúng ta. Chúng ta nghe nhiều bài thuyết

giảng mọi lúc, nhưng chúng ta làm ngơ như điếc. Nếu chúng ta thật sự đang sống trong tỉnh thức, bất cứ lúc nào chúng ta nghe, thấy, ngửi, nếm, xúc chạm, chúng ta sẽ nhận biết và nói với chính chúng ta “À, đây là một bài giảng tuyệt vời!” Vào lúc đó, chúng ta sẽ thấy rằng không có kinh sách nào dạy chúng ta hay hơn cái kinh nghiệm với thiên nhiên mà chúng ta đang sống trong đó. Cũng như chúng ta phải thở và phải ăn mỗi ngày. Cả hai thứ thở và ăn đều quan trọng cho đời sống, thì thiền quán cũng thế, vì thiền quán khiến cho đời sống của chúng ta được thăng bằng, cũng như giúp chúng ta hiểu được chính mình và bản chất cuộc đời. Nó cung cấp một nền móng vững chắc cho sự dung hòa giữa mình và người, cũng như giữa mình và vũ trụ. Như vậy thiền quán không phải là vấn đề từng ngày, từng tuần, từng tháng hay từng năm, mà là trọn đời. Nếu chúng ta quyết tâm tu tập một cách mạnh mẽ, thì chắc chắn chúng ta sẽ đạt được mục đích tối thượng của mình là thành Phật, thành tựu trí tuệ viên mãn và vô lượng từ bi.

Có ba thứ cần thiết tối thiểu. **Thứ nhất là Sự Cần Thiết của Kinh Điển:** Có người nói rằng lời nói không cần thiết, nhưng trên thực tế lời nói lại rất cần thiết, vì nếu không có lời nói thì không ai có thể truyền đạt phương pháp tu tập cho người khác. Nếu chúng ta bị trói buộc bởi lời nói thì chúng ta không thể nào quay về với tự tánh được. Nếu chúng ta không bị lời nói trói buộc, không sớm thì muộn chúng ta sẽ được tỏ ngộ. Trong nhà Thiền, không có luật lệ nào cấm cản hành giả đọc sách hay kinh điển; tuy nhiên, bạn nên đọc với một cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ. Nếu bạn đọc với cái tâm buông bỏ mọi suy nghĩ thì các sách về thiền, kinh Phật và ngay cả kinh Thánh đều là chân lý cả. Tuy nhiên, hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kinh điển chỉ dạy lời Phật dạy, chứ không phải là tâm Phật. Dù chúng ta có quán triệt bao nhiêu kinh điển, chúng ta vẫn không đạt được sự hiểu biết đúng đắn. Mục đích của tham thiền là để làm tan chảy khối vọng tưởng này. Cuối cùng còn lại chân ngã. Chúng ta thể nhập vào cảnh giới của vô ngã. Và nếu chúng ta không dừng lại ở đó, nếu chúng ta không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục trong sự tu tập của mình đến khi chúng ta thể nhập thành một với Tuyệt đối. **Thứ nhì là Sự Cần Thiết của một vị Thầy Giỏi:** Mỗi khi chúng ta học bất cứ thứ gì, điều quan trọng là chúng ta phải tìm một ông thầy giỏi khi chúng ta muốn tu tập thiền quán. Nhờ những lời khuyên bảo của vị thầy mà chúng ta có thể đạt được kết quả nhanh và đi đúng đường.

Chúng ta cần một vị thầy có đủ tư cách để chỉ dẫn cho mình, vì vị thầy sẽ giúp mình điều chỉnh sai lầm và hướng dẫn mình mỗi khi gặp trở ngại trong lúc hành thiền. Chỉ có vị thầy mới có thể biết được mức độ tiến bộ của mình để điều chỉnh và hướng dẫn trong những lúc cần thiết. Nếu chúng ta không tìm ra được một vị thầy, chúng ta có thể nhờ vào sách vở, nhưng không cuốn sách nào có thể hoàn toàn thay thế vị trí của ông thầy được. Chúng ta có thể đạt được một số tiến bộ khi đọc kỹ lời chỉ dẫn và thực hành đúng theo những điều ấy, nhưng chúng ta cần phải thường xuyên trao đổi ý kiến và thảo luận với thầy mới có thể đạt được kết quả tốt được. ***Thứ ba là Sự Cần Thiết của Các Khóa Thiền Tập:*** Khóa thiền tập cho chúng ta cơ hội thực tập thiền quán sâu hơn nhờ sự hỗ trợ của hoàn cảnh chung quanh. Mọi việc mình làm trong khóa thiền đều là đề mục hành thiền cả. Ngày tu tập thiền quán trong khóa thiền sẽ là thực tập liên tục giữa tọa thiền và đi kinh hành; đến đêm thì có các buổi thuyết giảng hay các buổi tham vấn với một vị thầy. Mọi hoạt động trong khóa thiền sẽ khiến sự thực tập liên tục tiến triển tốt đẹp. Sự im lặng tuyệt đối được tuân giữ trong suốt khóa thiền. Khóa thiền có thể kéo dài một ngày, một cuối tuần, một tuần, hay lâu hơn. Sự thực tập liên tục trong khóa thiền giúp cho tâm an trụ và tỉnh lặng. Vì sự trụ tâm rất cần thiết cho việc phát sanh trí huệ, nên khóa thiền là cơ hội tốt có thể giúp chúng ta thấy được thực tướng của chư pháp.

The Necessity of Meditation

According to Buddhism, besides the goal of emancipation, this religion also helps practitioners achieve the goal of peace and happiness. To obtain these goals, the only way that can be achieved is through wisdom. Even though the practice for good conduct and observance of moral rules are also necessary, but in order to achieve wisdom, practitioners have no other choices but developing the mind through meditation. In fact, on the one hand, meditation serves as a safeguard of our practice of morality, and on the other hand, it helps prepare the mind to see things as they really are and to obtain wisdom which will open the door to freedom. During the time of the Buddha, He always reminded His disciples that the mind is the source of all virtues and qualities. Thus, in order to attain these virtues, the only

thing we need to do is to discipline our minds, for mind is the key to changing the nature of our experience. That's why Buddhism always focuses upon the mind as the key to achieving a change in the way human beings experience life, and in the way human beings relate to other people. The Buddha pointed out: "For a long time has man's mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; mental cleansing purifies them." The Buddhist way of life is an intense process of cleansing one's action, speech, and thought. It is self-development and self-purification resulting in self-realization. The emphasis is on practical results and not on philosophical speculation or logical abstraction. Hence the need to practice daily a little meditation. To behave like the hen on her eggs, and not behaving like the squirrel in the revolving cage.

As mentioned above, meditation is a lifetime process. Fish swim in the water, but they don't know they are in water. Every minute, every moment we breathe in air, but we do it unconsciously. We would only be conscious of air only if we were without it. In the same way, we are always hearing the sounds of water falls, wind, rain, bird-singing, and so forth. All these sounds are wonderful and lively sermons. They are the voice of the Buddha himself preaching to us. We hear many sermons, all the time, but we are deaf to them. If we were really alive in mindfulness, whenever we heard, saw, smelled, tasted, touched, we would say to ourselves "Ah, this is a fine sermon!" At that time, we would see that there is no scripture that teaches so well as this experience with nature. Just as we breathe and eat every day. Both breathing and eating are important for life, and so is meditation, for meditation keeps our life in balance and helps us understand ourselves and the nature of life. It provides a secure foundation for harmony between ourselves and others, and between ourselves and the universe. So meditation is not a matter of days, weeks, months, or years, but of a whole lifetime. When we have a strong determination in practice, there is no doubt that we will reach our final goal, the state of Buddhahood, the realization of perfect wisdom and infinite compassion.

There are three minimum requirements. *The first requirement is the Necessities of Buddhist Sutras:* Some one says words are not necessary, but in reality, they are very necessary because without

words no one can transfer methods of cultivation to anyone else. If we are attached to words, we cannot return to our true self. If we are not attached to words, sooner or later we will attain enlightenment. In Zen, there is no rule to prohibit Zen practitioners to read books and sutras; however, you should read with a mind that has cut off all thinking. If you read with a mind that has cut off all thinking, then Zen books, sutras, and even Bibles are all the truth. However, Zen practitioners should always remember that sutras are only the Buddha's words. They are not Buddha's mind. No matter how many sutras we have mastered, we still have not attained true understanding. The purpose of Zen meditation is to dissolve this thought-mass. What is finally left is the real self. We enter into the world of the selfless, And if we do not stop there, if we do not think about this realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute. ***The second requirement is the Necessity of a Good Zen Master:*** Whenever you learn a new skill, we need to have a good teacher. It is important that we need a good master when we want to practice meditation. With the advice of a teacher, we learn quicker and we cannot go wrong. We need a teacher who is competent to give instructions, correct our mistakes, and give guidance when we have trouble in the course of meditation. Only the teacher can tell, and so at such a time he or she is indispensable. If we cannot find a teacher, we may rely on books, although no book can entirely take the place of a teacher. We may be able to do fairly well by reading the instructions and following them carefully. But even then, we may have need for discussion with a teacher occasionally. ***The third requirement is the Necessity of Meditation Retreats:*** A meditation retreat provides an opportunity to deepen meditation practice in a supportive environment with the guidance of a experienced teacher. Everything we do at a retreat becomes the object of meditation. A retreat day consists of alternate periods of sitting and walking meditation, a nightly lecture and personal interviews with the teacher. Continuity of practice is developed by bringing mindfulness to all other activities throughout the day as well. Noble silence is observed during the retreat. Retreats can last for one day, a weekend, a week or longer. The intensive practice of a retreat is very beneficial for developing good concentration and quieting the mind. Since concentration is essential for penetrative

wisdom to arise, a meditation retreat gives us the best possible opportunity to be able to experience for ourselves the true nature of reality.

Chương Bảy Mười Một
Chapter Seventy-One

Mục Đích & Lợi Ích Của Thiền Tập

Phải, mục tiêu tối hậu của thiền Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí tuyệt đối lành mạnh hay trạng thái niết bàn qua điều phục tâm và gột rửa hết thảy những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu tối hậu ấy còn có những lợi ích mà hành giả có thể thọ hưởng được. Thiền tập có thể gợi nguồn cảm hứng cho chúng ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn (sự thông minh) và sự phong phú của phẩm cách tự nhiên của chính mình. Hành thiền cũng có thể giúp chúng ta khơi dậy tiềm năng trong tâm, suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết sâu sắc, và cân bằng và làm dịu đi tình trạng căng thẳng trong tâm. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần điều hòa và thanh sạch. Nếu hành thiền có nghĩa là kỷ luật tinh thần hay phương pháp tra dồi tâm trí, thì khỏi phải nói gì cả, tất cả mọi người không phân biệt giới tính, màu da, chủng tộc, hay bất luận là lỗi phân chia nào đi nữa, đều nên hành thiền. Xã hội tân tiến hiện nay đang sa lầy vào trong những vọng động và quyến rũ mà chỉ có công phu thiền tập mới mong kiểm soát được. Tất cả chúng ta nên tỉnh thức và nhận diện ra sự kiện chúng ta cần phải thay đổi cách sống bằng cách thay đổi nhân sinh quan mà chúng ta đang có, và muốn được như vậy, chúng ta cần phải tu tập thiền quán. Chúng ta cần phải thông suốt sự khác biệt giữa cái “Bản Ngã” và “Tánh Giác”; và chỉ có công phu tu tập mới có khả năng làm cho sự khác biệt nhỏ dần; cho đến một lúc nào đó cả hai hòa nhập thành một, lúc đó chúng ta nhận diện được chân lý cuộc đời. Có lẽ ai trong chúng ta cũng thấy rằng cuộc sống này đầy dẫy những khó khăn chướng ngại, hoang mang và bất công. Ngay những lúc mà mọi việc đều trôi chảy tốt đẹp, chúng ta cũng cảm thấy lo lắng rằng chúng sẽ không tồn tại lâu dài. Đây chính là lý do mà ai trong chúng ta cũng nên hành thiền. Nói về thiền, tại sao chúng ta phải tu thiền? Chúng ta thường nghe nói đến thuật ngữ “định” hay “thiền”, tức là phương thức làm cho tâm mình an định. Khi tâm được an định, nó không vọng động và chúng ta đạt được nhất điểm tâm. Mục đích của thiền là làm tan chảy đi khối vọng tưởng chồng chất bấy lâu nay

của chúng ta. Cái còn tồn đọng lại trong chúng ta chỉ là cái chân ngã và cuối cùng chúng ta thể nhập vào cảnh giới vô ngã. Nếu chúng ta không dừng lại ở đây, không nghĩ tưởng hay chấp trước về cảnh giới này, chúng ta sẽ tiếp tục tu tập cho đến khi chứng nhập vào Tuyệt đối. Như vậy thì phương pháp tu thiền có khác những phương pháp tu Phật khác hay không? Trong khi tụng kinh, niệm chú, niệm Phật, chúng ta ngồi yên và chỉ nhiếp tâm vào tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi. Vì vậy khi tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật, chúng ta kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý rong ruổi (thân ngồi yên, khẩu chỉ tụng niệm và ý chỉ chú tâm vào việc tụng kinh, niệm chú, hay niệm Phật mà thôi). Cũng như thế, khi tu tập thiền định, chúng ta cũng kiểm soát được cả thân, khẩu và ý nếu chúng ta không muốn cho ý dong ruổi. Thật là khó khăn trong việc điều phục tâm ý; tuy nhiên, nếu chúng ta kềm giữ được thân khẩu là chúng ta cũng có nhiều công đức lắm rồi vậy. Nếu muốn đạt tới mức độ công đức cao hơn, chúng ta phải cố gắng điều phục cho bằng được tâm ý của mình. Mục đích chính của hành giả tu thiền là tầm cầu chân lý, tầm cầu giác ngộ. Trên cuộc hành trình này, nếu chúng ta bước đi một bước tức là chúng ta tiến gần đến giác ngộ một bước. Đức Phật là bậc Giác Ngộ, vì vậy học Phật là học phương pháp giác ngộ. Như vậy trên đường giác ngộ, càng tiến tới là càng đến gần với giác ngộ. Thiền quán là tu tập để đạt được cái thấy vượt ra ngoài tầm mức thông thường, thấy một cách rõ ràng, chứ không chỉ thấy phớt qua nơi bề mặt, hay thấy cái dáng bề ngoài, mà là thấy sự vật đúng trong bối cảnh của nó, tức là thấy dưới ba đặc tướng hay 'tam pháp ấn' trong nhà Phật, đó là vô thường, khổ và vô ngã. Đây là ba dấu hiệu đặc thù của tất cả các pháp hữu vi, tất cả nhng hiện tượng sinh tồn. Chính thiền minh sát này dựa trên nền tảng của thiền vắng lặng, giúp cho hành giả có khả năng gột rửa tất cả mọi ô nhiễm trong tâm đến mức tận cùng, buông bỏ mọi ảo kiến về cái 'ngã', nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy, cả hai pháp thiền vắng lặng và minh sát đều hỗ trợ cho nhau giúp hành giả chứng ngộ được Niết Bàn. Mục tiêu tối hậu của thiền là để loại trừ những bợn nhơ trong tâm của chúng ta. Trước khi đạt được mục tiêu này, hành giả sẽ có được những lợi ích thiết thực như sẽ có một cái tâm bình an, tĩnh lặng và có đủ năng lực để chấp nhận những gì xảy đến cho mình. Thiền giúp chúng ta nhìn sự vật đúng như thực tướng của chúng chứ không phải thấy

chúng qua những biểu hiện bên ngoài. Sự vật xuất hiện trước mắt chúng ta dưới trạng thái trường tồn, vững bền, đáng yêu và có thực chất, nhưng trên thực tế thì chúng không phải như vậy. Khi thực hành thiền quán, chúng ta sẽ tự mình thấy được sự sinh diệt của hiện tượng vật chất và tinh thần. Đồng thời chúng ta cũng ý thức được một cách rõ ràng hơn những diễn biến trong thân tâm mình. Chúng ta sẽ có đủ khả năng chấp nhận mọi chuyện xảy đến với mình với một phong cách an nhiên, chứ không bị xao động hay cảm xúc và đương đầu với hoàn cảnh một cách lạc quan hơn. Đúng, mục tiêu cao nhất trong thiền tập Phật giáo là chứng ngộ toàn giác, hoàn toàn tự chủ và tâm trí hoàn toàn lạnh mạnh hay trạng thái Niết Bàn, bằng cách điều phục tâm và gột rửa tận cùng những bợn nhơ tinh thần. Tuy nhiên, ngoài cái mục tiêu cùng tột ấy, thiền tập còn có nhiều lợi ích mà hành giả có thể hưởng được. Thiền gợi hứng cho ta khám phá trạng thái sáng suốt minh mẫn của chính mình, sự phong phú và phẩm cách tự nhiên của mình. Hành thiền còn có thể khơi dậy khả năng tiềm tàng trong tâm, giúp chúng ta suy nghĩ sáng suốt, hiểu biết thâm sâu, cân bằng trạng thái tâm và sự tĩnh lặng. Hành thiền là một tiến trình sáng tạo nhằm biến đổi những cảm xúc vọng động và những tư tưởng bất thiện thành trạng thái tinh thần hòa hợp và thanh sạch. Như vậy, nếu chúng ta chờ đến lúc ngồi xuống mới thực tập thiền trong một vài giờ thì những giờ khác trong ngày của chúng ta sẽ ra sao? Nếu nói tọa thiền là tu tập thiền định là chúng ta thật sự phá hủy cái khái niệm thật của thiền. Nếu chúng ta biết cách tu tập thiền định thì chúng ta phải biết lợi dụng tất cả thời giờ có được trong ngày của mình. Để làm được chuyện này, chúng ta nên thực tập thiền ngay trong những công việc hằng ngày của mình.

Chúng ta thấy những giá trị nổi bật trong đời sống của Đức Phật như tâm từ bi và trí tuệ Bát Nhã... Do đâu mà Ngài có những thứ đó? Nếu không phải do sự tu tập thiền định của Ngài thì không còn lý do nào khác để nói nữa. Ngoài lợi ích tối thượng là giúp cho hành giả tu hành giải thoát, ngày nay người ta đã công nhận rằng thiền có những lợi ích trên phạm trù rộng lớn. Thiền có thể giúp cho chúng ta suy nghĩ rõ ràng hơn và giúp chúng ta cải thiện năng lượng để từ đó chúng ta có thể làm việc có hiệu quả hơn. Thiền còn có thể giúp chúng ta nghỉ ngơi thư giãn và tạo được cho mình một khoảng cách với những tình huống căng thẳng, để từ đó chúng ta có thể kiểm soát cũng như không

bị những cảm xúc tiêu cực khống chế. Bên cạnh đó, thiền còn giúp cho chúng ta tự hiểu chính mình và chấp nhận được những tình huống. Trên hết, chúng ta sẽ thấy ngay những lợi ích trước mắt khi tu tập thiền quán như sự cải thiện sức khỏe hay sự cải thiện cuộc sống, làm cho chúng ta hạnh phúc và thư giãn hơn.

Vì thiền nào luôn luôn theo sát chúng ta nên lúc nào chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Sáng, trưa, chiều, trước khi đi ngủ hay trong những lúc làm việc, nói chuyện, rửa chén, vân vân đều là cơ hội để hành thiền. Và mọi lứa tuổi đều có thể thực hành được thiền quán. Thiền quán là phương pháp chữa trị các chứng bệnh nơi tâm, những bệnh nằm dưới hình thức bợn nhơ nơi tâm như tham, sân, si, vân vân. Tất cả chúng ta đều có những thứ nhiễm ô này, vì vậy ít nhiều gì ai trong chúng ta cũng cần phải thực tập thiền quán. Hơn thế nữa, không có yếu tố tôn giáo trong thiền quán. Vì vậy mọi người, dầu theo tôn giáo nào cũng đều có thể thực hành thiền quán. Thiền quán là sự theo dõi và quan sát chính bản thân mình một cách khoa học. Chúng ta chỉ cần chú tâm quan sát những diễn biến của thân và tâm trong khoảnh khắc hiện tại mà thôi.

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, hành thiền có nhiều lợi ích. Thiền tập giúp 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. Thiền tập diệt trừ được si mê và phát sanh trí tuệ. Ngoài ra, thiền tập còn giúp mang lại sức khỏe, hạnh phúc, và sự lạc quan. Nếu bạn là người bận bịu, thiền tập giúp bạn quét sạch căng thẳng và tìm thấy thư giãn. Nếu bạn là người hay lo lắng, thiền tập giúp bạn bình tĩnh và thấy thanh bình dài lâu hay tạm thời. Nếu bạn là người có quá nhiều vấn đề, thiền tập giúp bạn có can đảm và sức mạnh để đương đầu và khắc phục các vấn đề ấy. Nếu bạn thiếu tự tin, thiền tập sẽ giúp bạn lấy lại tự tin mà bạn cần. Lòng tự tin là bí quyết của thành công. Nếu bạn sợ hãi trong lòng, thiền có thể giúp bạn hiểu rõ bản chất thực sự của đối tượng làm bạn sợ hãi, từ đó có thể khắc phục được sợ hãi trong lòng. Nếu bạn lúc nào cũng bất mãn với mọi thứ, không có thứ gì trên đời này vừa ý bạn, thiền tập sẽ giúp bạn có cơ hội để phát triển và duy trì sự “tri túc” nội tâm. Nếu bạn hoài nghi và không lưu tâm đến tôn giáo, thiền tập sẽ giúp bạn vượt qua tính hoài nghi và nhìn thấy giá trị thực tiễn trong giáo lý. Nếu

bạn thất vọng và thất tình do sự thiếu hiểu biết bản chất về đời sống và thế giới, thiền tập sẽ hướng dẫn và giúp bạn hiểu điều đã làm xáo trộn bạn bởi những thứ không cần thiết. Nếu bạn là một người giàu có, thiền tập sẽ giúp bạn nhận thức được bản chất thật sự của của cải cũng như cách sử dụng của cải cho hạnh phúc của chính bạn và những người chung quanh. Nếu bạn là người nghèo, thiền tập sẽ giúp bạn đạt sự mãn; không nuôi dưỡng ganh tỵ với những người giàu có. Nếu bạn là người trẻ đang đứng trước những ngã rẽ cuộc đời, bạn không biết phải bước vào ngã nào, thiền tập sẽ giúp bạn hiểu biết con đường phải đi để tiến tới mục đích mà bạn nhắm tới. Nếu bạn là người già yếu chán chường cuộc sống, thiền tập sẽ mang lại cho bạn sự hiểu biết sâu xa hơn về cuộc đời; sự hiểu biết này sẽ giảm thiểu nỗi đau đớn của cuộc sống và làm tăng sự vui sống. Nếu bạn là người nóng nảy, thiền tập có thể giúp bạn phát triển sức mạnh để khắc phục những yếu điểm nóng giận, hận thù và bất mãn. Nếu bạn hay ganh ghét, thiền tập có thể giúp bạn hiểu được cái nguy hiểm của sự ganh ghét. Nếu bạn là người nô lệ cho năm giác quan, thiền tập có thể giúp bạn học hỏi cách trở nên chủ thể của những giác quan tham dục này. Nếu bạn nghiện rượu, thuốc lá hay ma túy, bạn có thể nhận thức được cách vượt qua được những thói xấu nguy hiểm này. Nếu bạn là người ám muội, thiền tập sẽ cho bạn cơ hội tra dồi kiến thức hữu dụng và lợi ích cho cả bạn lẫn bạn bè và gia đình. Nếu bạn là người tâm tư suy nhược, thiền tập sẽ giúp làm tăng sức mạnh cho tâm bạn để phát triển sức mạnh ý chí hầu khắc phục được những nhược điểm của bạn. Nếu bạn là người trí, thiền tập sẽ mang bạn tới giác ngộ tối thượng. Bạn sẽ nhìn thấy sự vật một cách như thị.

Purposes & Benefits of Meditation Practices

Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It can inspire us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. Meditation can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It is a creative process which aims at

converting the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. If by meditation is meant mental discipline or mind culture, it goes without saying that all should cultivate meditation irrespective of sex, color, creed or any other division. Modern society is in danger of being swamped by distractions and temptation which can only be controlled if we undertake the difficult task of steadily training our minds. All of us should wake up to the fact that we need to work with our life, we need to practice Zen. We have to see through the mirage that there is an "I" that is separating from our "Original Nature". Our cultivation is to close the gap. Only in that instant when we and the object become one can we see what our life is. Perhaps everyone of us finds life difficult, perplexing, and oppressive. Even when everything goes well for some time, we still worry that it probably will not keep on that way. This is the very reason for all of us to practice Zen. Speaking of Zen, why do we have to practice Zen? We often hear about 'Samadhi', that is a 'Ch'an' method of meditation to pacify the mind. When the mind is pacified, it is unperturbed, and we attain the one-pointedness of mind. The purpose of Zen is to dissolve our accumulated 'thought-mass'. What is finally left in us is just the real self and eventually we enter into the world of the selfless. And if we do not stop there, if we do not think about this realm or cling to it, we will continue in our practice until we become one with the Absolute. Then, is Zen method different from any other methods in Buddhism? While reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we are sitting still and fixing our mind in reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation. Thus, when practicing reciting the sutra, reading the mantras, and practicing Buddha Recitation, we may have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. In the same manner, when practicing meditation, may also have accomplished controlling the body, speech and mind if we want to stop our mind from wandering about. It is really difficult to control the mind; however, if we can halt our body and speech still, we earn some merits. If we want to get the highest level of all merits, we have to control our mind. The main purpose of a Zen practitioner is the search for truth, the search for awakening. On our journey, if we move one step, we are one step closer to the truth, one step closer to awakening. The Buddha

is the Awakened, so learning the Buddha's teachings is learning about his methods of awakening. Thus, on the way to enlightenment, the more we move forward, the closer we come to awakening. Meditation and contemplation means practice to obtain the seeing which goes beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearance, but seeing things as they really are. This means seeing everything in terms of the three characteristics, the signs of all phenomenal existence: impermanence, suffering, and egolessness. It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove ego-illusion, to see reality, and to experience Nirvana. The ultimate purpose of meditation is to eradicate mental impurities from our mind altogether. Before that stage, there are benefits of tranquillity, peace of mind and the ability to accept things as they come. Meditation helps us to see things as they truly are, not as they appear to be. Things appear to be permanent, desirable and substantial, but actually they are not. When we practice meditation, we will see for ourselves the arising and disappearing of mental and physical phenomena. And we will have a clearer comprehension of what is going on in our mind and body. We will be able to accept things as they come to us with less agitation and deal with situations in a more positive way. Yes, the ultimate aim of Buddhist meditation is to gain full enlightenment, self-mastery and complete mental health or Nirvana through the conquest of mental defilements. However, apart from this ultimate aim there are other advantages and benefits that can be derived through meditation. It can inspire us to discover our own intelligence, richness and natural dignity. Meditation can also stimulate the latent powers of the mind, aid clear thinking, deep understanding, mental balance and tranquility. It is a creative process which aims at converting the chaotic feelings and unwholesome thoughts into mental harmony and purity. Therefore, if we wait until we sit down and compose ourselves to practice meditation for a couple of hours, then what happens to the other hours of our day? Saying that sitting meditation is Zen, we really destroy the true concept of Zen. If we know how to practice meditation, we will certainly make good use of our whole day. In order for us to do this, we should devote our day to Zen while accomplishing our daily tasks.

We see the values that emerge from the Buddha's life such as loving-kindness and compassion and prajna wisdom... From where did the Buddha attain these qualifications? If these qualifications are not the result of His practice of meditation, then we have nothing else to say. Beside the ultimate benefit of emancipation, nowadays people recognize that meditation has wide-range benefits. Meditation can help us to think more clearly and improve our energy so that we can work more effectively. Meditation can also help us to relax and create a distance from stressful situations so that we remain more in control and less overwhelmed by negative emotions. Besides, meditation can help us to understand ourselves and to accept situations. Above all, we will see right away upfront benefits when we practice meditation, such as the improvement of our physical health, or the improvement of our quality of life and making us happier and more relaxed.

Since mental impurities are almost always with us, we need meditation and contemplation almost all of the time. There is no fixed time for the practice of meditation. Morning, during the day, before bed ... anytime is the time for meditation. And meditation may be practiced at any age. Meditation is for the cure of diseases of the mind in the form of mental defilements like greed, hatred, delusion, etc. We all have these mental diseases almost all the time. In order to at least control them we need meditation and contemplation. So meditation is for all people. Furthermore, there is nothing which can be called particularly Buddhist in meditation and contemplation. There is no element of religion. It is a scientific investigation and examination of ourselves. We just observe closely every thing that comes to us and is happening to us in our body and mind at the present moment.

According to Bhikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, meditation practices have many benefits. Meditation helps 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. Practicing meditation can help practitioners eradicate dullness and bring about wisdom. Besides, meditation also brings about health, happiness, and optimism. If you are a busy person, meditation practices can help you to get rid of tension and to find some relaxation.

If you are a worried person, meditation practices can help to calm and help you to find either permanent or temporary peace. If you are a person who has endless problems, meditation practices can help you to develop courage and strength to face and overcome problems. If you lack self-confidence, meditation practices can help you gain the self-confidence you need. This self-confidence is the secret of success. If you have fear in your heart, meditation practices can help you understand the real nature of the objects that are making you afraid, then you can overcome the fear in your mind. If you are always dissatisfied with everything; nothing in life seems to be satisfactory; meditation practices will give you the chance to develop and maintain some inner satisfaction. If you are sceptical and disinterested in religion, meditation practices can help you go beyond your own scepticism and to see some practical value in religious guidance. If you are frustrated and heart-broken due to lack of understanding of the nature of life and the world, meditation practices will truly guide and help you understand that you are disturbed by unnecessary things. If you are a rich man, meditation practices can help you realize the true nature of your wealth and how to make use of your wealth for your own happiness as well as for others. If you are a poor man, meditation practices can help you have some contentment and not to harbour jealousy towards those who have more than you. If you are a young man at the cross-roads of your life, and do not know which way to turn, meditation practices will help you understand which is the road for you to travel to reach your proper goal. If you are an elderly man who is fed-up with life, meditation practices will bring you to a deeper understanding of life; this understanding in turn will relieve you from the pains of life and will increase the joy of living. If you are hot-tempered, meditation practices can help you develop the strength to overcome these weaknesses of anger, hatred and resentment. If you are jealous, meditation practices can help you understand the danger of your jealousy. If you are a slave to your five senses, meditation practices can help you learn how to become the master of your sense-desires. If you are addicted to wine, tobacco, or drugs, meditation practices can help you realize how to overcome the dangerous habits which have enslaved you. If you are an ignorant person, meditation practices will give you a chance to cultivate some knowledge that will

be useful and beneficial both to you and to your friends and family. If you are a weak-minded person, meditation practices can help strengthen your mind to develop your will-power in order to overcome your weaknesses. If you are a wise person, meditation practices will take you to supreme enlightenment. Then you will see things as they are, and not as they appear to be.

Chương Bảy Mười
Chapter Seventy

Thiền Chỉ Và Thiền Tuệ Giác

Thiền của Phật giáo dựa trên 2 phương pháp: vắng lặng hoặc tịnh tâm, và tuệ giác, cả hai đều là những phương tiện thiết yếu trên con đường tiến tới chấm dứt khổ đau. Chỉ là một trạng thái thiền định biểu trưng sự nhất tâm (hay tâm tụ vào nhất điểm) trên một vật thể, còn gọi là thiền an trụ. Một trong bảy định nghĩa của Thiền Định, được diễn tả như là Xa-Ma-Tha hay Tam Ma Địa, có nghĩa là dẹp yên tâm loạn động, hay là để cho tâm yên định, dừng ở một chỗ. Tâm định chỉ ư nhưt xứ, khác với “quán” là xác nghiệm bằng chứng cứ. Chỉ là dẹp bỏ các vọng niệm, còn quán dùng để chứng nghiệm chân lý. Về mặt lý thuyết mà nói, bất cứ vật thể nào cũng có thể được dùng làm điểm tập trung, dù vậy những vật thể như thân Phật vẫn được người ta ưa thích dùng làm điểm tập trung hơn. Chỉ được thành đạt khi tâm có khả năng trụ yên một chỗ trên vật thể một cách tự nhiên không cần phải nỗ lực, và có khả năng trụ tại đó trong thời gian người đó muốn mà không bị phóng dật hay tán loạn quấy rầy. Người ta nói có sáu điều tiên quyết trước khi thành đạt được “Chỉ”, trụ nơi thích hợp, thiếu dục, tri túc, không có nhiều sinh hoạt, tịnh giới và phải hoàn toàn rũ bỏ mọi vọng niệm. Chỉ là điều cần có trước khi đạt được trí huệ “Bát Nhã”. Pháp hành thiền an trụ trong Phật giáo đưa đến tột đỉnh là đắc thiền và pháp thiền tuệ dẫn đến tầng Thánh hay giải thoát. Vị hành giả liên tục kiên trì nỗ lực thực hành thiền tuệ dẫn đến việc tháo gỡ những trăn trở hay dây trói buộc chúng sanh vào vòng luân hồi sanh tử, và tiến đạt đến tầng Thánh cuối cùng là A La Hán. Đức Phật không thỏa mãn với các tầng thiền và các kinh nghiệm huyền bí. Mục tiêu duy nhất của Ngài là chứng đắc Toàn Giác và Niết Bàn. Sau khi đã gom tâm hoàn toàn an trụ và vắng lặng bằng thiền định, Ngài có thể phát triển thiền tuệ, tức là pháp hành khả dĩ giúp cho hành giả nhìn thấy sự vật đúng như sự vật là như vậy, tức là thấy được thực tướng của sự vật, chứ không phải chỉ thấy bề ngoài, hình như sự vật là như vậy. Nói cách khác, đó là thấu đạt bản chất thật sự của chính mình, rõ ràng và tường tận như thật sự bản chất của mình là như vậy. Thiền chỉ là tịnh tâm nhằm vào việc đạt được sự vắng lặng và tập trung định lực và nâng

cao nhận thức về đề mục thiền đến một điểm trừu tượng. Tất cả những chướng ngại tinh thần đã được loại trừ, khỏi tâm “hòa nhập” vào một ý tưởng trừu tượng của đề mục: sự an định này được gọi là “dhyana” (thiền định gom tâm lại), tiếng Pali là Jhana, tiếng Trung Hoa là Ch’an, tiếng Nhật là “Zen” và tiếng Việt là Thiền. Những công cụ hỗ trợ thiền mang lại những trạng thái an định khác nhau. Những người mới bắt đầu hành thiền có thể tập trung vào một cái đĩa có màu sắc làm đề mục tham thiền, trong khi những người tiến bộ hơn có thể tập trung vào sự tưởng niệm đến Phật. Mục đích của thiền tuệ giác là nhận thức được tuệ giác (prajna). Điều này người ta sẽ có thể dần dần đạt được qua các trạng thái an định của thiền chỉ. Hành giả tập trung sự hiểu biết sâu sắc vào 3 đặc tính của thế tục: vô thường, khổ và vô ngã.

Từ “Vipassana” có nghĩa là thấy một cách đặc biệt, từ gốc chữ “Passati” là thấy và tiếp đầu ngữ “Vi” là đặc biệt. Vì thế “Vipassana” là thấy một cách đặc biệt hay khác thường, cái thấy vượt ra ngoài cái thấy thông thường, hay tuệ nhãn. Không phải cái nhìn trên bề mặt, hay nhìn phớt qua. Không phải chỉ thấy thoáng qua cái dáng mà nhìn sự vật đúng theo bối cảnh của sự vật, tức là nhìn dưới ánh sáng của ba đặc tướng, hay ba dấu hiệu đặc thù của các pháp hữu vi, các hiện tượng sinh tồn. Đó là vô thường hay biến đổi, khổ đau hay bất toại nguyện, và vô ngã hay không có một cái tự ngã trường tồn vĩnh cửu. Đó là pháp thiền tuệ, lấy thiền định làm nền tảng, pháp thiền mà theo đó hành giả gột rửa đến mức tận cùng các bợn nhơ trong tâm, lột bỏ ảo kiến về cái “ta,” nhìn thấy thực tướng của vạn pháp và chứng ngộ Niết Bàn. Như vậy “thiền tuệ” là giáo pháp đặc thù của chính Đức Phật, trước kia chưa từng được nghe thấy, một chứng nghiệm duy nhất mà chỉ có Đức Bổn Sư mới có, hoàn toàn riêng biệt cho Phật giáo và chưa ai biết trước thời Đức Phật Sĩ Đạt Đa Cô Đàm.

Theo Phật, thiền chủ yếu là làm cho tâm được định tĩnh, rồi dùng cái tâm định tĩnh này để tiến xa hơn trên đường tu. Nhưng chúng ta nên thận trọng và đừng bị dính mắc vào sự yên tịnh, vì thiền Phật giáo không ngừng lại ở đây. Mục đích của hành thiền là làm cho cái tâm được yên định, rồi dùng cái tâm yên định này để quan sát bản chất thật của thân và tâm. Như vậy, hành giả tu thiền đừng để mình bị lạc vào trong an tịnh, mà phải dùng sự an tịnh của mình để quan sát sâu xa hơn bản chất của thân và tâm. Đây mới chính là phương cách giúp chúng ta

giải thoát thật sự. Chúng ta phải quan sát thân tâm một cách trực tiếp chứ không dùng sự suy nghĩ hay tưởng tượng để nhìn thân tâm mình. Phương cách quan sát phải là phương cách an tịnh, định tâm và lắng nghe từ bên trong. Chỉ khi nào có tâm định tĩnh và an tịnh thì lúc đó trí tuệ mới khởi sanh một cách tự nhiên được. Tuy nhiên, hành giả không nên suy nghĩ quá nhiều bất cứ thứ gì, ngay cả cái chuyện đạt được trí tuệ. Hơn thế nữa, thiền là thực hành cho bằng được cái nhiếp tâm và giữ ý với lòng từ bi bao la. Chẳng hạn như khi rửa tay, ta biết thứ nhất ta đang rửa sạch những bụi bặm của thế gian; thứ nhì ta nguyện tâm ta cũng được tẩy sạch; và thứ ba ta mong cho ai nấy đều có được đôi tay sạch như ta, ấy là ta đang hành thiền một cách rất ráo.

Calm Meditation and Insight Meditation

Buddhist meditation is based on two methods, calm (samatha) and insight (vipasyana), both of which are necessary vehicles on the path to the Cessation of Duhkha. Samatha Meditation is a meditative state characterized by a one-pointedness of mind (cittaikagrata) on an internal meditative object, also called meditation of calming the mind. One of the seven definitions of dhyana described as samatha or samadhi; it is defined as silencing, or putting to rest the active mind, or auto-hypnosis. The mind is centered or the mind steadily fixed on one place, or in one position. It differs from “contemplation” which observes, examines, analyzes evidence. Samadhi or samatha has to do with getting rid of distraction for moral ends; it is abstraction, rather than contemplation. Theoretically, any object may serve as the focus of concentration, though virtuous objects such as the body of a Buddha are said to be preferable. It is attained when the mind is able to remain upon its object one-pointedly, spontaneously and without effort, and for as long a period of time as one wishes, without being disturbed by laxity or excitement. There are said to be six prerequisites for achieving calming. They are staying in an agreeable place, having few desires, knowing satisfaction, not having many activities, pure ethics, and thoroughly abandoning thoughts. It is generally considered to be a prerequisite for attainment of “higher insight” or “Prajna”. Samatha taught in Buddhism culminates in Jhana and Vipassana which leads to the four stages of sanctity or emancipation. The meditator continuing

zestfully his insight meditation removes, by gradual process, the fetters that bind him to the Wheel of Existence (samsara) and reach the last and the fourth stage of sanctity (Arahatta). The Buddha was not satisfied with mere “Jhana” and mystical experiences, his one and only aim was to attain full enlightenment and Nirvana. Having gained perfect concentrative calm through samatha meditation, he was able to develop insight (vipassana) meditation that enables a person to see things as they really are, and not as they appear to be. That is, on other words, to understand ourselves as we really are. Calm meditation aims at achieving calmness and concentration, and at raising the perception of the meditational subject to the point of abstraction. After mental obstacles have been eliminated, the mind “absorbs” itself into an abstract idea of the subject: this absorption is called “dhyana” (in Pali, jhana); in Chinese “Ch’an,” in Japanese “Zen,” and in Vietnamese “Thiền.” Different meditational ‘aids’ give rise to different mental absorptions. A beginner might concentrate on a colored disc, while a more advanced practitioner could focus on reflecting the Buddha. The goal of insight meditation is to realize wisdom. This is also acquired gradually and ultimately achieved through the mental absorptions of samatha meditation. The practitioner aims to directly comprehend the three characteristics of the phenomenal world: impermanence, dukkha and no-self.

The word “vipassana” means, by derivation, seeing in an extraordinary way, from the word “passati” to see the prefix “vi” denoting, special, particular. Vipassana, therefore means, seeing beyond what is ordinary, clear vision. It is not surface seeing or skimming, not seeing mere appearances, but seeing things in their proper perspective, that is in terms of the three characteristics or signs of phenomenal existence: impermanence or change; suffering or unsatisfactoriness and non-self or egolessness (anicca, dukkha and anatta). It is this insight meditation, with calm concentration of mind as its basis, that enables the practitioner to purge his mind of all defilements, to remove the ego-illusion and to see reality and experience Nirvana. Vipassana or insight meditation, therefore, is a typical doctrine of the Buddha himself, not heard by him before, a unique experience of the Master, exclusively Buddhist, which was not in existence prior to Siddhartha Gautama, the Buddha.

According to the Buddha, meditation basically creates a quiet and concentrated mind; then Zen practitioners can utilize this quiet and concentrated mind to advance in their path of cultivation. But we have to be careful not to be stuck in tranquility, for Buddhist meditation does not stop here. The purpose of meditation is to let our mind become still and concentrated, and then to use that concentration to examine the true nature of the body and mind. Therefore, Zen practitioners must utilize the concentration, not to get lost in the joy of tranquility, but to utilize this quiet and concentrated mind to deeply examine the nature of the body and mind. This is what actually liberates us. We must examine our body and mind directly and do not involve the use of thought and reasoning. The method of examination must be a silent, concentrated and inner listening one. Only when the mind is concentrated and still, then real wisdom can naturally arise. However, Zen practitioners should not think too much about anything, even the attainment of wisdom. Furthermore, meditation is practicing for the concentration in mind and keeping in us an immense compassion. For example, when washing hands, first of all, we know we are cleaning the dust of the world; secondly, we wish that our mind is also clean; and thirdly, we wish that everyone also has clean hands as we are.

Chương Bảy Mười Ba
Chapter Seventy-Three

Tọa Thiền

Thiền là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Thiền được chính thức giới thiệu vào Trung Quốc bởi Tổ Bồ Đề Đạt Ma, đầu trước đó người Trung Hoa đã biết đến, và kéo dài cho tới thời kỳ của các tông phái Thiền Thai. Hành giả phải ngồi thiền là ngồi cho tới lúc trong không có thân tâm, ngoài không có thế giới, xa gần đều trống rỗng, nghĩa là đạt đến chỗ không có ngã tướng, không có nhân tướng, không có chúng sanh tướng, không có thọ giả tướng. Lúc đó tâm quá khứ không có, tâm hiện tại không có, tâm vị lai cũng không có. Thực hành thiền bằng cách ngồi hít thở rồi đếm từ một đến mười, rồi đếm ngược lại, vân vân. Đây chỉ là một trong nhiều phương pháp hành thiền. Nó chỉ có thể được thực hành khi bạn đang ngồi, nhưng khi bạn đang lái xe, đang nói chuyện, đang xem truyền hình, đang làm việc hoặc đang chơi đùa, vân vân, thì làm sao có thể đếm hơi thở được? Nên nhớ! Tọa thiền chỉ là một phần nhỏ trong thực tập thiền quán mà thôi. Chân thiết nghĩa của tọa thiền là cắt đứt dòng suy tưởng và giữ cho tâm không còn dòng ruổi nữa. Hành giả nên luôn nhớ về phương pháp ‘trước khi suy nghĩ’ trong mọi sinh hoạt hằng ngày. Ngồi trong tư thế thiền định. Chữ “Thiền Na” có nghĩa là tư duy tĩnh lặng. Đây là một trong những nghệ thuật dập tắt dòng suy tưởng của tâm, để làm sáng tỏ tâm tính. Kỳ thật, thiền không cần đến một tư thế đặc biệt nào cả. Ở trình độ cao, thiền được thực tập ngay trong tất cả những sinh hoạt, từ đi, đứng, làm việc, lái xe, vân vân. Trong lịch sử nhà Thiền, có nhiều vị thiền sư đã đạt được giác ngộ trong lúc rửa chén, nấu nướng, gánh nước, hay kiếm củi. Vì vậy làm cái gì chúng ta cũng đều làm với cái tâm tập trung, ấy là thiền. Nếu tâm được kiểm soát và hành giả luôn tỉnh thức trong mọi hành động, thì rửa chén cũng trở thành cỗ xe đưa chúng ta đến tự chứng được. Tuy nhiên, tọa thiền là phương cách tu tập tôn giáo chính yếu trong các truyền thống nhà Thiền. Thiền cũng được xem như là phương tiện tiên khởi mà hành giả đạt được chứng ngộ và trong hầu hết các thiền viện người ta thực tập mỗi ngày vài tiếng đồng hồ. Lý tưởng là thực tập tọa thiền trong trạng thái tâm không vướng mắc, không cố gắng, và cũng

không tập trung vào một vật gì. Sự tu tập dựa vào khái niệm tất cả chúng sanh đều đã là Phật, nên trong lúc tu tập “tọa thiền” người ta cố buông bỏ tất cả những khái niệm đã được kết tập từ trước cũng như những suy nghĩ phân tích để cho cái Phật tánh này được hiển lộ một cách tự động. Khi tọa thiền hành giả phải luôn nhẫn nại, phải học cách chịu đau nơi lưng và nơi chân, vì khi mới bắt đầu tọa thiền chúng ta chưa quen với cách ngồi nên chúng ta cảm thấy đau và khó chịu nơi lưng và chân. Cách duy nhất để vượt qua là chúng ta phải kiên nhẫn mà thôi. Ngoài ra, chúng ta không nên hy vọng bất cứ thứ gì khi tọa thiền, ngay cả việc hy vọng giác ngộ vì ngay cái tư tưởng về hy vọng giác ngộ tự nó đã là một tư tưởng nhiễm ô. Chúng ta không thể nào thiền vài cử, hoặc thiền hôm nay rồi ngày mai thành Phật được. Như vậy trong khi ngồi thiền, đừng trông mong bất cứ thứ gì, đừng trông mong có kết quả mau mắn trong việc tọa thiền. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tịnh tọa rất quan trọng, nhưng tịnh tọa thật sự không tùy thuộc vào có hay không có cái thân đang ngồi. Chúng ta đã biết chuyện Mã Tổ dụng công ngồi thiền và chuyện Nam Nhạc Hoài Nhượng mài ngói để làm gương soi. Nên nhớ những từ ngữ như tổ ngộ, tâm sáng suốt, đỏ, trắng, vân vân, chỉ là những tên gọi không hơn không kém. Nếu chúng ta nói tổ ngộ là cái tâm sáng suốt, vậy thì cái tâm sáng suốt là cái gì? Cái tâm sáng suốt cũng chỉ là cái tên, và tổ ngộ cũng chỉ là cái tên mà thôi. Tất cả những cái tên này chẳng có nghĩa lý gì cả. Nói tóm lại, chân chính ngồi nghĩa là dứt bật mọi vọng tưởng và giữ tâm bất động. Chân chính Thiền nghĩa là tâm sáng suốt vô nhiễm. Lời hay ý đẹp và nhận chân tọa thiền là trọng yếu, nhưng vướng mắc vào chúng thì rất nguy hiểm, vì một khi chúng ta bị vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể thấu hiểu được việc tọa thiền chân chính.

Hai Thiền phái lớn là tông Tào Động và Lâm Tế có chút ít khác biệt về phương pháp tọa thiền. Tông Tào Động dạy cứ ngồi và tập trung tâm ý vào bản chất của tâm, tông này còn nhấn mạnh về “quả chứng sẵn có”, đồng thời không phân biệt giữa phương tiện và mục đích. Thay vì luôn cố gắng để thành đạt một cái gì đó, thì tông Tào Động khuyên chúng ta hãy tự coi mình là cái đó và hãy ý thức về nó. Sự tĩnh lặng và tập trung tâm ý vào một chỗ duy nhất được phát triển qua tọa thiền trong tông Tào Động. Tông này tin rằng tư thế ngồi là sự biểu hiện hoàn thiện nhất của sự chứng ngộ viên mãn, nên sự tu tập về

trí tuệ đặc biệt liên hệ tới sự ý thức hoàn toàn về thân trong tư thế ngồi trong từng giây phút. Tông Lâm Tế xử dụng công án để tu tập biệt quán. Mỗi thiền sư có những công án khác nhau, và mỗi công án có những mục đích khác nhau. Nhưng một cách căn bản, những nan đề ngẩn như “Cái gì là bản lai diện mục của người khi cha mẹ người chưa sinh ra?” hay “Cái gì là tiếng vỗ của một bàn tay?” thách thức quan niệm thông thường của con người về quan hệ giữa con người với thế giới. Người ta có thể sử dụng phép lý luận để hiểu về công án, nhưng chân ngộ vượt ra ngoài những giải thích của ngôn từ, và tùy thuộc vào sức mạnh của trí tuệ liên hệ đến bản chất tối hậu của con người. Điểm then chốt của việc quán chiếu công án không phải là để tìm ra lời giải đáp đúng. Thật ra, công án nhằm chống lại những khái niệm có sẵn trong trí óc của con người. Trí óc của người ta trở nên bất lực trước công án vì năng lực và cảm nhận thông thường của con người không thể nào hiểu được nghĩa của công án, vì thế mà công án được dùng để đánh thức một tâm thức đang yên ngủ. Một tâm thức hời hợt và giả tạo bên ngoài không thể nào trả lời được một công án, chỉ có tuệ quán sâu sắc mới làm được chuyện này mà thôi. Hành giả của tông Lâm Tế đạt được sự tĩnh trú bằng cách tập trung tâm ý vào một công án và đạt được tuệ giác đặc biệt để trả lời cho công án này.

Mọi người đều nhận thấy rằng tự bắt mình ngồi thiền mỗi ngày là khó khăn. Chúng ta thường tìm đủ mọi cách để khỏi phải ngồi thiền. Tuy nhiên, ứng dụng thiền quán trong cuộc sống hằng ngày lại càng khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở sở, ở nhà, ở trường, hay tại bất cứ công việc nào, nếu chúng ta luôn kiểm soát được tâm mình, luôn hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, hoặc nếu chúng ta có thể là điều ta làm, đó là chúng ta đang thiền quán vậy. Như vậy, chúng ta có thể thiền quán trong mọi sinh hoạt, nhưng cách hay nhất để điều phục tâm mình vẫn là tọa thiền. Trong truyền thống nhà Thiền, có hai cách ngồi, kiết già và bán già. Thế ngồi kiết già là đặt mỗi bàn chân lên trên đùi bên kia. Thế bán già là đặt một bàn chân lên đùi kia, còn bàn chân kia nằm trên mặt đất. Tuy nhiên, nếu thế ngồi bán già hãy còn quá khó, người mới tập thiền có thể hạ bàn chân xuống khỏi đùi, đặt xuống đất ngay phía trước chân kia, hai cổ chân sát với nhau. Hai đầu gối chạm sát xuống nền nhà và càng xa nhau càng tốt. Gối ngồi thiền cao sẽ giúp cho hai đầu gối đạt đến vị thế đúng dễ dàng hơn. Nếu hành giả không thể ngồi trên sàn, thì có thể

ngồi trên ghế. Điểm quan trọng nhất trong khi ngồi thiền là giữ cho thân thẳng thớm, vững vàng và thoải mái. Hành giả không nên để cho thân mình ngã nghiêng qua bên phải hay bên trái, gục ra phía trước hay ngã bật ra phía sau, mà phải giữ cho thân thẳng thớm. Khi thân đã được vững chắc nhờ ngồi đúng thế, thì tâm cũng sẽ được an định, và nhờ tâm an định mà hành giả có thể thực tập tinh thần định tĩnh dễ dàng. Khi thân đã thẳng thớm, hai bàn tay được đặt trong lòng, bàn tay trái bên trên bàn tay phải; cả hai bàn tay đều được đặt gần bụng dưới. Hai ngón tay cái chạm vào nhau ở phía trên, tạo nên một vòng tròn rộng. Vòng tròn rộng này có ý nghĩa là lúc hành thiền, trong khi hai bàn tay đều rộng không thì tâm của chúng ta cũng rộng không. Hai bàn tay không nắm giữ thứ gì và tâm cũng không nắm giữ thứ gì. Tâm luôn giữ trong trạng thái rộng. Hành giả không suy nghĩ về quá khứ và tương lai, cũng không lo cho hoàn cảnh bên ngoài, mà chỉ ngồi thiền với chính mình ngay đây và bây giờ. Khi ngồi quán tưởng một mình, mình có thể hé mắt nhìn xuống phía trước khoảng một thước. Nếu ngồi trong nhóm, tốt nhất là nên nhắm mắt lại để tránh bị lo ra. Lưỡi nên chạm vào đóc giọng (phần vòm phía trên trong miệng) để cho nước miếng không chảy ra quá nhiều. Điều quan trọng nhất trong thiền quán là điều tâm, khiến cho tâm trở về lại tánh tự nhiên của nó là yên và tĩnh. Để điều tâm, phương pháp đầu tiên và có hiệu quả nhất là tỉnh giác với hơi thở. Thở theo truyền thống nhà Thiền khác với lối thở Du Già, theo đó hành giả du già hít thật sâu và giữ hơi lại thật lâu. Trong khi với Thiền, thiền giả chỉ hít vào và thở ra nhẹ nhàng và tự nhiên, nhưng lúc nào cũng ý thức được hơi thở của mình. Hành giả không để cho tâm mình dong ruổi đó đây. Hành giả cột tâm vào chỗ này và bây giờ của hiện thực. Khi hành giả hít vào và thở ra xong một lần thì đếm một; khi xong vòng thứ hai thì đếm hai; cứ thế mà đếm cho tới mười. Rồi đếm ngược trở lại từ mười xuống một. Phương pháp này rất giản dị trên lý thuyết, nhưng không dễ thực hành. Khi thực hành, nhiều lúc chúng ta thấy tâm mình dong ruổi khỏi đề mục hành thiền. Có thể chúng ta đang đếm “một, rồi không biết đến mấy? Hai, suy nghĩ không biết mình phải làm gì cho bữa ăn chiều? Ba, cảm thấy lo quá vì khi đi làm về mình chưa khóa cửa xe, vân vân và vân vân.” Khi tâm dong ruổi, hành giả chỉ nên buông những vọng niệm và chú tâm trở lại vào hơi thở, chỉ thở vào và thở ra, hoàn toàn tỉnh giác với việc mình làm. Chỉ đếm hơi thở và không làm gì khác.

Sitting Meditation

To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. We, Zen practitioners, should sit in meditation until our state is such that 'inside we have no body and mind,' outside we have no word, and afar there are no objects. This state is also described as "Thoughts of the past cannot be obtained, thoughts of the present cannot be obtained, and thoughts of the future cannot be obtained." Practice has been sitting and counting exhalations to ten. This is only one of many methods in Zen. It is possible to practice this way when we are sitting, but when we are driving, when we are talking, when we are watching television, when we are working and when we are playing, and so forth, how is it possible to count our breaths then? Remember! Sitting is only a small part of practicing Zen. The true meaning of sitting Zen is cut off all thinking and to keep not-moving mind. Zen practitioners should always remember the 'before thinking' method in all other activities in our daily life. To sit in dhyana (abstract meditation, fixed abstraction, contemplation). Its introduction to China is attributed to Bodhidharma, though it came earlier, and its extension to T'ien-T'ai. In fact, Zen has nothing to do with any particular posture. At its highest level, meditation is practiced in the midst of all sorts of activities, walking, standing, working, driving, etc. In the history of Zen, many masters attained enlightenment while washing dishes, cooking, carrying water, and collecting fuel. So whatever we do, we do with concentrated mind, we are meditating. If the mind is kept under control and the adept remains mindful of what he is doing, even washing dishes can become a vehicle of self-realization. However, sitting meditation is the main religious practice in all Zen traditions. It is also considered to be the primary means by which students attain realization and in most Zen monasteries it is practiced for several hours every day. Ideally, sitting meditation is practiced in a state of mind free from grasping or striving, and not focused on any particular object. The practice is based on the notion that all beings are already buddhas, and so during the practice of "sitting meditation," one attempts to drop off accumulated conceptions

and analytical thinking in order to allow this fundamental buddha-nature to manifest spontaneously. We must be patient when practicing sitting meditation. We must learn to bear the pain in our back and legs because when we first practice to sit in meditation, we are unaccustomed to sitting that way and we will surely experience “hard to bear” pain. The only way to overcome the pain is “patience.” Besides, we should not hope for anything, even hoping for enlightenment because the thought of hoping for enlightenment is itself deluded. We cannot expect to sit in just several sessions of meditation or to sit today and get enlightened tomorrow. Thus, while in sitting meditation, try not to expect anything, try not to do it fast. Devout Buddhists should always remember that quiet sitting is very important, but true sitting does not depend on whether or not the body is sitting. We already know the story about Ma-Tsu doing hard sitting and Nan-Jue picking up the tile and polishing it. Remember that the words enlightenment, clear mind, red, white, and so on, are more or less names. If we say enlightenment is clear mind, then, what is clear mind? Clear mind is only a name; and enlightenment is also a name. All these names are nothing. In short, true sitting means to cut off all thinking and to keep not-moving mind. True meditation means to become clear. Beautiful words and hard sitting are important, but attachment to them is very dangerous, for once we are attached to the beautiful words, we will not be able to understand true sitting meditation.

The two major Zen traditions, T’ao-T’ung and Lin-Chi, have a slightly different approach to this. T’ao-T’ung Zen teaches “just sitting” in which one focuses on the nature of the mind. T’ao-T’ung emphasizes “original enlightenment”, and doesn’t distinguish between the means and the end. Instead of constantly trying to achieve something, one is encouraged to just be, and to be aware of that. Calm abiding is developed in T’ao-T’ung Zen by just sitting, thus concentrating the mind single-pointedly. This sect is confident that sitting is the perfect expression of inherent perfection or enlightenment, the practice of special insight involves total awareness of the body sitting in each moment. Lin-Chi Zen employs the koan (kung-an) to develop special insight. Different koans are used by each teacher, and each koan serves a different purpose. But basically, these short puzzles, such as “What was the appearance of your face before your ancestors were

born?” or “What is the sound of one hand clapping?” challenge one’s usual way of relating to oneself and to the world. One may use logic to approach the koans, but real understanding transcends verbal explanations and depends on insight into one’s ultimate nature. The key point of contemplating a koan isn’t to get the right answer. Rather, it’s to confront people with their preconceptions. Becoming frustrated because the usual intellect and emotions can’t make sense of the koan, the sleeping mind will wake up. A koan can’t be answered by the discursive superficial mind, but only by deep insight. Practitioners of the Lin-Chi tradition gain calm abiding by focusing the mind on the koan. They gain special insight by answering it.

Everybody recognizes that to discipline ourselves in sitting meditation is difficult. We always make many excuses to ourselves for not meditating. However, it is even more difficult to apply meditation to our daily lives. Every day we are working at our office, at home, at school, or at any job sites, etc, we keep our minds under control, if we can realize the meaning of what we are doing, if we can be what we do, that is meditation. Therefore, while we can meditate in any activity, the best way to control the mind is by the practice of sitting meditation. In Zen tradition, there are two ways of sitting, the full lotus and the half lotus. The full lotus posture involves placing each foot across the opposite thigh. The half lotus involves placing one foot across the opposite thigh with the other foot resting upon the ground. However, if the half lotus is still too difficult, the practitioner may move his foot from his thigh, placing it directly on the floor, in front of the other leg, the ankles close together. The knees should be spread as far apart as possible, resting on the floor. Higher cushions will help to lower the knees to the proper position easily. If the meditator cannot sit on the floor, a chair may be used. The most important point in sitting is to hold the body erect, stable and comfortable. The meditator must not let the body lean to the right or left, forward or backward, but he must keep it straight. When the body is stabilized through the proper posture, the mind too becomes stable and calm, and with a calm mind the practice of mental concentration can be easily undertaken. Once the body is erect, the hands are placed on the lap, the left hand on the right palm; both hands rest near the lower abdomen. The two thumbs should be joined at the top, making an empty circle. This circle signifies that

during meditation while the hands are empty, the mind is also empty. Nothing is held in the hands, nothing is held in the mind either. The mind is kept empty. A practitioner does not think about the past and the future, does not worry about the external circumstances, but just sit in meditation, at one with himself here and now. In contemplation by oneself, the mind can be kept partially open, looking downwards at a distance of about three feet. If the contemplation is with a group, it is best to close the eyes to avoid distraction. The tongue should be touching the upper part of the mouth to avoid excessive salivation. The most important thing in meditation is to keep the mind under control, so it can return to its natural condition of calm and quiet. To regulate the mind, the first and most effective method is awareness of breathing. Breathing in Zen differs from yogic breathing where the yogi breaths deeply and retains the air for long periods of time. In Zen, everything is natural. The practitioner just breathes in and out lightly and naturally, but remains aware of his breathing. He does not allow his mind to wander here and there. He ties it down to the here and now of present existence. When he finishes one cycle of inhalation and exhalation, as he finishes breathing out he counts one; when he finishes the second cycle he counts two; and so on, up to ten. Then he counts backwards from ten down to one. This method is very simple in theory, but it is not easy to practice. As we practice, many times we will find that the mind is drifting away from its object. We may find ourselves counting: "One, what time is it? Two, what am I going to prepare for the dinner? Three, I feel so worry because I forgot to lock my car door when I got back from work. Etc." When the mind drifts, the meditator should just let go of all extraneous thoughts and bring his attention back to the breathing, just breathing in and out, fully aware of what he is doing. Just counting and breathing, there is nothing more.

Chương Bảy Mươi Bốn
Chapter Seventy-Four

Năm Giai Đoạn Tu Tập Tọa Thiền

Trong Thiền tông, thực nghiệm cần thiết hơn cả. Và muốn đạt được thực nghiệm, nghĩa là đạt được giác ngộ và thực chứng Niết Bàn, thực hành là cần thiết. Chúng ta không thể đi đến đâu cả nếu chúng ta không chịu thực hành. Theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên trong Pháp Môn Tọa Thiền, lý thuyết và thực hành của Thiền Phật giáo quá mênh mông nên không cách gì thực tập hết được. Tuy nhiên, nói chung hành giả tọa thiền đều trải qua năm giai đoạn sau đây. Giai đoạn thứ nhất, trong thiền quán, chúng ta đếm, thấy và nghe hơi thở. Trong khi hơi thở được quán sát bằng mắt nhắm, hành giả cố lắng nghe tiếng thở mà không gây ra tiếng động, mắt hơi nhắm lại, nhưng mắt tâm cố nhìn vào hơi thở vào thở ra của mình. Không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến thứ gì khác ngoài hơi thở. Hành giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này làm tăng kinh nghiệm thiền quán và giúp chúng ta cắt đứt tâm phân biệt. Hành giả ngồi ở tư thế bình thường, rồi thở nhẹ và tự nhiên. Hành giả không có thứ gì trong tâm ngoài việc đếm hơi thở, hành giả không thấy gì ngoài hơi thở, hành giả cũng không nghe gì ngoài hơi thở. Chăm chú vào hơi thở, tỉnh giác với hơi thở, cảm xúc và sống trong hơi thở, chứ không có thứ gì khác. Nói cách khác, chúng ta phải là cái mà chúng ta đang làm. Đếm hơi thở, tập trung đếm hơi thở vào và thở ra từ 1 đến 10. Rồi tiếp tục đếm lại. Nếu bị đứt vì ngoại cảnh chi phối, đừng lo, cứ đếm trở lại từ 1 đến 10. Cứ đếm hơi thở cho đến khi nào không còn nhu cầu đếm nữa. Lý do tại sao chúng ta cần nên đếm hơi thở vì sự hô hấp đã giúp rất nhiều trong việc làm giảm bớt gánh nặng cho hệ thần kinh giao cảm của con người. Thường thì người ta hay lấy bộ ngực làm trọng tâm cho việc hô hấp, còn thiền giả thì tập thở sâu, nghĩa là dời cái trọng tâm này xuống tới phần bụng dưới. Tuy nhiên, việc dời trọng tâm hô hấp từ ngực xuống bụng không phải là việc của đôi ngày đôi bữa. Nếu không khéo, hành giả có thể mang bệnh về hô hấp. Nếu không dời được trọng tâm xuống phần bụng dưới, cách hay nhất là cứ thở tự nhiên và tiếp tục tập trung vào hơi thở. Hành giả không nên vì mong cầu có kết quả nhanh chóng mà tự ép mình quá đáng, ngược lại nên phải bảo trì hô hấp bình

thường, nhưng cố gắng thực tập đều đặn là được. Sau một thời gian thực tập thường xuyên, tự nhiên hơi thở của bạn sẽ dài ra và chậm lại, nghĩa là bạn đã có khả năng thở thật sâu tới tận đan điền (bụng dưới). Giai đoạn thứ nhì, khi không còn nhu cầu đếm hơi thở nữa, có thể nói là tâm trí bạn đã hợp nhất với hơi thở. Lúc này bạn sẽ cảm thấy không khí mà bạn hít vào phổi như tràn lan khắp châu thân, ngay cả nơi cọng lông sợi tóc của bạn. Lúc này tâm trí bạn trở nên tĩnh lặng và thanh thoát. Giai đoạn thứ ba, bạn hoàn toàn quên hết việc đếm hơi thở và đặt tâm ngay trên sống mũi. Bạn sẽ cảm thấy cực kỳ tĩnh lặng và quân bình. Thân tâm bạn như giảm xuống mức không giống như một chiếc lá đang từ từ rơi xuống đất. Đây là trạng thái tam ma địa hay đại định trong Thiền Na. Tuy nhiên, bạn không nên bám víu vào trạng thái này dù nó tạo cho bạn một cảm giác thật là tuyệt vời, nhưng hãy coi chừng. Giai đoạn thứ tư bạn nên cảnh giác quan sát hơi thở nhẹ nhàng của bạn và phân tích ngũ uẩn của thân này. Sự phân tích này giúp bạn giảm thiểu vọng niệm cho đến khi đạt được vô niệm. Sự phân tích này cũng khiến bạn nhận chân ra rằng tất cả những thứ đó (ngũ uẩn) đều là giả tạm và hư ảo chứ không có tự tánh. Cứ tiếp tục nhận chân như vậy, tâm trí sẽ thể nghiệm được sự hư ảo của tự ngã. Rồi thì tự nhiên bạn phát giác ra rằng sự tồn tại của mình từ trước đến giờ chẳng qua chỉ là sự tích tụ của một chuỗi dài vọng niệm và phiền não, và những thứ này không phải là con người đích thực của bạn. Con người đích thực của bạn hay bản lai diện mục của bạn cùng với tất cả mọi sự vật khách quan không thể chia cắt được (nghĩa là không có một tự ngã độc lập và trường tồn). Giai đoạn thứ năm là giai đoạn vô nhiễm. Sau khi trải qua bốn giai đoạn kể trên, tâm bạn lúc này tự nhiên được đưa trở về trạng thái vô nhiễm ban đầu hay bốn tâm thanh tịnh. Bạn sẽ cảm thấy rằng tất cả những gì bạn đã kinh qua đều có tính chất nhị nguyên vì hãy còn tâm này và vật này tương ứng nhau. Dứt bỏ được tánh lưỡng phân này bạn sẽ thể nghiệm được tánh “Không” ngay trên thân tâm của bạn. Tuy nhiên, để kết luận, tôi xin chân thành nhắc bạn về tính thực tiễn của Thiền Na: Những gì bạn vừa đọc được trong quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” đều không phải là Thiền. Thiền là những gì mà bạn phải học hỏi và kinh qua bằng chính kinh nghiệm của bạn. Nếu không thì quyển “Pháp Môn Tọa Thiền” này chỉ là những trang giấy lộn làm cho tâm thức vốn dĩ đã tạp nhạp của bạn thêm tạp nhạp hơn, chẳng những

không giúp gì được cho bạn mà còn cô phụ tấm lòng nhiệt thành muốn đạt thành kết quả từ Thiền tập của bạn.

Five Stages of Practices of Sitting Meditation

In Zen experience counts for everything. And to achieve experience, that is, to attain enlightenment and realize Nirvana, practice is necessary. We cannot get anywhere without practice. According to Most Venerable Thich Giac Nhen in *The Methods of Sitting Meditation*, the theories and practices of Buddhist meditation are so immense that in no way we are able to practice them all. However, generally speaking, sitting-meditation practitioners should always undergo the following five stages. In the first phase of meditation, we just count, see, and hear the breaths. Just as the breaths are visualized with the eyes closed, so the practitioner tries to hear the breathing without making any sound, the eyes are closed lightly, but the mind's eye tries to visualize the breath going in and out. Nothing else is seen but the breath, nothing else is thought but the breath. The meditator must visualize the breaths as clearly as possible. Such practice intensifies the meditation experience and helps to cut discrimination. He assumes the regular sitting posture, then breaths lightly and naturally. He keeps his mind on nothing but counting breaths, he does not see anything but breaths, he does not hear anything but breaths. Concentrating on breathing, being aware of breathing, feeling and living breathing, nothing else interferes with the breathing. In other words, one should just be what he is doing. Count the breath, focusing the mind on the counting of both inhaling and exhaling breaths from one to ten. Then continue to recount them. If interrupted due to distractions, don't worry, just repeat counting them from one till the need for counting vanishes. The reason why we try to count the breath for breathing has a lot to do with relieving burden of the sympathetic nervous system. Usually, a normal person would use the chest as the center of his breathing, a Zen practitioner, however, would try to breath deeper, that is to say he try to shift the center to his low abdomen. However, to shift the center of breathing from chest to lower abdomen can not be accomplished in a couple of days of practice. If not be so careful, practitioner can damage his respiratory

system. If you cannot shift the center down to the lower abdomen, the best way is to follow the natural course breathing and to keep concentrating on your breath, no matter deep or shallow. Practitioner should not force yourself to a quick result. In the contrary, you should maintain your normal breathing, but try to practice on a regular basis. After a period of time of regular practice, your breath will naturally lengthen and slow down, frequency of breath will reduce. That is to say, you are able to achieve deep breathing down to your lower abdomen. During the second phase of meditation, there is no need for counting the breath any more, it is to say your mind merges with the breathing. You will feel that the air takes in spreads through your entire body, even to the tip of your hair. Your mind will become very calm and serene. At the third stage, you completely ignore the breath and stop the mind on the tip of the nose. You will feel extremely tranquil and balanced. Your body and mind will reduce to nothing as a leaf that is gradually falling to the ground. This is the stage of samadhi. However, you should not cling to it. Although the experience is wondrous, but be careful. At the fourth stage, you should be alert to observe your subtle breath, and analyze the five components of this physical body. This will help you reduce wandering thoughts until reaching the state of mindfulness. This will also make you realize that all of them are momentary and delusive of no-self nature. By repeating scanning, your mind will be able to realize the very illusion of the ego. Then you will naturally realize that your existence in the past was built on an accumulated pile of perplexed and wrongful notions which are not your true self. Your true self is one that is inalienable from all matters (that is to say, there is no such independent and permanent ego). The fifth phase is the undefiled state. After undergoing four above mentioned stages, your mind will naturally be brought back to the original undefiled state. You will feel all that you have experienced up till now was a dualistic nature because you always think that there is a mind to practice meditation and an object to be practiced on. Ridding yourself of this dichotomy, you will realize that the nature of your body and mind is nothing but emptiness. However, in conclusion, I would like to sincerely remind you about the practical nature of Dhyana: what you have just read in "The Method of Sitting Meditation" is not meditation itself. Meditation requires learning, practicing, and realizing with your own experience. If not, the Method of Sitting Meditation is worth no more than disordered papers that makes your already confused mind more confused. It will not assist you in any way, but it will put away your sincere wishes of learning and practicing meditation.

Chương Bảy Mươi Lăm
Chapter Seventy-Five

Trước Khi Thiền Quán

Nên nhớ ai trong chúng ta cũng đều có một thứ vô cùng quý giá hơn bất cứ thứ gì trên đời này, đó là cái tâm của chúng ta. Tất cả những gì mà chúng ta đang làm trong quá khứ, trong hiện tại, cũng như trong tương lai cũng chỉ nhằm bảo vệ cái tâm quý báu này, đó là tỉnh thức. Như vậy, tất cả những gì mà chúng ta làm từ trước khi vào thiền, trong lúc thiền, và ngay cả lúc xả thiền hay lúc đang đi kinh hành... đều chỉ làm với một mục đích duy nhất là sự tỉnh thức. Nói cách khác, tất cả những chuẩn bị của chúng ta trước khi thiền quán chỉ nhằm giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái để có thể luôn tỉnh thức và chú ý, kiểm soát tâm ý, xem nó đi đâu, và xem nó đang làm gì.

Thực ra, chúng ta chẳng cần phải chuẩn bị gì cả. Những thứ chúng ta cần là một chỗ thuận tiện để có thể ngồi, nhắm mắt lại và tập trung trên đề mục. Nhưng chúng ta cũng không chống lại việc dùng bồ đoàn, băng ngồi hay ngay cả ghế ngồi và những dụng cụ khác trong lúc hành thiền, vì lúc thiền chúng ta cũng cần có những thoải mái nào đó. Nếu chúng ta không muốn đau đớn khó chịu trong lúc hành thiền thì chúng ta cũng không nên tạo ra cho mình quá nhiều thoải mái, vì khi quá thoải mái thì sự lười biếng và thụ động dễ sinh ra buồn ngủ. Chúng ta chỉ cần thực sự muốn thực hành thiền và sẵn sàng tuân thủ theo những lời chỉ dẫn một cách chặt chẽ là được. Bởi vì nếu chúng ta không thực hành đúng cách thì chúng ta sẽ không có lợi ích gì hết trong việc hành thiền. Chúng ta cũng cần tin tưởng nơi việc hành thiền, tin tưởng nơi vị thầy, có một tâm hồn rộng mở để thực hành thiền và thấy được những gì mà thiền có thể đem đến cho chúng ta. Đức tánh kiên nhẫn cũng rất quan trọng. Khi hành thiền, chúng ta phải kiên nhẫn để đương đầu với nhiều thứ. Sẽ có phóng tâm, có cảm giác khó chịu trên thân thể và chúng ta sẽ phải đương đầu với cái tâm của mình. Chúng ta phải kiên trì và cương quyết theo đuổi việc hành thiền đến cùng mỗi khi sự phóng tâm đến quấy nhiễu khiến mình không thể chú tâm vào đề mục được. Trong Phật giáo, một điều rất quan trọng cần nhớ là chúng ta phải giữ giới luật thật thanh sạch, vì nếu giới không thanh sạch, khi làm điều gì sau đó chúng ta sẽ suy tư về những điều mình đã làm

nhiều lần, nhất là lúc chúng ta đang hành thiền. Đó là một trở ngại lớn lao khiến chúng ta khó đạt được sự trụ tâm. Nên ăn đồ nhẹ hợp với cơ thể, tránh những chất có nhiều dầu mỡ, chất cay, kích thích thần kinh như cà phê, rượu, thuốc hút, vôn vôn. Y phục phải hợp với thời tiết, tránh đồ bó cứng làm máu huyết khó lưu thông điều hòa. Trong khi hành thiền, hành giả nên mặc quần áo rộng rãi. Nơi thiền tập phải an tịnh, không bị loạn động như trong góc phòng, vôn vôn. Ngày xưa, thường thường thiền đường được xây trong khu rừng xa vắng. Đức Phật chỉ ra những nơi thích hợp cho hành giả trong hầu hết các kinh điển: “Tỳ Kheo đi đến khu rừng, đi đến gốc cây, hay đi đến nơi thanh vắng.” Điều này nói rõ chỗ nào thích hợp cho hành giả tu tập chánh niệm. Mặc dầu ngày nay chúng ta không đi vào rừng sâu hay đến cội vây, và tại trung tâm thiền có nhiều hành giả, nhưng nếu chúng ta có thể quên đi sự hiện diện của người khác, và dẹp bỏ tất cả những việc khác qua một bên để chỉ tỉnh giác trên đề mục hành thiền, thì nơi đó cũng giống như một tịnh thất lý tưởng đối với chúng ta. Hơn nữa, Thiền trong nhóm thực sự giúp chúng ta phát khởi năng lượng và tiến bộ nhanh hơn. Có hai loại nơi chốn cho thiền định, thứ nhất là không thuận và thứ nhì là thuận cho chánh định.

Nơi chốn không thuận với phép Chánh Định: Chỗ ở quá rộng lớn, chỗ ở mới tạo lập, chỗ ở hư sập, chỗ ở gần đường đi lớn, chỗ ở gần ao nước, chỗ ở có nhiều bông hoa, chỗ ở có nhiều trái cây, chỗ đông người, chỗ ở gần thị tứ, chỗ ở gần rừng củi, chỗ ở gần ruộng rẫy, chỗ ở có nhiều người thù nghịch, chỗ ở gần bến thuyền, chỗ ở giáp biên giới, chỗ ở gần trong hai nước, chỗ ở hay có điều lo sợ, chỗ ở không có bậc thiện tri thức. Chỗ ở thuận với phép chánh định: Chỗ không xa xóm 3.000 thước, nhưng không gần xóm hơn 1.000 thước. Chỗ ngồi thiền là nơi yên tĩnh vắng vẻ và cô tịch. Chỗ ở ban ngày không lẫn lộn với người thế tục, và ban đêm thanh vắng không nghe tiếng người. Chỗ ở không thú dữ và muỗi mòng nhiều. Tránh chỗ có gió, nhất là gió từ sau lưng thổi, vì như vậy chúng ta sẽ dễ bị cảm lạnh. Chỗ ở phải có ánh sáng vừa phải. Chỗ ở dễ bề tìm bốn món vật dụng hằng ngày như thực phẩm, quần áo, giường và thuốc men. Chỗ ở có bậc thiện tri thức. Chỗ ngồi thiền là một mặt phẳng như mặt nền, dùng tọa cụ, nhưng không lót gùi phía sau lưng. Giờ giấc thiền tập vập buổi tối từ 9 đến 10 giờ hay buổi sáng sớm khoảng từ 5 đến 6 giờ. Đây chỉ là giờ giấc đề nghị, hành giả có thể tập thiền bất cứ lúc nào trong ngày.

Before Meditation

We should always remember that all of us possess one thing which is far more precious than any other possession in this world, that is our mind. All that we did in the past, doing now, or will do in the future with just one goal of guarding the mind, that is being mindful. Thus, all that we have been doing before meditation, during meditation, releasing meditation or during walking meditation, and so on, is just with one purpose of mindfulness. In other words, all preparations before meditation simply help us feel more comfortable so that we are always being aware and attentive, watching our mind, seeing where it is going, and seeing what it is doing.

Actually, we do not need anything at all. All we need is a place where we can sit down, close our eyes and focus on the object. But we are not against using cushions, benches or even chairs and other things because in order to practice meditation, we need some degree of comfort. But while we do not need to inflict pain on ourselves unnecessarily, we should take care not to be too much attached to comfort, for sloth and torpor will come to us and we will go to sleep. We only need a genuine desire to practice and a readiness to follow the instructions closely because if we do not practice properly, we will not get any benefits of meditation. We also need to have confidence in the practice and the teacher and an open mind to try it and see what it can do for us. Patience is also very important. When we meditate, we have to be patient with many things. There will be distractions, sensations in our body, and you will be dealing with your mind. We must persevere when these distractions come and you cannot concentrate on the object. In Buddhism, purity of morals is emphasized because without pure moral conduct, there cannot be good concentration or peace of mind. Thoughts of something wrong we have done will come to us again and again, especially when we are in meditation, and it will be more difficult for us to get good concentration. Just take light diet, avoid browned, fried, or hot foods, especially those stimulants such as coffee, alcohol or cigarettes, etc. Clothes must be fitting to the weather, avoid tight clothes that would make the circulatory system difficult. Clothes for meditation should be

loosened. Place for meditation should be quiet, and without distraction such as a quiet corner of the house, etc. In the old days, generally Zen halls were built in a remote forest far away from the real world. The Buddha points out suitable places for meditators in most of the scriptures: 'A bhikkhu goes to the forest, to the foot of a tree or to a secluded place.' This makes clear what is an abode appropriate to the meditator for the cultivation of mindfulness. Although we are now neither in the forest nor at the foot of a tree, and the place here, the meditation center, is crowded with many meditators, but if we are able to ignore the presence of others, put aside all other things and just be aware of our meditation object, this place will be just like an ideal secluded place to us. Furthermore, group meditation does really help us arouse energy and progress faster in meditation. There are two kinds of place for meditation, the first are places that are not suitable, and the second are places that are suitable for meditation.

Places that are not suitable for Samadhi: Places that are too broad, new built places, damaged or ramshackle places, places which are located near the main roads, near wells, where there are lots of flowers, where there are lots of fruits, where there are a lot of people, near market places, near woods, near rice field, where there are a lot of hostile people, near pier, near border lands, near the border of the two countries, unrest places, where there are no good-knowing advisors. Places that are suitable for samadhi: Places that are not far away from the hamlet over 3,000 meters and not close within 1,000 meters. Sitting place must be a quiet, silent, and solitary place. Where during day time there aren't lots of worldly people and not noisy at night. Where there aren't lots of wild beasts and mosquitoes. Avoid to sit where the wind blows, especially from our back because we may catch a cold. Light would be moderate. Where one can the four necessities such as food, clothes, bedding, and medicine. Where there are good-knowing advisors. Sitting place must be flat, covered by a thin mattress, but do not use a pillow to support the back. Time for meditation at night from 9 to 10 p.m., or early in the morning from 5 to 6 a.m. This schedule is only a recommended schedule, practitioners can practice meditation at any time during the day.

Chương Bảy Mươi Sáu
Chapter Seventy-Six

Trong Khi Thiền Quán

Trong khi thực tập Thiền Quán, thiền có thể được thực hành trong mọi tư thế: ngồi, đứng, đi, và nằm đều được. Làm bất cứ cái gì chúng ta cũng nên giữ chánh niệm là thiền. Tuy nhiên, tọa thiền vẫn là một trong những tư thế có nhiều lợi lạc nhất. Mặc dầu theo thói quen hay truyền thống, lúc tu tập thiền quán chúng ta hay ngồi trên sàn nhà; tuy nhiên, không nhất thiết phải ngồi trên sàn mới là thiền. Chúng ta có thể ngồi cách nào mà chúng ta thấy có thể giúp mình ngồi lâu và thoải mái. Điều quan trọng trong thiền là sự tỉnh thức chứ không phải là ở tư thế. Thân thể phải sạch sẽ. Nếu có thể được nên tắm rửa 15 phút trước giờ thiền tập. Luôn giữ cho lưng thẳng. Tư thế lúc ngồi cần phải ngay ngắn. Đầu phải thẳng, không cúi xuống, không ngửa lui, không nghiêng bên trái, không nghiêng bên phải. Chân bắt chéo hoặc chân này chồng lên chân kia. Bắt chéo hai chân theo thế kiết già, lấy chân trái để lên đùi phải, sau đó lấy chân phải để lên đùi trái. Đây là tư thế ngồi tiêu chuẩn trong thiền quán. Về vị trí của hai cánh tay, không có luật lệ gắt gao nào về việc để tay ở đâu trong lúc hành thiền. Chúng ta có thể để thế nào tùy thích. Tuy nhiên, thường thì hai bàn tay được để trong lòng, trước bụng, tay này để lên tay kia. Hoặc chúng ta có thể để hai tay lên đầu gối cũng được. Hoặc có thể hai cánh tay vòng xuôi, để bàn tay mặt trên bàn tay trái. Bàn tay này nằm trên bàn tay kia, lòng bàn tay ngửa lên, hai ngón cái chạm nhau, cả hai bàn tay đặc sát vào bụng với hai ngón cái ngang rún. Đầu hơi ngã về trước tránh bị kích động tâm thần (cổ phải thẳng nhưng và đầu hơi nghiêng về phía trước. Miệng ngậm lại, chót lưỡi để trên chân răng hàm trên, răng để thong thả chứ không cắn vào nhau. Răng và môi khép lại một cách tự nhiên. Lưỡi chạm vào bên trong thành răng trên. Mắt nửa nhắm nửa mở tránh sự lồi cuốn bên ngoài hay sự buồn ngủ bên trong (đôi mắt hơi hé mở, vì nếu mắt mở to thì chúng ta dễ bị ánh sáng và cảnh vật bên ngoài làm nhiễu loạn, còn nếu mắt nhắm thì chúng ta dễ bị hôn trầm. Nhưng tốt nhất là chúng ta nên để mắt nửa nhắm nửa mở, nhưng chúng ta có thể mở mắt hoặc nhắm mắt tùy thích, cách nào làm mình ít bị phóng tâm nhất là được. Nhưng nếu chúng ta để mắt mở và bất chợt nhìn thấy

vật gì thì chúng ta phải tỉnh giác và biết rằng mình đang nhìn thấy và ghi nhận nó. Điều quan trọng là chúng ta phải có được sự định tỉnh tốt. Về việc điều hòa hơi thở, hít không khí sâu vào bằng mũi, rồi thở từ từ ra bằng miệng, chỉ cần thở đều.

Có hai cách ngồi: *kiểu ngồi bán già*, *kiểu ngồi của chư Bồ Tát*, bàn chân này để lên đùi chân kia, hay ngược lại (chân trái để bên trên đùi phải và chân phải bên dưới đùi trái, hai đầu gối chạm chiếu dưới đất, để giúp hai đầu gối chạm đất dễ dàng chúng ta có thể đặt một cái gối mỏng bên dưới hai đầu gối), khác với kiểu ngồi kiết già của chư Phật (hai bàn chân để lên hai bắp đùi). Góc bàn chân mặt lên đùi bên trái như thế ngồi của Ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát gọi là Hàng ma bán già. Góc bàn chân trái lên đùi mặt như thế ngồi của Ngài Phổ Hiền Bồ Tát gọi là Kiết tường bán già. *Kiết già hay Kim Cang tọa là thế ngồi hoa sen*, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Padmasana là thuật ngữ Bắc Phạn dùng để chỉ “Vị thế Hoa Sen.” Đây là một trong những vị thế tọa thiền thông thường nhất, trong đó hành giả chéo cả hai chân, để hai bàn chân lên trên hai đùi, lòng bàn chân ngửa lên trời. Lòng bàn tay đặt ngửa lên trong lòng, bàn tay phải nằm bên trên bàn tay trái, và hai đầu ngón cái chạm vào nhau. Thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Cả hai bàn chân đều nằm trên hai đùi đối diện nhau. Nói cách khác, để bàn chân trái lên đùi phải, gác bàn chân phải lên đùi trái, gót hai bàn chân đều sát vào bụng. Ngồi kiết già khó tập, lúc mới bắt đầu dễ bị mệt mỏi, nhưng tập dần sẽ quen, và khi quen sẽ ngồi được nhiều giờ hơn. Trước hết chúng ta nên tập luyện cho đôi chân mình biết lắng nghe mình mà không làm cho mình cảm thấy đau nữa. Làm thế nào để chân mình không còn cảm thấy đau nữa. Như vậy, có thể niệm thần chú cho chân hết đau chẳng? Hoặc giả phải uống thuốc gì đó cho nó hết đau. Không phải như vậy đâu quý vị ơi! Chúng ta cần phải trải qua cơn đau nhức như vậy một thời gian, lâu dần chân mình mới quen và hết cảm thấy đau. Nếu chúng ta không nhẫn nại trước cái đau, vừa mới đau lại đổi vị thế chân, thì chẳng bao giờ mình mới cảm thấy hết đau, bởi vì mình đã chịu chuộc thân này quá đáng. Một khi mình đã luyện cho cái chân và cái lưng của mình biết nghe mình; để chúng không còn đau nhức nữa, thì mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý đều nghe theo mình. Lúc đó sáu căn không còn chạy ra ngoài mà truy cầu nữa. Không bị sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp

làm cho xoay chuyển. Không bị lục căn, lục trần chuyển động thì đó chính là biết dụng công vậy. Trong tu tập Thiền Định, thế ngồi vững vàng rất ư là quan trọng vì đây chính là nền tảng thật sự cho sự tu tập trong tương lai vậy. Hàng Ma Kiết Già là thế ngồi chân trái téo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân trái đặt lên đùi phải, và chân phải được đặt trên bắp chuối trái. Đó là thế liên hoa tròn đầy, hay thế Kim Cang Bảo, hay thế ngồi Bồ Đề. Nếu bạn ngồi thiền trong tư thế này thì bạn sẽ chóng được vào định. Có những người chân còn cứng chưa thể bắt chân lên dễ dàng nên phải tập luyện bằng cách xoa bóp bẻ uốn trước khi ngồi thiền. Lúc mới bắt chân lên kiết già, thường thì hai đầu gối không chạm sát mặt phẳng, nhưng ngồi lâu thì tự nhiên sẽ chạm sát. Cát Tường Kiết Già là thế ngồi chân phải téo lên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Chân trái téo lên đùi phải. Khi bạn ngồi thiền với chân phải đặt lên đùi trái, và chân trái được đặt trên bắp chuối phải. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay cúi đầu về phía trước; cũng đừng lác lư về bên phải hay bên trái. Nếu uốn ngược quá sẽ làm căng thẳng đầu, nhưng nếu để lưng chùng quá sẽ làm yếu tinh thần. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhắc như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên giữ hai vai xuôi đều và ngang bằng. Mắt nửa nhắm nửa mở, nhìn xuống phía trước. Tuy nhiên, trong giai đoạn đầu không nên nhắm mắt để tránh tình trạng hôn trầm. Sau khi tâm bạn đã tỉnh lặng, bạn có thể mở hay nhắm mắt tùy ý. Nếu mắt mở và nhìn xuống một chỗ ổn định, nháy mắt một cách bình thường. Dù nhìn vào một chỗ phía trước, nhưng tâm không để ý đến chỗ đó vì tâm mình đang dụng công bên trong. Khi ngồi, bạn nên để đầu lưỡi chạm bên trong phần trên của miệng. Bằng cách này nước miếng sẽ chảy thẳng vào bao tử của bạn. Khi ngồi trong tư thế này, bạn nên thở đều đặn. Bạn nên thở với cùng một nhịp thở trong mọi lúc. Thở vào và thở ra dài hay ngắn là tùy nơi thời thở của bạn, chứ đừng gò ép. Khi ngồi trong tư thế này, bạn đừng sợ bị đau. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy đau sau khi đã ngồi trên nửa giờ, nhưng khi chân bắt đầu đau, bạn nên kiên nhẫn. Càng đau càng kiên nhẫn. Nếu bạn đủ kiên nhẫn thì chẳng bao lâu sau bạn có thể ngồi một giờ, hai giờ, hay lâu hơn nữa. Và nếu bạn tiếp tục tu tập từ ngày này qua ngày khác, bạn sẽ đạt được trạng thái “khinh an” và cuối cùng bạn sẽ đạt được định lực. Hành giả tu thiền nên ngồi với tư thế kiết già phụ tọa hơn là bán già vì tư thế này thân

khóa chặt sẽ giúp giữ tâm yên ổn vững chắc nhanh hơn. Tư thế kiết già phu tọa khiến chúng ta dễ dàng nhập định. Từ sự an định này giúp chúng ta tiêu trừ nghiệp chướng trong vô lượng kiếp, có thể liễu sanh thoát tử và tạo vô lượng công đức. Ngay từ lúc mới bắt đầu tu tập tập thiền quán, chúng ta nên luyện tập trong tư thế ngồi này, phải điều chỉnh thân thể, mắt nhìn xuống, chót mũi, từ mũi nhìn xuống miệng, từ miệng nhìn xuống tâm. Đây là một trong những cách hay nhất nhằm chế ngự vọng tưởng. Sau đó mới điều hòa hơi thở, đừng mau, đừng chậm, hãy thở một cách tự nhiên.

During Meditation

During practicing meditation, meditation can and should be practiced in all postures: sitting, standing, walking, and lying down. Whatever you do, we should be mindful, this is meditation. However, sitting meditation is still one of the most beneficial postures. Although it is customary and traditional to sit on the floor to practice meditation; however, it is not essential to always sit on the floor. If we cannot sit cross-legged, we may sit any way we like as long as it is comfortable for us. What matters in meditation is just the awareness, not the posture. Body must be clean. If possible, practitioners should have a bath 15 minutes before meditation. The body should be perpendicular with the floor. Always keep the back straight. The posture of meditation is to sit up straight and erect. Straighten our back, hold our head up properly, do not tip forward or tilt backwards. Lean neither to the left nor to the right. The legs should be crossed or one over the other. Cross our legs into the full-lotus position, that is, put our left foot on top of our right thigh, then our right foot on top of our left thigh. This is the standard posture for meditation. Regarding the position of the two arms, there are no strict rules as to how to put our hands in meditation. We may put them any way you like. However, the most usual position is on the lap one over the other. Or we may put them on your knees. Or we can join both hands with the open palm of the right hand on that of the left one. One hand on top of the other, both palms upwards, the two thumbs should be touching and the hands placed close to the belly with the thumbs at the level of the navel. The head should be slightly inclined downwards to prevent mental excitement, the neck

must be straight, but the head slightly inclined forward). Shoulders should be relaxed but straight, level and balanced. Close the mouth with the tip of the tongue touching the palate; do not clench your teeth. The teeth and lips should be closed naturally. Not too open nor too tight closed. The tongue should touch the upper teeth which helps prevent dry mouth. The eyes should be half-open (neither wide open nor completely closed) to prevent distractions and or sleepiness, both eyes slightly open; if widely open we would easily be disturbed; if closed, we could easily feel drowsy). But it is better to keep our eyes half closed, but we may leave them open or close them up if we like, whichever is least distracting for us. But if we leave our eyes open and happen to look at anything, then we have to be aware of the "looking" and note it. The important thing is to have good concentration. Regarding normalizing the breathing, deeply inhale the air through the nose and exhale it slowly through the mouth. Just breath regularly.

There are two types: *A Bodhisattva's form of sitting*, one foot on the thigh of the other or vice versa (left foot over right thigh and right foot under left thigh, both knees touching mat, to facilitate the knees resting on the mat, it may be necessary to use a thin support cushion under the regular round one), different from the completely cross-legged form of a Buddha (with right foot over left thigh and left foot over right thigh). Half crossed-legged posture, put the right leg on the left thigh like the posture of Manjusri Bodhisattva. Half crossed-legged posture, put the left leg on the right thigh like the posture of Samantabhadra Bodhisattva. *The Buddha's sitting posture with legs crossed and soles upward. "Padmasana" is a Sanskrit term for "Lotus position."* This is one of the most common positions for seated meditation, in which one crosses both legs, placing the feet on the inside of the thighs, soles facing upward. The palms rest in the lap, facing upward, with right on top of left and tips of the thumbs touching. To sit cross-legged or to sit in a lotus posture. The Buddha's sitting posture with legs crossed and soles upward, both feet rest on top of the thigh of the opposite leg. In other word, put the left foot on the right thigh, the right foot on the left thigh, both heels close to the abdomen. This posture is difficult to practice at the beginning, but with time it can be done and it would help us to continue sitting for many hours. First of all, we should practice sitting until our legs are compliant, until they do

not hurt or cause any trouble. How can we get our legs to stop hurting? Can we get our legs stop hurting by reciting mantras? Is there a mantra we can recite to stop the pain? Is there a medicine we can take to keep our legs from hurting? I don't think so! We must endure the pain, and then they will become obedient and stop hurting. If we cannot endure it, and we move our legs or change their positions or let them rest as soon as they start hurting, our legs never become obedient because we are spoiling them. Once we already trained our legs and back to be compliant, so that they will not hurt or ache, our eyes, ears, nose, tongue, and mind will be automatically in compliant and they will not seek after sights, sounds, smell, tastes, objects of touch, or dharmas. When we are not influenced by the six sense organs and six objects, we can turn our attention inwards, that is true obedience. In practicing meditation, a firm sitting position is extremely important because it is the real foundation for our future cultivation. The left leg is over right, the left hand is over the right hand for being subduing of demons. When you sit down to meditate with your left leg over the right thigh, and then take your right leg and put it on top of your left calf. That's the full-lotus posture, or the jeweled vajra sitting position, or the Bodhi position. If you sit in this position, it's easy to enter samadhi. Some people with hard legs need to be prepared by rubbing and bending before sitting. At the beginning, both knees do not touch the surface of the floor, but they will in times. The right leg is over left for blessing, the right hand is being placed over the left one. When you sit down to meditate with your right leg over the left thigh, and then take your left leg and put it on top of your right calf. When you sit in the "Padmasana" position, your body should be held upright. Do not lean backwards or forwards; and do not swing to the right or left. If we lean backwards too much, we may cause the head tense, but if we lean forwards too much, we make the mind weakening. Try to sit straight, but not stiff as a wooden board or as an iron bar. When you sit in this position, shoulders would be kept equal. Keep eyes half opened and look forward and downward. However, at the beginning, you should not close your eyes to avoid from being obscure and sleepiness. You can open or close your eyes at will after your mind is very conscious and still. Although eyes look down at a fixed point in front, blinking normally, Zen practitioners should not pay attention to that point

because your mind is busy to focus the inside. When you sit, you should put the tip of your tongue on the roof of your mouth. That way the saliva in your mouth will flow directly into your stomach. When you sit in this position, you want to make your breath even. You should always breathe at the speed at all times. Breathe and and breathe out naturally, not to force yourself with a long breath-in, or breath-out. When sitting in this position, don't be afraid of the pain. Perhaps you can sit for half an hour before the pain starts, but when it does appear you should be patient. The more you feel painful, the more you should be patient. If you are patient enough, sooner or later, you'll be able to sit for an hour, two hours, or even longer. And if you continue to practice sitting meditation in this position day in and day out, you will experience a "state of ease" and eventually you will obtain the samadhi power. Zen practitioners should sit in the full lotus position, for this position will help us to have a firm body which helps stable the mind faster. The full-lotus sitting posture makes it easier to enter samadhi. This peace can help put an end to birth and death, and generate a limitless of merit and virtue. From the beginning, it is necessary to practice this posture when we first begin to meditate. When the body has been arranged this way, let our nose contemplate our mouth, and let our mouth contemplate our mind. This is one of the best methods for controlling our idle thinking. Then, make our breath harmonious and balanced, neither hurried nor suppressed; let it be natural.

Chương Bảy Mươi Bảy
Chapter Seventy-Seven

Kiểm Soát Tâm

Trong khi thiền quán, đừng tìm cách xóa đi bất cứ thứ gì trong tâm mình, bởi vì điều này không ai có thể làm được. Tất cả những hình ảnh đó trong bản chất lại là tánh không trống rỗng nên chúng ta không cần làm gì cả. Chúng tự đến rồi cũng tự đi. Nên nhận ra định luật duyên khởi, nên nhìn thấy tánh không của vạn hữu, đó chính là cốt lõi của thiền, và đó cũng chánh là cách hay nhất để tự kiểm soát tâm mình. Hành giả nên nhớ rằng tự kiểm soát mình là yếu tố chính dẫn đến hạnh phúc. Đó chính là năng lực nằm sau tất cả mọi thành tựu chân chính. Nhất cử nhất động mà thiếu sự tự kiểm soát mình sẽ không đưa mình đến mục đích nào cả. Chỉ vì không tự kiểm được mình mà bao nhiêu xung đột xảy ra trong tâm. Và nếu những xung đột phải được kiểm soát, nếu không nói là phải loại trừ, người ta phải kềm chế những tham vọng và sở thích của mình, và cố gắng sống đời tự chế và thanh tịnh. Ai trong chúng ta cũng đều biết sự lợi ích của việc luyện tập thân thể. Tuy nhiên, chúng ta phải luôn nhớ rằng chúng ta không chỉ có một phần thân thể mà thôi, chúng ta còn có cái tâm, và tâm cũng cần phải được rèn luyện. Rèn luyện tâm hay thiền tập là yếu tố chánh đưa đến sự tự chủ lấy mình, cũng như sự thoải mái và cuối cùng mang lại hạnh phúc. Đức Phật dạy: “Đầu chúng ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người ở chiến trường, tuy vậy người chinh phục vĩ đại nhất là người tự chinh phục được lấy mình.” Chinh phục chính mình không gì khác hơn là tự chủ, tự làm chủ lấy mình hay tự kiểm soát tâm mình. Nói cách khác, chinh phục lấy mình có nghĩa là nắm vững phần tâm linh của mình, làm chủ những kích động, những tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ, vân vân, của chính mình. Vì vậy, tự điều khiển mình là một vương quốc mà ai cũng ao ước đi tới, và tệ hại nhất là tự biến mình thành nô lệ của dục vọng. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” kiểm soát tâm là mấu chốt đưa đến hạnh phúc. Nó là vua của mọi giới hạnh và là sức mạnh đằng sau mọi sự thành tựu chân chánh. Chính do thiếu kiểm soát tâm mà các xung đột khác nhau đã dấy lên trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta muốn kiểm soát tâm, chúng ta phải học cách buông xả những khát vọng và khuynh hướng

của mình và phải cố gắng sống biết tự chế, khắc kỷ, trong sạch và điềm tĩnh. Chỉ khi nào tâm chúng ta được chế ngự và hướng vào con đường tiến hóa chân chánh, lúc đó tâm của chúng ta mới trở nên hữu dụng cho người sở hữu nó và cho xã hội. Một cái tâm loạn động, phóng dăng là gánh nặng cho cả chủ nhân lẫn mọi người. Tất cả những sự tàn phá trên thế gian này đều tạo nên bởi những con người không biết chế ngự tâm mình.

Trong thiền định, sự tỉnh giác nơi tâm là cực kỳ quan trọng, phải đạt được trước khi đi đến ‘định’. Nếu chúng ta chưa thành tựu sự tỉnh giác, chúng ta chưa thể nào đạt được sự chánh định của tâm. Nên nhớ, có một số người dù chưa có tỉnh giác nhiều mà vẫn vào định, nhưng cái tâm không tỉnh giác sẽ không giúp cho hành giả tiến xa vào chánh định, mà ngược lại nó có thể khiến cho hành giả rơi vào ảo tưởng. Sự tỉnh giác thường xuyên nơi tâm giúp hành giả biết được vọng niệm và hóa giải vọng tưởng. Chỉ có sự tu tập lâu dài mới làm tăng trưởng sự tỉnh giác nơi tâm để chuẩn bị cho tâm bước vào chánh định. Chúng ta nên nhận thức rằng rút tâm ra khỏi những phiền não của cuộc sống bận rộn hằng ngày và tịnh dưỡng tinh thần là nhu cầu cấp thiết để giữ cho tâm mình lạnh mạnh. Mỗi khi có được cơ hội, cố mà đi xa phố thị và ngồi lại để trầm tư quán tưởng và thiền định. Hãy cố gắng giữ lấy sự yên lặng vì chính sự yên lặng đem lại nhiều lợi lạc cho chúng ta. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có sự nói năng ồn ào hay lăng xăng lộn xộn mới là mạnh mẽ. Phật tử chân thuần phải luôn nhớ rằng im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói của chúng ta nó bổ ích hơn là sự im lặng. Mà thật vậy, chính trong sự yên lặng mà năng lực vĩ đại làm việc. Vì vậy, giữ lấy sự im lặng là rất quan trọng đối với bất cứ hành giả tu thiền nào, và chúng ta chỉ có thể làm được điều đó qua thiền định mà thôi. Đức Phật dạy: “Này chư Tỳ Kheo, khi các con tu hợp thì có hai điều nên làm: hoặc là thảo luận về giáo pháp, hoặc giữ lấy sự im lặng cao quý.”

Hành giả tu thiền nên dụng công tu tập để thấy được thật sự cái gì đang xảy ra trong tâm mình, để thấy chúng ta thật dữ tợn, thành kiến và ích kỷ. Chúng ta phải thấy rõ những thứ này thì chúng ta mới có cơ hội thay đổi chính mình tốt hơn, tử tế hơn và bi mẫn hơn. Tu tập thiền định cần có thời gian cho những xáo trộn trong tâm nhỏ dần và nhỏ dần. Người tu thiền lâu lâu thế mấy đi nữa, không cách chi mà chúng ta có thể loại trừ hết mọi buồn phiền trên đời này. Tuy nhiên, người

biết tu không để bị vướng mắc khi tâm bị rối loạn hay có những buồn phiền. Nếu chúng ta có buồn phiền, chỉ nên buồn phiền một lúc rồi thôi. Làm được như vậy, chẳng những chúng ta không bị vướng mắc hay sự vướng mắc bên trong của chúng ta, mà chúng ta sẽ trở nên chân thành hơn với chính mình trong việc cảm thông với tha nhân. Tâm hành giả từ lâu thường trụ nơi các đối tượng sắc pháp và dục lạc trước khi đến với thiền quán. Vị ấy không thích đi vào thiền quán do bởi cái tâm chưa được điều phục của mình, cái tâm không quen sống thiếu các dục lạc. Trước khi đến với thiền quán, tâm của mình thường tiếp xúc với đủ thứ các đối tượng dục lạc khác nhau như phim ảnh, âm nhạc vui thích, thức ăn ngon, và đời sống lạc thú của xã hội. Và tâm mình chìm đắm vào những thứ đó. Nhưng bây giờ đây, vị ấy đã đến với thiền quán, không có phim ảnh, không có âm nhạc, không có thức ăn ngon, và không có đời sống đời sống lạc thú của xã hội. Nên tâm của vị ấy giống như con cá bị bắt ra khỏi nước, nằm trên đất khô, giãy giụa trong khổ sở và mong muốn được về với nước. Bây giờ hơi thở vào và thở ra cũng giống như đất khô; quá đơn điệu và không thỏa mãn được cái tâm mong cầu dục lạc của mình.

Trong giai đoạn điều tâm, nghĩa là sau khi có sự tỉnh giác, hành giả sẽ tu tập hai việc cùng lúc, đó là hơi thở và tâm. Quán Tâm chính là nhân cho sự giác ngộ về sau này. Trong khi thiền quán, hành giả nên luôn tự nhắc mình rằng ‘thân này vô thường, tâm này vô ngã’. Nghĩa là trước khi bước vào tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải biết rõ Phật Pháp Căn Bản về thân vô thường và tâm vô ngã. Chúng ta phải hiểu rằng thân này rồi sẽ chết, sẽ vùi sâu dưới đất lạnh. Sau khi chết, thân này sẽ sinh tương, mục rã, dòi bọ sẽ đục khoét. Lâu ngày, thịt sẽ phân hủy, xương sẽ tan thành đất cát. Thân không tồn tại mãi, đó là chân lý muôn đời. Vì thế khi còn sống, chúng ta không tôn thờ cái thân giả tạm này, mà chỉ xem thân này như một công cụ tạm thời để tu và giúp đỡ tha nhân mà thôi. Riêng về tâm, chúng ta đã hiểu rằng tâm này chỉ là một mớ ý niệm hỗn độn. Mớ ý niệm hỗn độn thật mạnh mẽ đến độ dường như tạo ra được một cái bản ngã bên trong. Kỳ thật, không hề có cái gì gọi là bản ngã bên trong cả. Chỉ khi nào tất cả các vọng niệm dừng lại thì cái ảo giác về bản ngã cũng tan biến tức thì. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta đang thấy, nghe, biết, suy nghĩ, vân vân, nhưng bên trong không hề có một cái thực ngã hiện hữu. Hành giả tu thiền phải hiểu thật rõ về thân vô thường và về tâm vô

ngã; phải suy nghiệm thấu đáo về thân vô thường và tâm vô ngã này. Khi thiền định thảnh thoảng chúng ta có tự nhủ với chính mình như vậy. Những lần nhắc nhở như vậy là những lần mình tự gieo nhân giác ngộ về sau này. Ý niệm về thân vô thường và tâm vô ngã là trí tuệ cần thiết và đủ cho sự giác ngộ của mình. Hành giả tu thiền nên nhớ chỉ cần quán thân và tâm như vậy là đủ. Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nắm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Hãy để cho tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Kinh Kim Cang đề nghị: “Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả.”

Control the Mind

While meditating, we should not try to empty any image or anything from our mind because no one can do this; it is impossible. All these images are empty in nature, so we need not do anything to them, and this is also the best way to control our own mind. Zen practitioners should remember that controlling of the self or of one's own mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. The movement of a man void of control are purposeless. It is owing to lack of control that conflicts of diverse kinds arise in man's mind. And if conflicts are to be controlled, if not eliminated, man must give less rein to his longings and inclinations and endeavor to live a life self-governed and pure. Everyone is aware of the benefits of physical training. However, we should always remember that we are not merely

bodies, we also possess a mind which needs training. Mind training or meditation is the key to self-mastery and to that contentment which finally brings happiness. The Buddha once said: "Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself." This is nothing other than "training of your own monkey mind," or "self-mastery," or "control your own mind." In other words, it means mastering our own mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, "self-mastery" is the greatest kingdom a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," control of the mind is the key to happiness. It is the king of virtues and the force behind all true achievement. It is owing to lack of control that various conflicts arise in man's mind. If we want to control them we must learn to give free rein to our longings and inclinations and should try to live self-governed, pure and calm. It is only when the mind is controlled that it becomes useful for its possessor and for others. All the havoc happened in the world is caused by men who have not learned the way of mind control.

In meditation, awakening mind is extremely important that must be achieved before stillness. Until awakening, we cannot enter stillness. Remember, some people entered stillness with less awakening, but a still mind with less awakening will not help practitioner advance into deep stillness. In the contrary, it can cause the practitioner to easily fall into illusion. A permanent awakening helps practitioners to know thoughts as well as to erase them. Only a long period of cultivation can help increase the mind awakening for leading our mind into stillness. Let us bear in mind that a certain aloofness, a withdrawing of the mind from afflictions of the busy daily life is a requisite to mental hygiene. Whenever we get an opportunity, try to be away from town and engage ourselves in quiet contemplation, concentration, or meditation. Let's try to learn to observe the silence because the silence itself does so much good to us. It is quite wrong to imagine that they alone are powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. Devout Buddhists should always remember that silence is golden, and we must speak only if we can improve on silence. As a matter of fact, the greatest creative energy works in silence. So, observing silence is very important to any Zen practitioner, and we can only do that in our meditation. The

Buddha taught: “When, disciples, you have gathered together there are two things to be done: either talk about the Dharma or observe the noble silence.”

Zen practitioners should strive their best to see what is really going on in our mind, to see that we are violent, prejudiced and selfish. We must see clearly those things so we can have an opportunity to change ourselves to a better, kinder and more compassionate human being. Zen practice needs time to let all ups and downs smaller and smaller. No matter how long we practice meditation, no ways we can eliminate all upsets in this life. However, when we get upset, we should not hold on to it. If we get upset, we just get upset for a moment, and then let it go. If we are able to do this, we are not only not clinging to the upset or our own inner states, but we really have more sympathetic emotions for other people. The mind of the meditator has dwelt on visual objects and other sensual objects for a long time before he comes to meditate. He does not like to enter the road of meditation, because his mind is not tamed is not used to living without sensual pleasures. Before he comes to meditate, his mind constantly came into contact with various kinds of sensual objects, such as movies, pleasant music, delicious food, and enjoyable social life. And his mind took great delight there in. But now there are no movies, ha has come to meditation, no music, no pleasant music, no delicious food, and no enjoyable social life. And thus his mind is just like a fish taken out from water and put on the dry ground, jumping about in distress and longing for water. Now in-and-out breath is just like the dry ground; it is too monotonous and unsatisfying to his mind which is ever longing for sensual pleasures.

In the stage of mind adjustment, after awakening exists, practitioners will practice two things simultaneously: breath and mind. Contemplation of the mind is the cause for the result of enlightenment afterwards. While practicing meditation, Zen practitioners should always remind themselves that the body is not eternal, and the mind has no self. It is to say before entering meditation, Zen practitioners should clearly understand the Basic Buddhist Doctrines of an uneternal body and no-self mind. We must understand that this body will die one day, will be buried under the cold ground. After death, this body distends, decays, and is eaten by insects. Then the flesh rots, the bones dissolve into soil. The body cannot exist forever. This is an eternal

truth. Therefore, while being alive, we would not worship this temporary body. We only consider this body as a convenient instrument to practice Buddhism and help others. For the mind, we have already understood that mind is only chaos of thoughts. Those chaotic thoughts are so fiercely which seems to create a 'self' inside. In fact, there is no so called 'self' inside at all. Only when all thoughts stop working, the illusion of a 'self' disappears immediately. Zen practitioners should always remember that although we are looking, listening, knowing, thinking, and so on, but there is no real 'self' existed. Zen practitioners should understand well that the body is not eternal, and the mind has no self. During meditating, we occasionally remind ourselves a little bit. Such reminders are to help create the cause for enlightenment thereafter. The concept of uneternal body and no-self mind is the wisdom which is necessary and enough for the enlightenment. Zen practitioners need only to contemplate on the body and the mind that way is enough. Through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we let go of everything. Let the mind abides nowhere. A mind which let "bygone be bygone." The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. The Diamond Sutra suggests: "Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere."

Chương Bảy Mười Tám
Chapter Seventy-Eight

Thời Gian Thực Tập Thiền Quán

Chúng ta nên thực tập thiền mỗi ngày. Nên nhớ, chúng ta ăn mỗi ngày để nuôi dưỡng cơ thể. Tại sao chúng ta lại không dành một ít thì giờ để thanh lọc tâm vì phiền não luôn sát cánh với ta như bóng với hình? Đề nghị chúng ta nên thực tập thiền vào giờ sáng vì buổi sáng thân tâm của chúng ta đã được nghỉ ngơi không phải lo lắng việc gì của ngày hôm trước nữa. Thiền vào buổi tối trước khi đi ngủ cũng tốt cho thân tâm. Nếu chúng ta tạo được thói quen hành thiền mỗi ngày, sẽ tốt và lợi lạc cho chúng ta nhiều hơn. Thời gian thực tập bao lâu là tùy nơi khả năng của chúng ta. Nó tùy thuộc vào khả năng của từng người. Không có một qui tắc bó buộc nào. Ngồi được một giờ thì tốt. Nhưng lúc đầu chúng ta chưa thể ngồi được một giờ, chúng ta có thể ngồi chừng 30 hay 15 phút cũng được, rồi từ từ kéo dài thời gian ngồi cho đến khi chúng ta có thể ngồi lâu hơn. Nếu chúng ta ngồi trên một tiếng đồng hồ mà vẫn thấy thoải mái thì có thể tiếp tục thêm hai hay ba tiếng nếu thích. Hành giả nên luôn nhớ rằng chúng ta có thể tỉnh thức trong mọi việc mình làm vào bất kỳ lúc nào. Bất kỳ là đang làm việc, đang đi, đang nói, hay đang ăn, vân vân, chúng ta đều có thể thực tập thiền quán được. Như vậy thực tập thiền quán là việc làm cả đời chứ không phải một ngày một bữa hay chỉ là công việc của một giờ hay nửa giờ. Mặc dầu mức độ tỉnh thức trong lúc hoạt động không mạnh bằng lúc đang tọa thiền hay lúc đang ở trong một khóa thiền tập nào đó, nhưng nói chung trong lúc sinh hoạt vẫn tỉnh thức được. Và khi chúng ta áp dụng sự tỉnh thức vào các vấn đề trong đời sống của mình, chúng ta có thể đối phó với chúng một cách hữu hiệu hơn.

The Length of Time of Practice Meditation

We should practice meditation on a daily basis. Remember, we eat every day, care for our bodies every day. Since we almost always have mental defilements with us we need to cleanse our minds every day. It is recommended that we practice in the morning hours because then

our body and mind are rested and we are away from the worries of the previous day. It would also do us good to meditate in the evening before we go to bed. But we may practice any time. And if we make it a habit to practice every day, it will be better and more beneficial to us. The length of practice time depends on our ability. That depends on how much time you can spend for meditation. There is no fixed rule. It is good if we can sit for one hour. But if we cannot sit for one hour at the beginning, then we may sit half an hour or fifteen minutes, and little by little extend the time, until we can sit longer. And if we can sit for more than an hour without much discomfort, we may sit two or three hours if we like. Zen practitioners should always remember that we can have awareness of whatever we do at any time, whether we are working, walking, eating, etc. Therefore, practice of meditation is a lifetime task, not a task of one or two days, or a task of just an hour or half an hour a day. It will not be as intense as in meditation or during a certain retreat, but a more general awareness. And when we apply mindfulness to problems in our life, we will be able to deal with them more effectively.

Chương Bảy Mười Chín
Chapter Seventy-Nine

Xả Thiền

Dầu nói là xả thiền, kỳ thật chúng ta vẫn luôn tỉnh thức. Nếu chúng ta lắng nghe những âm thanh giữa phố chợ với một cái tâm trong sáng mà không có bất kỳ một khái niệm nào, thì những âm thanh này chỉ là âm thanh chứ làm gì có động, đó mới chính là như thị. Động và tịnh là hai đối cực. Tuyệt đối chỉ là như thị. Như vậy thiền có thể được áp dụng bất cứ lúc nào và bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc sống hằng ngày. Khi xả thiền bạn phải làm ngược lại tất cả, nghĩa là trước hết phải xả tâm, xả tức, rồi xả thân. Sau mỗi lần thiền định mà thấy thân tâm nhẹ nhàng sáng suốt, tức là buổi thực tập đó có kết quả. Khi thực tập mà thấy thân tâm có gì khác thường nên hỏi chuyện với thầy hoặc thiện hữu tri thức để khỏi lạc vào tà pháp. Phải nhớ lại coi mình đang ngồi ở đâu? Thời gian qua mình làm gì? Mình có bị tán loạn hay hôn trầm hay không? Mở miệng thở ra vài hơi thật dài cho khí nóng trong người giảm bớt và để phục hồi lại trạng thái bình thường. Từ từ duỗi hai tay, xoa nhẹ lên nhau, rồi áp lên mắt. Nhúc nhích nhẹ cổ và lưng. Uốn lưỡi một vài lần và nuốt chút nước miếng. Sau đó lấy tay xoa lên hai bắp đùi, rồi tháo lằn hai chân ra, xoa hai bắp chuối, hai bàn chân. Khi xong nên nhẹ nhàng đứng dậy, đi tới đi lui vài vòng sẽ cảm thấy thân khoan khoái, tâm nhẹ nhàng.

Releasing Meditation

Though talking releasing of meditation, in fact we remain mindfulness at all times. If we listen to the sounds in the market with a clear mind, without any concepts, they are just sounds, not noisy, they are only what they are. Noisy and quiet are opposites. The absolute is only like this. Therefore, Zen can be applied at any time and in any circumstances in our daily life. You must reverse the whole process, that is, you must release your mind, then your breathing, and finally your body. Each time you perform the meditation session, you should feel at ease; this means that it has produced good effect. On the

contrary, you must ask your master or good knowing advisors why you do not feel good after meditation. You should try to remember where you sat, what you did, were you disturbed or drowsy? Open your mouth and exhale deeply to let out all the heat inside your body and to recover your normal state. Slowly stretch out both arms, slightly rub both hands and press them on your eyes. Stir a little bit your neck and back. Curve your tongue a few times and swallow the saliva. Then rub thighs, calves, and feet; extend both legs. After that, slowly stand up and walk a few rounds; you will feel at ease.

Chương Tám Mười
Chapter Eighty

Thiền Hành

Trong các khóa thiền tập của chúng ta, đầu tiên chúng ta nên thực tập chánh niệm trong cả bốn tư thế. Chúng ta thực tập chánh niệm khi đi, khi đứng, khi ngồi và khi nằm. Chúng ta phải duy trì chánh niệm trong mọi thời khắc, ở mọi tư thế của mình. Tuy nhiên, tư thế chính trong thực tập thiền quán là tư thế ngồi với chân xếp chéo, nhưng vì cơ thể con người không thể chịu nổi tư thế ngồi này trong nhiều giờ mà không có sự thay đổi, nên chúng ta thay đổi những thời ngồi thiền này với những thời kinh hành, vì pháp kinh hành cũng rất quan trọng. Mặc dầu trong kinh không có ghi lại dạy chi tiết của đức Phật về pháp thiền hành, chúng ta tin rằng Ngài đã dạy cho các đệ tử thực hành pháp này khi Ngài còn tại thế. Những lời chỉ dạy này chắc chắn đã được các môn đệ của Ngài học hỏi rồi truyền lại từ thế hệ này sang thế hệ khác. Hơn nữa các vị thiền sư thời trước chắc chắn đã thiết lập các công thức giảng dạy thiền hành dựa vào sự tu tập của các ngài. Ngày nay, chúng ta đang có được những lời chỉ dẫn chi tiết về cách tu tập thiền hành. Như vậy, ngoài thời khóa thiền tọa chính thức, hành giả có thể thực hiện thiền hành. Bước từng bước thật chậm, hành giả tập trung tâm ý vào từng cử động và cảm thọ trong các động tác nhấc chân lên, đi tới và đặt chân xuống. Thực ra, trong tất cả các động tác hằng ngày như ngồi, đứng, nằm, nói chuyện, ăn uống hay bất cứ thứ gì, hành giả phải cố gắng tỉnh thức từng hành động và biến cố nhỏ nhất. Bằng cách tập trung tâm ý vào các cảm giác của hơi thở trong khi tọa thiền và vào từng cử động trong khi hành thiền, hành giả sẽ nhận thức rõ hơn sự phong phú của từng giây từng phút trong hiện tại. Hơn nữa, sự tập trung của hành giả giúp hành giả thoát khỏi cảnh “mộng tưởng hảo huyền” và những niệm tưởng đưa đến tâm thái nhiễu loạn. Nói tóm lại, dù đang đi kinh hành, chúng ta vẫn phải luôn để cho tâm mình được định tĩnh, nghĩa là chúng ta vẫn phải thực hành gom tâm nhắm vào một đối tượng, đối tượng có thể là vật chất hay tinh thần. Nghĩa là tâm luôn gắn chặt vào đối tượng, ngăn chặn mọi suy nghĩ phóng tâm, giao động hay trạo cử, vân vân, cũng như lúc chúng ta đang tọa thiền không sai

khác. Tâm thức ở trạng thái tĩnh lặng, và hành giả hoàn toàn chứng nghiệm từng giây từng phút của đời sống.

Chúng ta hãy bàn luận một cách đặc biệt về cách thực tập thiền hành. Nếu chúng ta là những người sơ cơ, vị thầy sẽ dạy cho chúng ta sự chánh niệm về một chuyện duy nhất khi thiền hành, là phải chánh niệm về động tác bước chân, âm thầm ghi nhận trong tâm từng bước, từng bước, chậm rãi hơn bình thường. Thoạt tiên, hành giả có thể cảm thấy khó bước chậm lại, nhưng khi được hướng dẫn phải để tâm theo dõi mọi cử động của chân, và khi chúng ta thực sự chú tâm theo dõi chặt chẽ, thì tự nhiên mình sẽ bước chậm lại. Chúng ta không cần phải cố gắng bước chậm, nhưng khi chú tâm thật kỹ, các cử động chậm rãi sẽ tự động đến với mình. Thật vậy, nếu hành giả theo dõi các cử động đỡ chân lên, đưa chân tới trước, để chân xuống, chạm chân trên mặt đất, chúng ta phải chậm lại. Chỉ khi nào chúng ta chậm lại chúng ta mới thật sự có chánh niệm và hoàn toàn nhận thức được những động tác này. Nếu chúng ta đã tu tập thiền quán trong một thời gian dài, thì phương cách thực tập thiền hành thật ra rất đơn giản. Ban đầu chúng ta chỉ cần giữ chánh niệm vào hai động tác: bước chân tới và đặt chân xuống đất, trong khi ghi nhận trong tâm là ‘bước đi, đặt xuống’. Chúng ta phải cố gắng chú tâm vào hai giai đoạn trong mỗi bước: “bước tới, đặt xuống; bước tới, đặt xuống.” Sau đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào ba giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, và đặt chân xuống. Sau đó nữa, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm vào bốn giai đoạn: đỡ chân lên, đưa chân tới trước, đặt chân xuống, và chạm hoặc ấn chân xuống đất. Lúc đó, chúng ta sẽ được chỉ dẫn phải chánh niệm trong tâm về bốn giai đoạn của động tác chân: “đỡ lên, bước tới, đặt xuống, ấn xuống đất.” Tuy nhiên, hành giả nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta theo dõi sát và bước chậm lại, có thể chúng ta cũng vẫn chưa thấy rõ tất cả các động tác và các giai đoạn của bước đi. Các giai đoạn này có thể chưa được minh định trong tâm, và chúng ta tưởng nh chúng kết tạo thành một động tác liên tục. Khi sự định tâm gia tăng mạnh hơn, chúng ta sẽ dần dần thấy rõ hơn về các giai đoạn khác nhau của một bước đi. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng rằng cử động đỡ chân không trộn lẫn với cử động đưa chân ra phía trước, và chúng ta sẽ biết rõ là cử động đưa chân ra phía trước không có lẫn lộn với cử động đặt chân xuống đất, hoặc cử động ấn bàn chân xuống đất. Chúng ta sẽ nhận biết rõ ràng và phân biệt được cử động này. Những

gì chúng ta quán niệm và tỉnh thức theo dõi sẽ trở nên rõ ràng trong tâm của mình.

Thỉnh thoảng có người chỉ trích kinh hành, cho rằng hành giả không được lợi lạc gì qua pháp thiền này. Nhưng chính đức Phật là người đầu tiên đã dạy pháp kinh hành. Trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ, đức Phật đã dạy về pháp đi kinh hành hai lần. Trong đoạn ‘Các Oai nghi’, Ngài đã giảng rằng vị Tỳ Kheo phải biết ‘Tôi đang đi’ khi người ấy đi, phải biết ‘Tôi đang đứng’ khi người ấy đứng, phải biết ‘Tôi đang ngồi’ khi người ấy ngồi, phải biết ‘Tôi đang nằm’ khi người ấy nằm. Theo Kinh Đại Tứ Niệm Xứ, trong đoạn ‘Tỉnh Giác’, Đức Phật dạy: “Vị Tỳ Kheo phải biết áp dụng tỉnh giác khi đi tới và khi đi lui.” Tỉnh giác ở đây có nghĩa là thông hiểu chính xác những gì chúng ta đang quán sát. Để hiểu đúng những gì chúng ta đang quán sát, hành giả phải đạt được chánh định, và muốn có chánh định, hành giả phải biết quán niệm. Vì vậy, khi đức Phật nói, ‘Này các Tỳ Kheo, hãy áp dụng tỉnh giác,’ thì chúng ta phải hiểu rằng không phải chỉ áp dụng tỉnh giác, mà còn phải áp dụng quán niệm và chánh định nữa. Như thế, đức Phật đã dạy chúng ta áp dụng chánh niệm, chnh định và tỉnh giác khi bước đi, khi ‘bước tới và bước lui.’ Do đó, kinh hành là một phần quan trọng trong tiến trình thực tập thiền quán. Trong các giáo điển, Đức Phật thường dạy về 5 lợi ích của việc đi kinh hành. Thứ nhất, người đi kinh hành sẽ có sức chịu đựng bền bỉ cho những cuộc hành trình dài. Đây là điều kiện quan trọng vào thời của Đức Phật vì thời bấy giờ Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni không có phương tiện di chuyển nào khác hơn đôi chân. Là hành giả của thời buổi hôm nay bạn có thể tự xem mình như các vị Tỳ Kheo, và có thể nghĩ đến lợi ích này đơn thuần như là tăng cường sức mạnh về thể chất. Thứ nhì, trong khi đi kinh hành, hành giả phải làm gấp ba lần sự cố gắng. Cố gắng về thể chất để nhắc chân lên và phải có sự cố gắng tinh thần để tỉnh thức vào việc kinh hành. Đây là yếu tố chánh tinh tấn trong Bát Thánh Đạo được Đức Phật giảng dạy. Nếu sự cố gắng gấp ba này tiếp tục trong suốt sự chuyển động từ nhắc chân lên, đặt chân xuống và di chuyển về phía trước thì chẳng những sức mạnh thể chất được tăng cường mà sức bền bỉ liên tục của tinh thần cũng sẽ được tăng cường. Điều này rất quan trọng cho lần hành thiền sắp tới. Thứ ba, sự quân bình giữa tọa thiền và kinh hành góp phần làm tốt sức khỏe của hành giả, việc này lại giúp hành giả tiến nhanh trong tu tập. Dĩ nhiên là rất khó thực tập

tọa thiền lúc bạn không có sức khỏe tốt hay lúc bệnh hoạn. Ngồi nhiều quá có thể gây ra sự khó chịu về thể chất và có thể đưa tới bệnh hoạn. Nhưng sự thay đổi tư thế và sự di chuyển trong khi đi thiền hành có thể phục hoạt các bắp thịt và kích thích sự lưu thông của máu. Điều này chẳng những giúp phục hoạt sức mạnh thể chất, mà còn giúp cho hành giả tránh được bệnh tật nữa. Thứ tư, thiền hành giúp cho việc tiêu hóa được dễ dàng. Việc tiêu hóa khó khăn sẽ đem lại nhiều bực bội khó chịu và có thể là một trở ngại trong việc tu tập. Kinh hành giúp cho việc bài tiết được dễ dàng, giảm thiểu được thụy miên và hôn trầm. Sau khi ăn và trước khi ngồi thiền, hành giả nên đi kinh hành để tránh buồn ngủ. Đi kinh hành ngay khi thức dậy vào buổi sáng là cách rất tốt để thiết lập chánh niệm và tránh được ngủ gật trong thời khóa tọa thiền đầu ngày. Thứ năm, kinh hành có thể giúp tạo nên sự định tâm lâu dài. Khi tâm tập trung vào mỗi chuyển động trong khi đi kinh hành, thì sự định tâm sẽ trở nên liên tục, mỗi bước đi tạo nên một căn bản vững chắc cho sự định tâm, và giúp cho tâm giữ được sự tập trung vào đề mục từ lúc này qua lúc khác, cuối cùng sẽ nhận chân được thực tướng của vạn hữu ở tầng mức thâm sâu nhất. Một hành giả không bao giờ chịu đi kinh hành sẽ gặp khó khăn khi tọa thiền. Nếu hành giả nào đi kinh hành đều đặn sẽ tự động có chánh niệm và chánh định trong thời khóa tọa thiền.

Walking Meditation

At our meditation retreats, we should first practise mindfulness in four different postures. We practise mindfulness when walking, when standing, when sitting, and when lying down. We must sustain mindfulness at all times in whatever position we are in. However, the primary posture for mindfulness meditation is sitting with legs crossed, but because the human body cannot tolerate this position for many hours without changing, we alternate periods of sitting meditation with periods of walking meditation, for walking meditation is also very important. Although it is not recorded in this sutta that the Buddha gave detailed and specific instructions for walking meditation, we believe that he must have given such instructions at some time. Those instructions must have been learned by the Buddha's disciples and passed on through successive generations. In addition, teachers of

ancient times must have formulated instructions based on their own practice. At the present time, we have a very detailed set of instructions on how to practise walking meditation. Therefore, apart from formal sitting meditation, one can perform walking meditation. Walking very slowly, one concentrate on each movement and sensation involved in lifting, moving, and placing the feet. In fact, in all daily actions sitting, standing, lying down, talking, eating or whatever, one tries to be aware of each minute action and event. By focusing the mind on the sensation of the breath in sitting meditation and on each movement in walking meditation, one becomes more aware of the richness of the present moment. In addition, one's concentration is removed from the daydreams and barrage of thoughts that feed the disturbing attitudes. In summary, even though we are practicing walking meditation, we should always focus the mind single-pointedly on a single object, the object may be physical or mental. That means our mind always fixes on a single object, the mind is totally absorbed in the object to the exclusion of all thoughts, distractions, wavering or agitation... This is exactly the same as sitting meditation. The mind remains tranquil, and one fully experiences every event in life.

Let us now discuss specifically about the practice of walking meditation. If we are a complete beginner, the teacher may instruct us to be mindful of only one thing during walking meditation: to be mindful of the act of stepping while you make a note silently in the mind, "stepping, stepping, stepping," at a slower speed than normal during this practice. At first Zen practitioners may find it difficult to slow down, but as we are instructed to pay close attention to all of the movements involved, and as they actually pay closer and closer attention, we will automatically slow down. We do not have to slow down deliberately, but as we pay closer attention, slowing down comes to us automatically. In fact, if Zen practitioners want to pay closer attention to the movements of lifting, moving forward, putting down, and pressing the ground, we have to slow down. Only when we slow down can we be truly mindful and fully aware of these movements. In fact, if we have been practicing meditation for a long time, the methods of practicing of walking meditation is very simple. First, all we need to do is to maintain mindfulness of two occurrences: stepping forward, and putting down the foot, while making the mental note "stepping,

putting down." We will try to be mindful of two stages in the step: "stepping, putting down; stepping, putting down." Later, we may be instructed to be mindful of three stages: lifting the foot; moving or pushing the foot forward; and putting the foot down. Still later, we would be instructed to be mindful of four stages in each step: lifting the foot; moving it forward; putting it down; and touching or pressing the foot on the ground. We would be instructed to be completely mindful and to make a mental note of these four stages of the foot's movement: "*lifting, moving forward, putting down, pressing the ground.*" However, Zen practitioners should always remember that although we pay close attention and slow down, we may not see all of the movements and stages clearly. The stages may not yet be well-defined in the mind, and we may seem to constitute only one continuous movement. As concentration grows stronger, we will observe more and more clearly these different stages in one step; the four stages at least will be easier to distinguish. We will know distinctly that the lifting movement is not mixed with the moving forward movement, and we will know that the moving forward movement is not mixed with either the lifting movement or the putting down movement. We will understand all movements clearly and distinctly. Whatever we are mindful and aware of will be very clear in our minds.

Sometimes, people criticize walking meditation, claiming that they cannot derive any benefits or good results from it. But it was the Buddha himself who first taught walking meditation. In the "Great Discourse on the Foundations of Mindfulness", the Buddha taught walking meditation two times. In the section called "Postures," he said that a monk knows "I am walking" when he is walking, knows "I am standing" when he is standing, knows "I am sitting" when he is sitting, and knows "I am lying down" when he is lying down. According to the Great Discourse on the Foundations of Mindfulness, in the section called "Clear Comprehension," the Buddha said, "A monk applies clear comprehension in going forward and in going back." Clear comprehension means the correct understanding of what one observes. To correctly understand what is observed, a yogi must gain concentration, and in order to gain concentration, he must apply mindfulness. Therefore, when the Buddha said, "Monks, apply clear comprehension," we must understand that not only clear

comprehension must be applied, but also mindfulness and concentration. Thus the Buddha was instructing meditators to apply mindfulness, concentration, and clear comprehension while walking, while "going forward and back." Walking meditation is thus an important part of this process.

In Buddhist Scriptures, the Buddha always described five additional, specific benefits of walking meditation. First, one who does walking meditation will have the stamina to go long journeys. This is important in the Buddha's time, when Bhiksus and Bhiksunis (monks and nuns), had no means of transportation other than their feet and legs. As a meditation practitioner today can consider yourself to be Bhiksus, and can think of this benefit simply as physical strengthening. Second, during walking meditation, practitioner must triple his effort. Mechanical effort is needed to lift the foot and there is also the mental effort to be aware of the walking movement. This is the factor of right effort from the Eightfold Noble Path taught by the Buddha. If this triple effort continues through the movements of lifting the foot, placing it down and moving it forward, it will strengthen not only the physical strength, but also the mental strength. This is very important for the next meditation session. Third, the balance between sitting and walking meditations contributes to good health, which in turn speed up the progress in cultivation. Obviously it is difficult to practice sitting meditation when you don't have good health or when you are sick. Too much sitting can cause many physical discomfort and can lead to illnesses. But the shift of posture and movements of walking meditation revive the muscles and stimulate circulation. This does not only help you revive your physical strength, but it also help you prevent illness. Fourth, walking meditation assists digestion. Improper digestion produces a lot of discomfort and thus a hindrance to practice. Walking meditation helps keep the bowels clear, minimizing slth and torpor. After a meal and before sitting, practitioner should do a good walking meditation to prevent drowsiness. Walking as soon as one gets up in the morning is also a good way to establish mindfulness and to avoid nodding head in the first sitting of the day. Fifth, walking meditation can help build durable concentration. As the mind works to focus on each movement during the walking session, concentration becomes continuous. Every step builds the firm foundation for concentration, and

helps the mind stay with the object from moment to moment, eventually to reveal the true nature of reality at the deepest level. A practitioner who never does walking meditation will have a difficult time getting anywhere when he or she sit down on the sitting meditation. But one who is diligent in walking meditation will automatically carry strong mindfulness and firm concentration into sitting meditation.

Chương Tám Mười Một
Chapter Eighty-One

Luôn Giữ Cái Tâm ‘Không’
Trong Cuộc Sống Hằng Ngày

Qua thiền quán, chúng ta sẽ có được cái tâm ‘không’, không có Phật, không có Pháp, không có tốt, không xấu, không giống, không khác, không sắc, không không, không có bất cứ thứ gì trong đó. Đây chính là cái tâm hoàn toàn trống rỗng, chứ không phải là vô minh. Tâm trống rỗng là tâm không sanh diệt. Nên giữ cái tâm này mọi lúc mọi nơi. Nếu chúng ta giữ cho được cái tâm này, thấy như không thấy, nghe như không nghe, làm như không làm. Đây là cái tâm không vướng mắc vào suy nghĩ. Chúng ta dùng mắt nhưng không chấp vào mắt. Chúng ta dùng miệng, nhưng không chấp trước vào miệng. Khi chúng ta giữ được cái tâm sáng suốt, thì đỏ là đỏ, trắng là trắng, không hơn không kém. chỉ có đỏ, chỉ có trắng, thế thôi. Đắc cái gì khi không có cái để đắc. Hành giả chân chánh nên luôn nhớ rằng trước khi suy nghĩ thì không có văn tự và cũng không có ngôn ngữ cho cái gọi là chứng đắc. Nếu chúng ta giữ được cái tâm trước khi suy nghĩ, thì tự nhiên rõ ràng không thể chứng đắc với không có cái gì để chứng đắc. Một khi chúng ta có thể trụ vào chỗ hoàn toàn sáng suốt đoạn trừ mọi vọng tưởng và không rơi vào hôn trầm, đây là tọa. Khi trong và ngoài như một, không một hoàn cảnh nào có thể gây trở ngại cho chúng ta, đây là thiền. Khi chúng ta thông hiểu việc tọa thiền, đồng nghĩa với chúng ta hiểu chính mình. Trong tâm chúng ta là thanh kiếm kim cương. Nếu chúng ta muốn hiểu được chính mình, hãy lấy thanh kiếm ấy mà cắt đứt mọi thứ tốt xấu, dài ngắn, đến đi, cao thấp, vân vân. Hãy cắt đứt mọi thứ, đó mới đích thực là thiền. Trong cuộc sống bận rộn hôm nay, nếu chúng ta không có thì giờ thiền tọa, chúng ta nên hiểu rằng chân chánh ‘tọa’ có nghĩa là cắt đứt mọi vọng tưởng và giữ cái tâm bất động. Chân chánh thiền có nghĩa là trở nên trong sáng. Lời hay ý đẹp ngời kiên cố là quan trọng. Nhưng vướng mắc vào những thứ này rất nguy hiểm, vì nếu vướng mắc vào chúng, chúng ta sẽ không thể nào hiểu được cái chân chánh thiền tọa. Nếu chúng ta không suy nghĩ thì chúng ta và hành động của mình là một. Khi uống trà, chúng ta chính là trà mà

chúng ta đang uống. Khi sơn, chúng ta chính là cái cọ mà chúng ta đang dùng để sơn. Không suy nghĩ là trước khi suy nghĩ. Chúng ta là toàn bộ vũ trụ; vũ trụ là chúng ta. Đây chính là tâm thiền, tâm tuyệt đối. Nó vượt trên cả không gian và thời gian, vượt trên đối đãi nhị nguyên giữa ta và người, giữa tốt và xấu, giữa sống và chết. Chân lý chỉ là như vậy đó. Vì vậy, khi một người đang uống trà, cả vũ trụ hiện hữu trong tách trà ấy. Đức Phật dạy: “Khi tâm thanh tịnh thì toàn thể vũ trụ thanh tịnh. Khi tâm ô nhiễm thì toàn thể vũ trụ nhiễm ô.” Hằng ngày chúng ta gặp những người bất hạnh. Khi tâm của họ buồn, mọi vật mà họ thấy, nghe, ngửi, nếm và xúc chạm đều buồn, toàn thể vũ trụ đều buồn. Khi tâm vui, toàn thể vũ trụ vui. Nếu chúng ta ham thích cái gì thì chúng ta bị dính mắc vào cái đó. Nếu chúng ta loại bỏ nó chỉ vì chúng ta không ưa thích nó. Bị dính mắc vào một thứ gì có nghĩa là thứ đó trở thành chướng ngại trong tâm của chúng ta. Cái tâm này giống như biển cả, trong đó tất cả những dòng chảy đổ vào, dòng Ấn hà, dòng Cữu Long, dòng Hằng Hà, nước của Ấn Độ, nước của Việt Nam, nước sạch, nước dơ, nước mặn, nước sạch. Biển không nói, nước của ông dơ, ông không được chảy vào tôi. Biển chấp nhận tất cả các dòng nước và hòa trộn chúng thành biển. Vì vậy, nếu chúng ta giữ tâm Phật, thì tâm của chúng ta sẽ như biển lớn. Đây là biển cả của sự giác ngộ. Hành giả tu thiền nên nhớ động và tịnh là do suy nghĩ của chúng ta tạo ra. Nếu chúng ta suy nghĩ cái gì đó động thì nó động, nghĩ tịnh thì nó tịnh. Động là không động, tịnh là không tịnh. Chân tịnh là không tịnh mà cũng không động. Nếu chúng ta lắng nghe những âm thanh giữa phố chợ với một cái tâm trong sáng mà không có bất kỳ một khái niệm nào, thì những âm thanh này chỉ là âm thanh chứ làm gì có động, đó mới chính là như thị. Động và tịnh là hai đối cực. Tuyệt đối chỉ là như thị. Như vậy thiền có thể được áp dụng bất cứ lúc nào và bất cứ hoàn cảnh nào trong cuộc sống hằng ngày.

Always Keep the ‘Mind of Emptiness’ In Daily Life

Through meditation and contemplation, we will achieve the ‘No’ mind which has no Buddha, no Dharma, no good, no bad, no light, no dark, no sky, no ground, no same, no difference, no emptiness, no form, no anything in it. This is a truly empty mind, not ignorance. Empty mind is the mind which does not appear or disappear. Keeping this

mind anywhere at all times. When we keep this kind of mind, seeing is the same as not seeing, hearing is the same as not hearing, working is the same as not working. This is no-attachment thinking. We use our eyes, but there are no eyes. We use your mouth, but there is no mouth. If we keep a clear mind, red is red, white is white. But we are not attached to red or to white, no more no less. There is only red, only white. No attainment with nothing to attain. Devout Zen practitioners should always remember that before thinking there are no words and no speech for a so-called 'attainment'. If we keep 'before thinking' mind, it is natural that there is no-attainment with nothing to attain. When we are able to stay perfectly clear by cutting off all thinking and yet not falling into a trance-like sleep, this is sitting. When inside and outside become one, and no circumstances can hinder you, this is Zen. When we understand sitting Zen, it is synonymous with understanding ourself. In our mind there is a diamond sword. If we want to understand ourself, take it and cut off good and bad, long and short, coming and going, high and low, etc. Cut off all things, this is a real meditation. In the busy life today, if we do not have time to practice sitting meditation, we should understand that true sitting means to cut off all thinking and to keep a 'not-moving' mind. True meditation means to become clear. Beautiful words and hard sitting are important. But attachment to them is very dangerous, for if we are attached to them, we will not be able to understand true sitting meditation. If we are not thinking, we are one with our action. When we drink tea, we are the tea that we are drinking. When we paint, we are the brush that we are painting with. Not-thinking is before thinking. We are the whole universe; the universe is us. This is exactly the Zen mind, absolute mind. It is beyond space and time, beyond the dualities of self and other, good and bad, life and death. The truth is just like this. So when the person is drinking tea, the whole universe is present in the cup of tea. The Buddha said: "When one mind is pure, the whole universe is pure; when one mind is tainted, the whole universe is tainted." Every day we meet people who are unhappy. When their minds are sad, everything that they see, hear, smell, taste, and touch is sad, the whole universe is sad. When the mind is happy, the whole universe is happy. If we desire something, then we are attached to it. If we reject it, because we are just as attached to it. Being attached to a thing means

that it becomes a hindrance in our mind. This mind is like the great sea, into which all waters flow, the Indus River, the Mekong River, the Ganges River, Indian water, Vietnamese water, clean water, dirty water, salt water, clear water. The sea does not say, your water is dirty, you can't flow into me. It accept all waters and mixes them and all become sea. So if we keep the Buddha mind, our minds will be like the great sea. This is the great sea of enlightenment. Zen practitioners should remember that noisy and quiet are made by our thinking. If we think something is noisy, it is noisy; if we think something is quiet, it is quiet. Noisy is not noisy, quiet is not quiet. True quiet is neither quiet nor noisy. If we listen to the sounds in the market with a clear mind, without any concepts, they are just sounds, not noisy, they are only what they are. Noisy and quiet are opposites. The absolute is only like this. Therefore, Zen can be applied at any time and in any circumstances in our daily life.

Chương Tám Mười Hai *Chapter Eighty-Two*

Sự Thư Giãn Cho Người Tại Gia

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 câu thúc 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. Nhún mảy 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. Ênh 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 đờn 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 đề 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.

Relaxation for Laypeople

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.

Phần Ba
Chúng Ta Hãy Cùng Nhau
Tu Tập Niệm Phật

Part Two
Let's Practice
Buddha Recitation Together

Chương Tám Mười Ba
Chapter Eighty-Three

Tịnh Độ

Trong Phật giáo, Tịnh Độ là một thiên đường nơi mà chúng sanh có thể được sanh về qua nhứt tâm nguyện, với tín hành song tu. Tịnh Độ là nơi không có khổ đau chướng ngại. Vì thế chúng sanh sanh về Tịnh Độ có thể tu tập đến quả vị Phật mà không bị một chướng ngại nào. Tịnh độ mà chúng ta thường nghe tới là Tây Phương Cực Lạc, nơi có Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật. Tịnh Độ là một trong những trường phái Phật giáo lớn của Tàu, Nhật, Việt Nam, nhấn mạnh đến việc tu trì thanh tịnh nhờ trì niệm hồng danh Phật A Di Đà, và cuối cùng có thể vãng sanh về Tịnh Độ. Giáo thuyết trung tâm của các trường phái Tịnh Độ là niệm hồng danh Phật A Di Đà với tất cả lòng tín thành sẽ được vãng sanh về Tịnh Độ Cực Lạc. Sự thực tập thiền trong Tịnh Độ quan trọng nhất vẫn là niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” có nghĩa là “Con xin quy mạng Đức Phật A Di Đà”. Ở Trung Quốc và Nhật Bản, tông phái này có tên Liên Hoa Tông, được ngài Huệ Viễn dưới triều đại nhà Tần (317-419) phổ truyền, và Ngài Phổ Hiền là sơ tổ. Sau đó, vào thế kỷ thứ 7, ngài Đàm Loan dưới thời nhà Đường chính thức thành lập Tịnh Độ Tông. Ở Nhật Bản, Chân Tông là một trong 20 tông phái Phật Giáo lớn. Theo Chân Tông, niệm Phật chỉ là một thái độ tri ân hay một cách biểu lộ lòng tri ân, sau khi một Phật tử được Phật lực gia trì Chân tông chỉ thờ độc nhất Phật A Di Đà, và thậm chí Phật Thích Ca cũng không chịu thờ. Tịnh Độ Chân Tông cấm đoán chặt chẽ không cho cầu nguyện vì bất cứ những tư lợi nào. Tông này chủ trương xóa bỏ đời sống Tăng lữ để lập thành một cộng đồng gồm toàn những tín đồ tại gia.

Tịnh Độ Là Pháp Môn Khó Nói Khó Tin, Nhưng Lại Dễ Tu Dễ Chứng. Tịnh Độ Là Cửa Pháp Thâm Thâm Giúp Hành Giả Giải Thoát Luân Hồi Và Đi Sâu Vào Phật Tánh Một Cách Từ Từ Nhưng Chắc Chắn. Tịnh Độ tông tin tưởng rằng Đức Phật A Di Đà đến rước những linh hồn của đệ tử Ngài nếu những người này gọi đến Ngài lúc lâm chung, nhưng Tịnh Độ Chân tông bên Nhật lại dạy rằng những ai tin tưởng tu trì theo Ngài thì chắc chắn được vãng sanh, không nhứt thiết (không đợi) phải gọi ngài lúc lâm chung. Tịnh Độ Tông có nguồn gốc

từ nội dung và ý tưởng của kinh Vô Lượng Thọ và một số kinh điển Tịnh Độ khác miêu tả việc siêu thăng vào cảnh giới thanh tịnh của Đức Phật A Di Đà, hay Cực Lạc Tịnh Độ, hay Thiên Đường Tây Phương. Pháp môn niệm Phật A Di Đà đã xuất hiện ở Ấn Độ, nhưng lại thực hành rất tốt đẹp trong truyền thống văn hóa của các xứ vùng Đông Á. Kinh Vô Lượng Thọ được dịch sang Hoa ngữ vào thế kỷ thứ 2, và đến đầu thế kỷ thứ 6 thì nó được phổ biến rất rộng rãi. Pháp môn Tịnh Độ rất khế hợp với văn hóa các xứ vùng Đông Á như Trung Hoa, Đại Hàn, Nhật Bản và Việt Nam, nơi đã có khái niệm về việc tu tập trường thọ của Lão giáo, và vì Đức Phật A Di Đà cũng là Đức Vô Lượng Thọ, nên mối quan tâm về trường thọ của Lão giáo đã được chuyển hóa thành ý muốn tái sinh về cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà. Pháp môn đọc thần chú (đà la ni) đã rất phổ biến ở miền Bắc Trung Hoa, khiến cho dân chúng cảm thấy dễ dàng chuyển qua việc niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà. Hơn nữa, thời gian rảnh rỗi không nhiều nên người ta hoan nghênh pháp môn Tịnh Độ vì nó đơn giản và trực tiếp. Tịnh Độ không phải là một tông phái mang tính thượng lưu mà là pháp môn của mọi người, từ người mù chữ đến một học giả uyên bác đều có thể tham gia tu tập. Mục đích lâu dài của pháp môn Tịnh Độ là đạt đến giác ngộ hoàn toàn để làm lợi lạc chúng sanh, nhưng mục tiêu trước mắt là kiếp sau được vãng sanh vào cõi Cực Lạc. Vì thế giới này không nằm trong lục đạo, nên một khi đã vãng sanh vào đó sẽ không còn bị thối chuyển nữa.

Tịnh Độ vốn dịch nghĩa từ chữ Phạn “Sukhavati” có nghĩa là Cực Lạc Quốc Độ. Tịnh nghĩa là thanh tịnh, tịnh độ là cõi nước không có ô nhiễm, triền phược. Các Đức Phật vì chúng sanh đã phát tâm tu hành, trồng nhiều căn lành, kiến lập một chỗ nơi, tiếp độ chúng sanh mọi loài lìa khỏi thế giới ô trược sanh đến cõi ấy. Cảnh trí rất là trang nghiêm thanh tịnh, chúng sanh đến cõi này chuyên tâm nghe pháp tu tập, chóng thành đạo quả Bồ Đề (Bodhiphala). Theo Kinh A Di Đà, Đức Phật đã bảo Xá Lợi Phất, “Tại sao gọi là Cực Lạc? Gọi là Cực Lạc vì chúng sanh trong cõi nước ấy không có những khổ, mà chỉ hưởng những vui, bởi thế mới gọi là Cực Lạc. Lại nữa, cõi Cực Lạc được bao bọc bởi bảy vòng lưới báu, bảy hàng cây báu, toàn bằng tứ bảo, có ao thất bảo, chứa đầy nước tám công đức. Dưới đáy ao toàn là cát vàng. Trên bốn bờ ao là những bậc thềm làm bằng vàng, bạc, mã não, lưu ly. Bên trên ao là lầu các cũng toàn bằng vàng, bạc, lưu ly, xa

cử, xích châu, mã não. Trong ao có hoa sen lớn bằng bánh xe, màu xanh thì ánh sáng xanh, màu vàng thì ánh sáng vàng, màu đỏ thì ánh sáng đỏ, màu trắng thì ánh sáng trắng, vi diệu, nhiệm mầu, thơm sạch. Cõi nước Cực Lạc chỉ lấy công đức mà tạo thành trang nghiêm như thế. Trên cõi Phật độ ấy thường nghe nhạc trời, mặt đất làm bằng vàng ròng. Ngày đêm sáu thời đều có mưa “mạn đà la” hoa. Chúng sanh nước ấy, vào mỗi sáng sớm, thường lấy vạt áo đựng đầy các thứ hoa thơm đẹp lạ cúng dường mười muôn ức Phật ở phương xa, chỉ đến giờ ăn mới quay trở lại, ăn xong là đi đạo.

Tông phái Tịnh Độ cho rằng thế giới Tây Phương là nơi ở của Đức Phật A Di Đà và đặt niềm tin vào “cứu độ nhờ đặt sự tin tưởng tuyệt đối vào quyền năng từ bên ngoài.” Họ đặt nặng việc khẩn nguyện hồng danh Đức Phật A Di Đà, xem đây là việc quan trọng của một tín đồ, nhằm tỏ lòng biết ơn đối với Đức Phật cứu độ. Các bản luận về Thập Địa Kinh của các ngài Long Thọ và Thế Thân là những tác phẩm Ấn Độ được Tịnh Độ Tông nhìn nhận vì con đường “dễ dàng” và “tha lực” đã được minh giải trong các bộ luận này. Ngài Long Thọ đã cả quyết rằng có hai phương tiện đạt đến Phật quả, một “khó” (ý nói các tông khác) và một “dễ” (ý nói Tịnh Độ tông). Một như là đi bộ còn một nữa là đáp thuyền. Tín ngưỡng Di Đà sẽ là tối thượng thừa trong các thừa để cho tất cả những ai cần đến. Ý tưởng được cứu độ được coi như là mới mẻ trong Phật giáo. Khi vua Milinda (một vị vua Hy Lạp trị vì tại Sagara vào khoảng năm 115 trước Tây Lịch) đã hỏi luận sư Na Tiên (Nagasena) rằng thật là vô lý khi một người ác lại được cứu độ nếu y tin tưởng nơi một vị Phật vào đêm hôm trước ngày y chết. Tỳ Kheo Na Tiên đáp rằng: “Một hòn đá, dầu nhỏ cách mấy, vẫn chìm trong nước; nhưng ngay cả một tảng đá nặng trăm cân, nếu đặt trên tàu, cũng sẽ nổi bồng bềnh trên mặt nước.” Ngoài ra, Tịnh Độ tông còn tin rằng liên trì hải hội tiêu biểu cho sự tập hợp của Phật A Di Đà, chư Bồ tát, các bậc thức giả, Thánh chúng, cùng các thượng thiện nhân câu hội nơi Tây Phương Cực Lạc. Gọi là Liên trì Hải Hội vì số người tham dự là vô số, trải dài ra như đại dương trong pháp giới.

Trong lúc các tông phái khác của Đại thừa chuyên chú về tự giác, thì Tịnh Độ Tông lại dạy y chỉ nơi Phật lực. Đức Phật của những tông phái khác là Thích Ca Mâu Ni, trong lúc Đức Phật của Tịnh Độ tông là A Di Đà hay Vô Lượng Quang, Vô Lượng Thọ. Quốc độ của Ngài ở Tây phương thường được gọi là Tây Phương Tịnh Độ. Làm sao người

ta có thể sanh vào cảnh giới Cực Lạc? Chỉ cần có niềm tin mạnh mẽ nơi Đức Phật A Di Đà và niệm tưởng danh hiệu của Ngài là đủ. Khi mệnh chung nhờ oai đức của Ngài mà được vãng sanh lên cảnh giới thanh tịnh. Đây là một quan niệm khá đơn giản khiến không ít người phải tự hỏi: “Đức Phật đã từng nói rằng không ai có thể cứu độ chúng ta ngoài bản thân chúng ta. Chúng ta phải tu tập theo chánh pháp và tự chuyển hóa tâm thức của mình. Như vậy có mâu thuẫn khi nói rằng chỉ có niềm tin là đủ, nhờ niềm tin đó mà sẽ được Đức Phật A Di Đà tiếp đón và đưa đến Tịnh Độ? Về mặt lý luận mà nói thì có mâu thuẫn với những lời mà Đức Phật Thích Ca vừa dạy ở trên. Sẽ có mâu thuẫn nếu hành giả Tịnh Độ chỉ nói suông mà không tu tập. Đức Phật A Di Đà hướng dẫn và có thể làm cho người ta phấn chấn, nhưng bản thân người ta vẫn phải tu tập đúng như sự chỉ dẫn trong Kinh Vô Lượng Thọ: đạo đức hành xử, tịnh hóa ác nghiệp, khởi tâm nguyện thí xả, và cuối cùng là thiền chỉ và thiền quán. Nếu hành giả Tịnh Độ có thể tu hành y như vậy, đến khi lâm mạng chung thời mới mong được Đức Phật A Di Đà lai nghênh và đưa về cõi Cực Lạc, và sẽ không có chút mâu thuẫn nào với lời dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Vô Lượng Quang hay Vô Lượng Thọ là một vị Phật đã được lý tưởng hóa từ Đức Phật lịch sử Thích Ca Mâu Ni. Theo Giáo Sư Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, nếu Phật A Di Đà chỉ thuần là lý tưởng trên nguyên tắc, đơn giản đó là “Vô Lượng.” Vô Lượng như thế sẽ là một với Chân Như. Vô Lượng nếu miêu tả xét theo không gian, sẽ là Vô Lượng Quang; nếu xét theo thời gian là Vô Lượng Thọ. Đây là Pháp Thân. Pháp thân này là Báo thân nếu Phật được coi như là Đức Phật ‘giáng hạ thế gian.’ Nếu ngài được coi như một vị Bồ Tát đang tiến lên Phật quả, thì Ngài là một vị Phật sẽ thành như tiền thân Đức Phật là Bồ Tát Cần Khổ. Chính Đức Thích Ca Mâu Ni đích thân mô tả hoạt động của Bồ tát Pháp Tạng như một tiền thân của Ngài. Thệ nguyện của vị Bồ Tát đó hay ngay cả của Đức Thích Ca Mâu Ni, được biểu lộ đầy đủ bằng 48 lời nguyện trong kinh.

Triết lý của Tịnh Độ tông căn cứ vào những lời nguyện quan trọng của Phật A Di Đà. Thệ nguyện của vị Bồ Tát đó hay ngay cả của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, được biểu lộ đầy đủ bằng 48 lời nguyện trong kinh. Nguyện thứ 12 và 13 nói về Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ rằng: “Nếu ta không chứng được Vô Lượng Quang và Vô Lượng Thọ, ta sẽ không thành Phật.” Khi Ngài thành Phật, Ngài có thể tạo nên cõi

Phật tùy ý. Một Đức Phật, lẽ dĩ nhiên là Ngài trụ tại “Niết Bàn Vô Trụ,” và do đó Ngài có thể ở bất cứ nơi nào và khắp ở mọi nơi. Nguyên của Ngài là lập nên một cõi Cực Lạc cho tất cả chúng sanh. Một quốc độ lý tưởng trang nghiêm bằng bảo vật, có cây quý, có ao quý để tiếp nhận những thiện tín thuần thành. Nguyên thứ 18 được xem là quan trọng nhất, hứa cho những ai y chỉ hoàn toàn nơi Phật lực với trọn tấm lòng thanh tịnh và chuyên niệm trì Phật hiệu, sẽ được thác sinh vào cõi Cực Lạc này. Nguyên thứ 19, nguyện tiếp dẫn trước giờ lâm chung những ai có nhiều công đức. Nguyên thứ 20 nói rằng ai chuyên niệm danh hiệu Ngài với ý nguyện thác sanh vào nơi quốc độ của Ngài thì sẽ được như ý.

Một sắc thái độc đáo của Tịnh Độ là trong khi các tông phái khác của Phật giáo Đại Thừa chuyên chú về tự giác, thì các tông phái Tịnh Độ lại y chỉ theo Phật lực. Đức Phật của các tông phái Phật giáo khác là Đức Thích Ca Mâu Ni trong khi Đức Phật của các tông phái Tịnh Độ là A Di Đà, hay Vô Lượng Quang, hay Vô Lượng Thọ. Tín đồ của các tông phái Phật giáo khác tu tập để đạt được giác ngộ tối thượng là thành Phật, trụ nơi Niết Bàn, trong khi tín đồ Tịnh Độ cầu vãng sanh Tịnh Độ, tức là quốc độ của Đức Phật A Di Đà nơi cõi Tây Phương. Tịnh Độ là thế giới mà chúng sanh được sanh bằng hóa thân trong hoa sen. Những hoa sen này mọc trong ao thất bảo. Tịnh Độ Là Pháp Môn Khó Nói Khó Tin, Nhưng Lại Dễ Tu Dễ Chứng. Tịnh Độ Là Cửa Pháp Thâm Thâm Giúp Hành Giả Giải Thoát Luân Hồi Và Đi Sâu Vào Phật Tánh Một Cách Từ Từ Nhưng Chắc Chắn. Sức mạnh của giáo thuyết A Di Đà nằm trong tính cách phổ cập với tất cả mọi người. Tri thức của hàng Tăng sĩ cao quý ẩn mình trong rừng sâu núi thẳm là hoàn toàn vượt ra ngoài khả năng của những người bình thường phải sống trong cảnh chật vật của cuộc sống hằng ngày. Một tôn giáo thu hút được đa số giới bình dân trước hết phải nhắm đến sự đơn giản cực kỳ, và theo những người khởi xướng thì lợi thế lớn của giáo lý Tịnh Độ chính là việc nó hết sức đơn giản và dễ theo. Tất cả những gì nó đòi hỏi chỉ đơn thuần là đức tin, và những người khởi xướng dường như đã chắc chắn điều đó dễ tìm thấy hơn nhiều so với khả năng nhập định hoặc trí tuệ.

Các bản thích luận về Thập Địa Kinh (Dasabhumi sutra) của các ngài Long Thọ và Thế Thân là những tác phẩm Ấn Độ được Tịnh Độ tông nhìn nhận có thẩm quyền. Con đường dễ dàng và “tha lực” đã được chỉ định và minh giải trong các bộ này. Kinh A Di Đà hay Tiểu

Bản Shukavati-vyuha là một bản toát yếu hay trích yếu của Đại Phẩm Shukavati-vyuha hay Đại Vô Lượng Thọ Kinh. Bộ chót trong số ba kinh, Quán Vô Lượng Thọ Kinh cho chúng ta biết nguyên lai của giáo lý Tịnh Độ do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết. A Xà Thế, thái tử thành Vương Xá, nổi loạn chống lại vua cha là vua Bình Sa Vương và hạ ngục nhà vua này. Hoàng hậu Vi Đề Hy cũng bị giam vào một nơi. Sau đó Hoàng hậu thỉnh Đức Phật chỉ cho bà một chỗ tốt đẹp hơn, nơi không có những tai biến xảy ra như vậy. Đức Thế Tôn liền hiện thân trước mặt bà và thị hiện cho bà thấy tất cả các Phật độ. Bà đã chọn quốc độ của Đức Phật A Di Đà vì bà coi như là tối hảo. Đức Phật bèn dạy cho bà cách tụng niệm về quốc độ này để sau cùng được thác sanh vào đó. Ngài dạy bà bằng giáo pháp riêng của Ngài và đồng thời Ngài cũng giảng giáo pháp của Đức Phật A Di Đà. Cả hai giáo pháp cuối cùng chỉ là một điều này ta có thể thấy rõ theo những lời Ngài đã dạy A Nan ở đoạn cuối của bài pháp: “Này A Nan Đà! Hãy ghi nhớ bài thuyết pháp này và lặp lại cho đại chúng ở Kỳ Xà Quật nghe. Thuyết giáo này, ta gọi đây là Kinh A Di Đà.” Từ đó chúng ta có thể kết luận rằng đối tượng của bài thuyết pháp này là sự tôn thờ Đức Phật A Di Đà. Như vậy, giáo thuyết của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cuối cùng cũng không khác với của Đức Phật A Di Đà chút nào. Kinh Vô Lượng Thọ là một trong ba bộ kinh chủ yếu của trường phái Tịnh Độ. Một được Ngài Cưu Ma La Thập dịch sang Hán tự. Và một bản khác được Ngài Khương Tăng Khải dịch sang Hán tự. Có hai bản văn, một ngắn một dài. Kinh bắt đầu bằng cuộc đối thoại giữa Phật A Di Đà và Phật Thích Ca. Đức Thích Ca ngợi khen Đức Di Đà với cõi Tịnh Độ trang nghiêm và Đức A Di Đà tán thán Đức Thích Ca thành tựu công đức khó thành tựu nơi cõi Ta Bà ngũ trược ác thế.

Kinh Tịnh Độ diễn tả và giải thích nguồn gốc của Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà Vô Lượng Quang ‘sự Rực rỡ vô biên’, Ngài cũng được nhắc tới trong kinh Pháp Hoa và Kinh Pratyutpanna. Trong Đại Kinh Tịnh Độ, vị Bồ Tát Pháp Tạng tuyên bố 48 lời nguyện, trong đó Ngài cam kết xây dựng một cõi Tịnh Độ để cho chúng sanh có thể thực hành Phật Pháp một cách hết sức dễ dàng. Cõi này được gọi là cõi Cực Lạc (Sukhavati), được mô tả hết sức chi tiết như cách kinh này được soạn để dùng làm cẩm nang suy niệm quán tưởng, và cũng gây một ấn tượng về một thế giới thần thông và huyền bí với sự hoan lạc tột cùng về âm thanh và hình ảnh. Thế giới ấy được chủ trì bởi Ngài

Pháp Tạng, mà lúc này đã trở thành Đức Phật A Di Đà, trong đó chúng sanh chỉ cần kính ngưỡng Ngài là có thể được sanh ra trong cõi nước ấy. Điều này có thể xảy ra được vì bây giờ Ngài đã hồi hướng cho họ công đức bao la mà Ngài đã tích tụ qua việc thực hiện các lời nguyện của Ngài. Những ai muốn tái sanh về cõi nước này phải sống một đời sống tịnh hạnh, phải luôn tưởng nhớ đến Đức Phật A Di Đà, phải tán thán Ngài, phải kể lại những công đức của Ngài, và niệm hồng danh của Ngài. Họ phải vững tin vào hiệu quả lời nguyện của Ngài, và phải hình dung ra Ngài trong cõi Tịnh Độ. Một khi được sanh về cõi Tịnh Độ, họ sẽ được cung cấp những điều kiện tốt nhất cho việc tu tập tâm linh, nhờ đó mà sự giác ngộ được bảo đảm. Các kinh Tịnh Độ rất được phổ biến tại vùng Kashmir và các xứ Trung Á, kỳ thật có lẽ là nơi mà những kinh này đã phát xuất. Các kinh này được truyền sang Trung Hoa rất sớm. Kinh A Di Đà Đại Bản được dịch sang tiếng Hoa vào năm 223, nơi mà nó có ảnh hưởng rất lớn, và tạo thành cơ sở cho trường phái Tịnh Độ Trung Quốc. Trường phái Tịnh Độ đã được phát triển để tán thán Đức Phật A Di Đà và việc tái sanh vào cõi Tịnh Độ của Ngài. Tại Trung Hoa rõ ràng tín ngưỡng Di Đà được bành trướng. Đức Phật A Di Đà được nhắc nhở vào thế kỷ thứ 2 bởi Ngài Long Thọ, vị được xem như là sơ tổ Tịnh Độ tông.

Phạn ngữ có nghĩa là “Kinh A Di Đà Tiểu Bản,” là một bản toát yếu hay trích yếu của Đại phẩm Đại Vô Lượng Thọ Kinh (Sukhavati-Vyuha). Kinh điển Phật giáo Ấn Độ có hai bản (Tiểu Bản và Đại Bản). Bộ đầu tiên trở thành giáo thuyết căn bản của các trường phái Tịnh Độ vùng Đông Á, mà giáo thuyết tu tập căn cứ theo bốn mươi tám lời nguyện của Đức Phật A Di Đà trong đời quá khứ khi còn là Tỳ Kheo Pháp Tạng. Nguyện quan trọng nhất trong các nguyện ấy là nguyện thứ 18, trong đó Ngài hứa rằng những ai nguyện hồng danh của Ngài hay ước nguyện vãng sanh Cực Lạc chắc chắn sẽ được sanh về cõi này. Trong khi trong Đại Bản A Di Đà Kinh được thuyết giảng trên núi Linh Thứu, nơi Đức Phật Thích Ca giảng cho A Nan về những nguyện đời quá khứ của Đức Phật A Di Đà đã đưa đức Phật này lên điểm cao nhất là thành tựu Phật quả và thiết lập thiên đường Tây phương Cực Lạc, nơi có điều kiện thuận lợi nhất cho việc tu tập Phật pháp. Tiểu Bản A Di Đà Kinh không hề đề cập đến chuyện vãng sanh Cực Lạc gì cả, mà chỉ nhấn mạnh về những đặc điểm độc đáo bao gồm tất cả những thanh âm, ngay cả tiếng gió qua cành lá cũng là những

tiếng pháp âm. Đây là bộ chót trong số ba kinh, Quán Vô Lượng Thọ Kinh (Amitayr-dhyana-sutra) cho chúng ta biết nguyên lai của giáo lý Tịnh Độ do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thuyết. Nguyên do Đức Phật thuyết Kinh A Di Đà là khi thái tử A Xà Thế nổi loạn chống lại vua cha là Tần Bà Sa La và hạ ngục nhà vua này. Hoàng hậu Vi Đề Hi cũng bị giam vào một nơi. Sau đó Hoàng Hậu thỉnh Đức Phật chỉ cho bà một chỗ tốt đẹp hơn, nơi không có những tai biến xảy ra như vậy. Đức Thế Tôn liền hiện thân trước mặt bà và thị hiện cho thấy tất cả các Phật độ, và bà chọn quốc độ của Đức Phật A Di Đà coi như là tối hảo. Phật bèn dạy bà cách tụng niệm về quốc độ này để sau cùng được thác sanh vào đó. Ngài dạy bà bằng giáo pháp riêng của Ngài, và đồng thời giảng giáo pháp của Phật A Di Đà. Đức Phật đã căn dặn ngài A Nan như sau: “Này A Nan! Hãy ghi nhớ bài thuyết pháp này và lặp lại cho đại chúng ở Kỳ Xà Quật nghe. Thuyết giáo này, ta gọi đây là Kinh A Di Đà.” Đối tượng của bài thuyết pháp này của Phật là sự tôn thờ Phật A Di Đà, và từ đó chúng ta cũng thấy rằng giáo thuyết của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cuối cùng cũng không khác với giáo thuyết của Phật A Di Đà. Kinh A Di Đà Tiểu Bản là giáo tụng chính yếu của tông Tịnh Độ. Theo Tịnh Độ tông, việc chuyên tâm niệm Phật là cần thiết để đào sâu đức tin, vì nếu không có đức tin này thì không bao giờ có sự cứu độ trọn vẹn.

Kinh Quán Vô Lượng Thọ (Amitayurdhyana-sutra) thuyết giảng về những lợi ích của lòng tin vào Phật A Di Đà. Theo tín ngưỡng chủ thuyết của ông thì Phật A Di Đà từng mong muốn rằng mọi người sau khi chết sẽ được sanh vào cõi Tịnh Độ của ngài. Do đó, với lòng tin tưởng vào Phật A Di Đà, khi đến cuối đời, người ta có thể đến được vùng tịnh độ mà mình mong ước. Hệ tín ngưỡng này rất đơn giản và thích hợp với đại đa số quần chúng. Niệm Phật hay việc tụng niệm tên Đức Phật A Di Đà là việc làm tự nhiên của các tín đồ phái này, nhưng cần nhấn mạnh vào lòng tin hơn là vào việc tụng niệm. Dù sao thì cũng không được xem việc tụng niệm Phật là kém quan trọng. Thậm chí những người quá bận rộn công việc làm ăn, không thể đi sâu vào giáo lý đạo Phật cũng sẽ được tái sanh vào cõi của Phật A Di Đà nếu như họ có lòng tin chân thành khi niệm Phật

The Pure Land

In Buddhism, the Pure Land is a paradise where beings can be reborn into through single-minded vow, diligent practice and strong faith. The Pure Land is free of sufferings and hindrances. Therefore, beings born in the Pure Land can cultivate without obstructions towards attaining Buddhahood. The most well-known Pure Land is Amitabha's Western Paradise of Bliss where Amitabha Buddha is the guide and welcomer. Pure Land is one of the schools of Buddhism in China, Japan and Vietnam, which emphasizes devotion to Amitabha Buddha and which believes that through the chanting of his name and by purifying and finally ridding oneself of desire, one can be reborn in the Pure Land. The central doctrine of the Pure Land sects is that all who evoke the name of Amitabha with sincerity and faith in the saving grace of his vow will be reborn in his Pure Land of peace and bliss. The most important meditational practice in the Pure Land sects, therefore, is the constant voicing of the words "Namo Amitabha Buddha." Or "I surrender myself to Amitabha Buddha." The Pure Land sect, whose chief tenet is salvation by faith in Amitabha (Liên Hoa Tông in Japan—In China and Japan, it is also called the Lotus sect, established by Hui-Yuan of the Chin dynasty (317-419), it claims P'u-Hsien (Samantabhadra) as founder. Later, Tan-Lan officially founded the Pure Land (Sukhavativyuha) in the seventh century A.D. under the reign of the T'ang dynasty. In Japan, the Jodo-Shin or Shin sect is one of the twenty largest Buddhist sects. According to the Shin Sect, the recitation of Amitabha Buddha's name is simply an action of gratitude or an expression of thanksgiving, after one's realizing the Buddha's power conferred on one. The Shin School holds the exclusive worship of the Amitabha, not allowing even that of Sakyamuni. This sect has the strict prohibition of prayers in any form on account of personal interests, and the abolition of all disciplinary rules and the priestly or monastic life, thus forming a community of purely lay believers, i.e., householders.

The Pure Land is a dharma-door which is difficult to explain and to believe in, but an easy method to practice and to achieve enlightenment. The Pure Land is the profound Dharma-door which helps practitioners to escape the cycle of births and deaths and to enter

deeply into the Buddha-nature, slowly but surely. The Pure Land sect believes that Amitabha himself comes to welcome departing souls of his followers on their calling upon him, but the Jodo Shin-Shu sect in Japan teaches that belief in him at any time ensures rebirth in the Pure Land, independently of calling on him at death. The Pure Land tradition is rooted in the Sukhavati-Vyuha Sutra, as well as several other Pure Land sutras describing how to be reborn in Amitabha's pure land, or the Extremely Blissful Pure Land, or Western Paradise. The Amitabha practice existed in India, although it wasn't as prominent there as in East Asia. In the second century A.D., the Sukhavati-vyuha-Sutra was translated into Chinese, and in the early sixth century it became very popular. This practice fit in very well with cultures of some of East Asian countries, i.e. China, Korea, Japan, Viet Nam, especially in China and Vietnam, where Taoist practice revolved around attaining longevity, and since Amitabha Buddha is the same as Amitayus, Buddha of Infinite Life, people became interested in the Pure Land practice. Similarly, the Taoist concern with longevity was transferred to seeking rebirth in Amitabha's Pure Land. The practice of reciting "dharani" (efficacious syllables) was already popular in northern China, making it easy for people to switch to chanting Amitabha's name. The conditions enabled people to easily adopt the Pure Land practice. In addition, time were hard in China, and people welcomed a technique which is simple and direct. Pure Land wasn't presented as an elitist practice, but one that everyone, the illiterate as well as the scholarly, could participate in. The long-term goal of this practice is to attain enlightenment for the benefit of all beings. The immediate goal is to be reborn in Sukhavati, the Blissful Pure Land, in the next life. Because this Pure Land is not included in the six realms of cyclic existence, so once beings are reborn there, they will definitely attain enlightenment and will never be reborn in cyclic existence again.

Pure Land is a translation of a sanskrit word "Shukavati" which means Land of Bliss. Pure Land is a paradise without any defilements. For the sake of saving sentient beings, through innumerable asankhya, all Buddhas cultivated immeasurable good deeds, and established a Pure Land to welcome all beings. Beings in this paradise strive to cultivate to attain Buddhahood. According to the Amitabha Sutra, the Buddha told Sariputra, "Why this Land is called Ultimate Bliss? It is

called Ultimate Bliss because all beings in this land endure none of the sufferings but enjoy every bliss. Furthermore, this land is called 'Ultimate Bliss' because it is surrounded by seven tiers of railings, seven layers of netting, and seven rows of trees, all made of the four precious jewels. Moreover, the Land of Ultimate Bliss has pools of seven jewels, filled with waters of eight meritorious virtues. The bottom of each of the pools is pure golden sand. On the four sides are stairs made of gold, silver, lapis lazuli, and crystal. Above the pools there are towers which are adorned with gold, silver, lapis lazuli, crystal, mother-of-pearl, red pearls, and carnelian. In the pools there are lotus flowers as big as cartwheels, blue ones shining with blue light, yellow ones shining with yellow light, red ones shining with red light, and white ones shining with white light, each emitting a subtle, wonderful, and pure fragrance. The Land of Ultimate Bliss is complete with all these adornments and virtues. In that Buddhaland there is always celestial music and the ground is made of pure gold. Heavenly flowers rain in the six periods of the day and night. In the morning the sentient beings of this land fill their robes with multitudes of wondrous flowers and make offerings to hundreds of billions of Buddhas in other worlds. At meal time, they return to their own land, to eat and circumambulate the teaching assembly.

According to the doctrine of the Pure Land, the Western Heaven is the residence of the Amitabha Buddha. This sect bases its belief on the formula that salvation is to be attained "through absolute faith in another's power," and lays emphasis on the recitation of the name of Amitabha Buddha, or *Namo Amitabha Buddha*, which is regarded as a meritorious act on the part of the believer. The recitation of the Buddha's name is looked upon as the expression of a grateful heart. Nagarjuna's *Dasabhumi Sutra* and Vasubandhu's commentary on it are the Indian authorities recognized by the Pure Land School because the "easy way" and "power of another" are indicated and elucidated by them. Nagarjuna asserted that there were two ways for entering Buddhahood, one difficult (other sects) and one easy (the Pure Land sect). One was traveling on foot and the other was passage by boat. Amitabha-pietism will be the greatest of all vehicles to convey those who are in need of such means. The idea of being saved is generally considered new in Buddhism. But King Milinda (a Greek ruler in

Sagara, about 115 B.C.) questioned a learned priest Nagasena, saying that it was unreasonable that a man of bad conduct could be saved if he believed in a Buddha on the eve of his death. Nagasena replied: “A stone, however small, will sink into the water, but even a stone weighing hundreds of tons if put on a ship will float.” Besides, the Pure Land Sect practitioners also believe that lotus assembly represents the gathering of Buddha Amitabha, the Bodhisattvas, the sages and saints and all other superior beings in the Land of Ultimate Bliss. This Assembly is called Ocean-Wide as the participants infinite in number, spreading as far and wide as the multitude of oceans in the Dharma Realm.

While all other schools of Mahayana insist on self-enlightenment, Pure Land Sects teach sole reliance on the Buddha’s power. The Buddha of all other exoteric schools is Sakyamuni while the Buddha of the Pure Land Sects is Amita, or Infinite Light (Amitabha), or Infinite Life (Amitayus) whose Land is laid in the Western Quarter, often designated as the Western Pure Land. How can people be reborn in the Extremely Blissful Land? Some people believe that having strong faith in Amitabha Buddha and reciting his name are sufficient. Then, by Amitabha’s power, they will be led to the pure land when they die. This is a pretty simple view that raises questions from a lot of people: “The Buddha said no one can save us but ourselves. We must practice Dharma and transform our own minds. Is it not contradictory to say one needs only to have faith and eventually will be welcome and escorted to the Pure Land by Amitabha Buddha? Reasonably speaking, this is contradictory with what Sakyamuni Buddha taught above. There will be contradictory if the Pure Land practitioners only talk without any cultivating. While Amitabha Buddha can guide and inspire people, they must practice as set out in the Infinite Life Sutra: cultivation of ethical conduct, purification of destructive actions, generation of altruistic intention, concentration and meditation on the qualities of the Buddha and the Pure Land. If the Pure Land practitioners can cultivate exactly this way, at the end of their life, Amitabha Buddha will come to welcome and escort them to the Pure Land, and there will be no contradictory with Sakyamuni Buddha’s teachings.

The Amitabha or Amitayus is a Buddha idealized from the historical Buddha Sakyamuni. According to Prof. Takakusu in *The*

Essentials of Buddhist Philosophy, if the Buddha is purely idealized, he will be simply the Infinite in principle. The infinite will then be identical with Thusness. The Infinite, if depicted in reference to space, will be the Infinite Light; and if depicted in reference to time, will be the Infinite Life. This is Dharma-kaya or ideal. This dharma-kaya is the sambhoga-kaya or the Reward-body or body of enjoyment if the Buddha is viewed as a Buddha 'coming down to the world.' If he is viewed as a Bodhisattva going up to the Buddhahood, he is a would-be Buddha like the toiling Bodhisattva (Sakyamuni). It is Sakyamuni himself who describes in the Shukavati-vyuha the activities of the would-be Buddha, Dharmakara, as if it had been his former existence. The vow, original to the would-be Buddha or even to Sakyamuni Buddha himself, is fully expressed in forty-eight vows in the text.

The philosophy of the Pure Land is based on Amitabha's most important vows. Vows 12 and 13 refer to the Infinite Light and Infinite Life. "If he cannot get such aspects of Infinite Light and Life, he will not be a Buddha." If he becomes a Buddha he can constitute a Buddha Land as he likes. A Buddha, of course, lives in the "Nirvana of No Abode," and hence he can live anywhere and everywhere. His vow is to establish the Land of Bliss for the sake of all beings. An ideal land with adornments, ideal plants, ideal lakes or what not is all for receiving pious aspirants. The eighteenth vow which is regarded as most important, promises a birth in his Land of Bliss to those who have a perfect reliance on the Buddha, believing with serene heart and repeating the Buddha's name. The nineteenth vow promises a welcome by the Buddha himself on the eve of death to those who perform meritorious deeds. The twentieth vow further indicates that anyone who repeats his name with the object of winning a birth in his Land will also be received.

A unique aspect of the Pure Land is that while other schools of Mahayana insist on self-enlightenment, Pure Land sects teach sole reliance on the Buddha's power. The Buddha of all other exoteric schools is Sakyamuni, while the Buddha of Pure Land sects is Amita or Infinite Light (Amitabha), or Infinite Life (Amitayus). Followers of other Mahayana Buddhist schools cultivate to seek to become Buddha and abide in Nirvana, while followers of Sukhavati sects cultivate to seek rebirth in the Pure Land, Amitabha's Bliss Land which is laid in

the Western Quarter. The Buddha's Pureland is the world where the sentient beings are born through the transformation of lotus flowers. These flowers grow in a lake formed from combinations of seven jewels (gold, silver, lapis, lazuli, crystal, mother-of-pearl, red pearl, and carnelian) or lake of seven jewels. The Pure Land is a dharma-door which is difficult to explain and to believe in, but an easy method to practice and to achieve enlightenment. The Pure Land is the profound Dharma-door which helps practitioners to escape the cycle of births and deaths and to enter deeply into the Buddha-nature, slowly but surely. The strength of Amidism lies in its popularity. The intellectualism of religious aristocrats who retire into solitary mountain areas is quite beyond the reach of the common people who must live in the bustle of ordinary life. A religion which appeals to the masses must above all aim at extreme simplification, and the great advantage of the teaching of the Pure Land, according to its founders, is that it is simple and easy to follow. All that is required by way of virtue is just faith, and the founders of the Pure Land seem to assume that that is more commonly found than the capacity for trance (samadhi) or wisdom.

Nagarjuna's Dasabhumi Sutra and Vasubandhu's commentary on it are Indian authorities recognized by the Pure Land School. The easy way and the 'power of another' are already indicated and elucidated by them. The smaller text of Shukavati-vyuha is a resume or abridged text of the larger one. The last of the three texts, the Amitayus-dhyana Sutra, tells us the origin of the Pure Land doctrine taught by the Buddha Sakyamuni. Ajatasatru, the prince heir-apparent of Rajagriha, revolted against his father, King Bimbisara, and imprisoned him. His consort, Vaidehi, too was confined to a room. Thereupon the Queen asked the Buddha to show her a better place where no such calamities could be encountered. The World-Honoured One appeared before her and showed all the Buddha lands and she chose the Land of Amita as the best of all. The Buddha then taught her how to meditate upon it and finally to be admitted there. He instructed her by his own way of teaching and at the same time by the special teaching of Amita. That both teachings were one in the end could be seen from the words he spoke to Ananda at the conclusion of his sermons. "Oh Ananda! Remember this sermon and rehearse it to the assembly on the Vulture Peak. By this sermon, I mean the name of Amitabha." From this we

can infer that the object of the sermon was the adoration of Amita. Thus, we see that Sakyamuni's teaching was after all not different from that of Amitabha. Sutra of the Amitabha Buddha is one of the three basic sutras of the Pure Land sect. One was translated into Chinese by Kumarajiva. This is the short form of Amitabha Sutra. And another one was translated into Chinese by Samghavarman. It exists in two forms: The Longer and the Short Form of Amitabha Sutras. It begins with a dialogue between Sakyamuni Buddha and Amitabha Buddha. Sakyamuni praises Amitabha with his Adorned Pure Land, while Amitabha praises Sakyamuni Buddha that he had achieved unbelievable merits and virtues in the Saha world with the five defilements and all evil worlds.

The Sukhavati-vyuha-Sutras describe and explain the origin of the Pure Land of the red Buddha Amitabha, 'Infinite Radiance', who is also mentioned in the Lotus and Pratyutpanna Sutras. In the Larger Sukhavati-vyuha-Sutra, the Bodhisattva Dharmakara takes forty-eight vows, in which he undertakes to build a 'pure land' in which beings shall be able to practice the Dharma with the greatest of ease. This land, called Sukhavati or 'blissful', is described in great detail, in a way that suggests that the sutras were to be used as guides to visualization meditation, and also gives an impression of a magical and mystic world of intense visual, and sonic delight. Presided over by Dharmakara, who has by now become the Buddha Amitabha, beings may be born in this world purely through devotion to him. It is possible because he can now transfer to them the immense merit that he has accumulated in order to fulfil his vows. Those who wish to be reborn there must be pure in conduct, must think continuously of Amitabha, praising him, recounting his virtues, and repeating his name. They must firmly believe in the efficacy of his vow, and must visualize him in his Pure Land. Once there, Sukhavati provides the very best conditions for spiritual practice, such that enlightenment is assured. The Sukhavati-vyuha-Sutras were very popular in Kashmir and Central Asia, where indeed they may have originated. They were transmitted to China at an early period. The Larger Sutra being translated into Chinese in 223 B.C., where they were highly influential, and formed the basis of the Ching-T'u School. The Ching-T'u School was developed to the praise of Amitabha and entry to his Pure Land. It is clear that devotion to Amitabha was

general and widespread. He is mentioned in the second century by Nagarjuna, who in China is traditionally regarded as the first Patriarch of the Pure Land tradition. A Sanskrit term for “Sutra of the Array of the Joyous Land,” or “the smaller text of Sukhavati-vyuha,” a summary or abridged text of the larger one. Indian Buddhist text in two versions, Larger and Smaller Sukhavati-vyuha-sutras. The first became the doctrinal basis of the East Asian “Pure Land” traditions, which base their practices on the forty-eight vows made by Amitabha Buddha in a past life as the monk Dharmakara. The most important of these is the eighteenth vow, which promises that anyone who invokes Amitabha’s name ten times, or desires rebirth in Sukhavati ten times, will surely be reborn there. The larger Sukhavati-vyuha-sutra is set on Vulture Peak, where Sakyamuni Buddha tells Ananda the story of Amitabha’s past vows and his subsequent practice, which culminated in his attainment of Buddhahood and led to his establishment of the paradise of Sukhavati, in which conditions are optimal for Buddhist practice. The Smaller Saikhavati vyuha sutra does not mention rebirth in Sukhavati at all, but rather emphasizes its unique characteristics, including the fact that in Sukhavati all the sounds, even the wind whistling through the leaves, constitute Dharma teachings. This last of the three texts, the Amitayur-dhyana Sutra, tells us the origin of the Pure Land doctrine taught by Sakyamuni Buddha. The reason for the Buddha to preach this sutra was from the following story, Ajatasatru, the prince heir-apparent of Rajagriha, revolted against his father, King Bimbisara, and imprisoned him. His consort, Vaidehi, too was confined to a room. Thereupon, the Queen asked the Buddha to show her a better place where no such calamities could be encountered. The World-Honored One appeared before her and showed all the Buddha lands and she chose the Land of Amitabha as the best of all. The Buddha then taught her how to meditate upon it and finally to be admitted there. He instructed her by his own way of teaching and at the same time by the special teaching of Amitabha. That both teachings were one in the end could be seen from the words he spoke to Ananda at the conclusion of his sermons. “Oh Ananda! Remember this sermon and rehearse it to the assembly on the Vulture Peak. By this sermon, I mean the name of Amitabha.” ” From this we can see that the object of the sermon was the adoration of Amitabha. Thus, we see that Sakyamuni Buddha’s

teaching was after all not different from that of Amitabha. The smaller Sakhavati-vyuha is the main text for reciting of the Pure Land Sect. With the Pure Land, the devotional repetition of the Buddha's name is a necessary action of the pious to deepen the faith, without which salvation will never be complete.

The Sukhavativyuha-sutra teaches the benefits of faith in the Amitabha Buddha. His principal belief was that the Amitabha who had willed that every one should, after death, be born in his paradise called Sukhavati. Hence it was by believing in Amitabha that one could, at the end of life, gain access to the pure land of one's desire. The system, being a simple one, is suited to the common people. The recitation of the name of Amitabha Buddha is a natural practice among the followers of this faith, but the emphasis is on the belief rather than on practical recitation. Nonetheless, Buddha-Recitation should not be considered to be of secondary importance. It is held that even those who are too preoccupied with their work to go deeply into the doctrines of Buddhism will be born in the heaven of Amitabha if they have implicit faith in his name.

Chương Tám Mười Bốn
Chapter Eighty-Four

Tại Sao Chúng Ta Nên Theo
Con Đường Tịnh Độ?

Thật tình mà nói, trong Phật giáo, nếu chúng ta không muốn mất nhiều thì giờ và năng lực tìm hiểu về chân lý sự sống và vũ trụ thì chỉ cần làm theo những giáo lý trong kinh điển, đặc biệt là kinh điển Tịnh Độ (A Di Đà, Vô Lượng Thọ, và Quán Vô Lượng Thọ) cũng đủ và cũng có thể có kết quả mỹ mãn. Theo kinh A Di Đà, sau khi thác sanh vào cõi Tịnh Độ thì trí huệ, đức năng và phước báo của những ai sanh về đó cũng sẽ bằng với phẩm tánh này của đức Phật A Di Đà. Lúc đó, họ sẽ thông hiểu chân lý của nhân sinh và vũ trụ. Chính vì vậy mà các Thầy Tổ thường nhắc nhở rằng pháp môn Tịnh Độ là con đường tắt dẫn đến giác ngộ vô thượng. Tìm vãng sanh Tịnh Độ trong kiếp này là con đường ngắn nhất giúp chúng ta đạt được giác ngộ. Vì vậy pháp môn Tịnh Độ là độc đáo và siêu việt hơn hết. Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng 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. Hành giả Tịnh Độ cũng nên nhớ rằng cõi người sướng 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 nhớt, ăn uống lẫn nhau nên cũng không tu được. Nhân thân nan đắc, Phật Pháp khó gặp; được thân người, gặp Phật pháp mà không chịu tu tập, để một phen mất đi thân Người, muôn kiếp khó tìm lại được. 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 thân thức nường cây 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, đặc biệt là khi đã gặp được pháp môn Tịnh Độ thù thắng, mà ta nỗ lực cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.” Thật tình mà nói, chính vì lý do đó mà các câu mở đầu trong chư kinh Phật giáo đề cập với câu kệ này: “Pháp môn này khó gặp trong vô số đại kiếp.” Chúng ta đã gặp trong kiếp này mà lại bỏ qua thì thật là đáng buồn và đáng tiếc cho chúng ta vô cùng. Cuối cùng, hành giả Tịnh Độ cũng nên nhớ rằng theo kinh Hoa Nghiêm, hai vị đại Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi và Phổ Hiền đều muốn được sinh vào cõi Tây Phương Tịnh Độ. Cõi Tây Phương Tịnh Độ phải có cái gì đặc biệt thì làm gì hai vị đại Bồ Tát này mới muốn tái sanh vào đó

Why Should We Follow the Pure Land Path?

Truly speaking, in Buddhism, if we do not wish to spend more time and energy to seek the truth of life and the universe, then following the teachings in sutras, especially the Pure Land sutras (the Amitabha Sutra, the Infinite Life Sutra, and the Contemplation on the Infinite Life Sutra) would be sufficient and would be able to attain perfect result. According to the Amitabha Sutra, after being reborn into the Pure Land, practitioners' wisdom, virtuous abilities and enjoyments will be equal to those of Amitabha Buddha. Practitioners who are reborn in the Pure Land will then clearly understand the truth of life and the universe. That's why ancient masters and patriarchs often reminded that the Pure Land method is a short cut to the ultimate enlightenment. Seeking rebirth into the Pure Land is the shortest route in this lifetime that help us to attain Enlightenment. Therefore, the Pure Land method is outstanding and most supreme. Pure Land practitioners should always remember that according 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. Pure Land practitioners should also remember that 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. It is difficult to be born as a human being, it is difficult to encounter the Buddha-dharma; now one has been born as a human being and has had a chance to encounter the Buddha-dharma, but does not zealously practice what one knows, once losing human body, it is hard to have it back throughout the eons. 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 lightning 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,

especially when we already encountered the extraordinary Pure Land method, if we let the time passes by in vain we waste our scarce lifespan.” Truly speaking, for that reason, the majority of Buddhist sutras usually open with this verse: “It’s difficult to encounter this Dharma-door in infinite eons.” We’ve encountered it in this lifetime, it would be unbearably sad to let this rarest opportunity slip away. Last but not least, Pure Land practitioners should remember that according to the Flower Adornment Sutra, we see that two great Bodhisattvas Manjusri and Samantabhadra sought birth into the Western Pure Land. The Western Pure Land should be so remarkable that these two great Bodhisattvas wish to be reborn there.

Chương Tám Mươi Lăm
Chapter Eighty-Five

Hành Giả Tịnh Độ Tu Tập Những Gì?

Hành giả Niệm Phật nên bắt đầu tu tập những bước nào? Nói chung, bất cứ hành giả tu Phật nào cũng đều trước tiên phải quy-y Tam Bảo. Đối với hành giả Tịnh Độ, pháp tu chính là Niệm Phật; tuy nhiên, phát tâm Bồ Đề là một trong những phát nguyện quan trọng nhất trên bước đường tu tập. Phát Bồ Đề Tâm có nghĩa là vì vô thượng Bồ Đề mà phát tâm và phát khởi một động lực cao nhất khiến ta tu tập để đạt đến toàn giác hay Phật quả để có thể làm lợi ích tối đa cho tha nhân. Chỉ nhờ tâm Bồ Đề chúng ta mới có thể quên mình để làm lợi ích cho người khác được. Thái độ vị tha của tâm Bồ Đề chính là năng lực mạnh mẽ chuyển hóa tâm ta một cách hoàn toàn và triệt để. Trong thiền, phát tâm bồ đề là quyết tâm (nguyện) đạt tới đại giác cao nhất bằng cách thực hiện con đường của các bậc Bồ Tát. Bên cạnh đó, hành giả Tịnh Độ cũng nên luôn tu tập bốn trọng ân: Thứ nhất là Ân Tam Bảo. Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và dễ bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. Thứ nhì là Ân cha mẹ Thầy tổ. Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bốn phận ta chẳng những phải cung kính, phụng sự những bậc này, mà còn cố công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. Thứ ba là Ân thiện hữu tri thức. Nhờ thiện hữu tri thức mà ta có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. Thứ tư là Ân chúng sanh. Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác ông phu ta lấy gạo đâu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đâu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát. Kế tiếp, giới, định và huệ cũng là ba phương diện tu tập cho bất kỳ hành giả Tịnh Độ nào. Giới luật giúp thân không làm ác, định giúp lắng đọng những xáo trộn tâm linh, và huệ giúp loại trừ ảo tưởng và chứng được chân lý. Nếu không có giới hạnh thanh tịnh sẽ không thể đình chỉ sự loạn động của

tư tưởng; nếu không đình chỉ sự loạn động của tư tưởng sẽ không có sự thành tựu của tuệ giác. Sự thành tựu của tuệ giác có nghĩa là sự viên mãn của tri thức và trí tuệ, tức giác ngộ trọn vẹn. Đó là kết quả của chuỗi tự tạo và lý tưởng của đời sống tự tác chủ. Tin sâu luật Nhân Quả là một trong những hành trang tối cần cho bất kỳ hành giả Tịnh Độ nào. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về “Nghiệp” của Phật giáo. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, đầu kiếp này người ấy không làm gì đáng trách. Kế tiếp là đọc tụng kinh điển Tịnh Độ, càng nhiều càng tốt. Tụng nghĩa là đọc thuộc lòng kinh. Hạnh này bao gồm sự lặp lại các câu trong kinh mà chúng ta đã học thuộc lòng và sự lặp lại bằng tâm thức về ý nghĩa của chúng. Làm được như vậy thì giáo lý sẽ bắt rễ sâu đậm trong tâm ta nhờ sự lặp lại của việc thuộc lòng này. Cuối cùng là khuyến tấn mọi người cùng tu Đạo, để rồi sau rốt mọi người đều có thể đạt được giác ngộ và cùng nắm tay nhau trên cõi Tây Phương Tịnh Độ.

What Do Pure Land Practitioners Cultivate?

What steps can Pure Land practitioners begin to practice? Generally speaking, any Buddhist practitioners must first take refuge in the Triratna. For Pure Land practitioners, the major method of cultivation is Buddha Recitation; however, Bodhicitta developing is one of the most important developments in the cultivation path. Develop Bodhicitta means resolve on supreme bodhi and develop a

supreme motivation to cultivation to achieve full enlightenment or Buddhahood in order to be of the most benefit to others. Only owing to the Bodhicitta we are able to dedicate ourselves to working for the happiness of all beings. The dedicated attitude of Bodhicitta is the powerful energy capable of transforming our mind fully and completely. In Zen, "arousing the mind of enlightenment" means to resolve to reach supreme enlightenment through actualization of the Bodhisattva path. Besides, Pure Land practitioners should always cultivate the four great debts (four debts of gratitude): First, the debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, Sangha). Second, the debt to our parents and teachers. Third, the debt to our spiritual friends. Fourth, the debt we owe all sentient beings. Next, discipline, meditation and wisdom are also three important fields of cultivation for any Pure Land practitioners. Discipline wards off bodily evil, meditation calms mental disturbance, and wisdom gets rid of delusion and proves the truth. Without purity of conduct there will be no calm equipoise of thought; without the calm equipoise of thought there will be no completion of insight. The completion of insight (prajna) means the perfection of intellect and wisdom, i.e., perfect enlightenment. It is the result of self-creation and the ideal of the self-creating life. To have a deep faith in the law of cause and effect is one of the most necessary luggages for any Pure Land practitioners. Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of "Karma". Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases "happiness" is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past

lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Next, to recite Pure Land sutras, the more the better. Reciting means to recite the sutras from memory. This practice includes the repetition of words of the sutras that we have learned by heart and the mental repetition of their meaning. To be able to do this, the teaching becomes deeply rooted in our mind through repeated recitation from memory. And last but not least, to encourage everyone to cultivate the Way so eventually everybody can attain Enlightenment and hold hands together in the Western Pure Land.

Chương Tám Mười Sáu
Chapter Eighty-Six

Hành Giả Và Niềm Tin Trong Niệm Phật

Theo Phật giáo, “Tin” là có lòng tin sâu sắc đối với thực thể của chư pháp, tịnh đức Tam bảo, và thiện căn của thế gian và xuất thế gian; có khả năng đem lại đời sống thanh tịnh và hóa giải nghi hoặc. Câu hỏi đặt ra là niềm tin có vị trí nào trong đạo Phật? Niềm tin trong đạo Phật hoàn toàn khác hẳn niềm tin trong các tôn giáo khác. Trong khi các tôn giáo khác tin rằng hễ tín phục là được cứu độ. Niềm tin trong Phật giáo thì ngược lại, niềm tin có nghĩa là chấp nhận tin tưởng vào việc quy-y Tam Bảo và thực hành y theo giáo Pháp Phật Đà. Phật tử thuần thành không những chỉ tin tưởng vào Đức Phật như bậc Thầy cao cả nhất, tin vào giáo lý do Ngài thuyết giảng và giáo đoàn của Ngài, mà còn phải hành trì giới luật của Đức Phật trong đời sống hằng ngày nữa. Trong đạo Phật, “niềm tin mù quáng” không hiện hữu. Không có trường phái nào để cho cụm từ “tin hay bị đọa” tồn tại được trong Phật giáo. Trong Kinh Kalama, Đức Phật dạy: “Không nên tin một điều gì chỉ vì lý do truyền thống hay quyền thế của vị thầy, hay vì nó là quan điểm của nhiều người, một nhóm người đặc biệt hay ngược lại. Cũng chớ nên vội tin một điều gì dù đó là điều được thiên hạ nói đến; chớ vội tin vào những tập quán vì chúng được truyền lại từ ngàn xưa; chớ vội tin lời đồn đãi, đừng tin kinh sách do các Thánh Hiền viết ra; không nên chấp nhận điều gì vì nghĩ rằng đó là điều do Thần Linh đã truyền cho chúng ta; đừng nên tin một luận đề nào mà chúng ta suy ra từ sự phỏng định tình cờ; cũng đừng vội tin vào điều gì lấy sự giống nhau làm tiêu chuẩn; và chớ vội tin vào uy quyền nơi các giáo sư hay giáo sĩ của chúng ta. Chúng ta chỉ tin tưởng khi giáo lý hay những lời dạy đó được kiểm chứng bằng lý trí và sự hiểu biết của chính mình. Nói cách khác, mọi thứ đều phải được cân nhắc kỹ lưỡng, quan sát, và phán xét xem đúng hay sai, không nên bác bỏ chúng ngay mà nên để lại suy xét thêm nữa rồi mới tin hay bác bỏ.” Niềm tin giữ một vai trò cực kỳ quan trọng trong Phật giáo. Niềm tin chính là một trong năm căn lành đưa đến những thiện nghiệp khác (Tin, Tấn, Niệm, Định, Huệ). Tin là có lòng tin sâu sắc đối với thực thể của chư pháp, tịnh đức Tam bảo, và thiện căn của thế gian và xuất thế gian; có khả năng đem

lại đời sống thanh tịnh và hóa giải nghi hoặc. Trong Phật giáo, nghi có nghĩa không có niềm tin, là hoài nghi về tứ diệu đế, về Tam bảo, về nhân quả, vân vân. Khi chúng ta nghi ngờ về Tam bảo chúng ta sẽ không tiến triển được trên bước đường tu tập. Khi chúng ta nghi ngờ về luật nhân quả, chúng ta sẽ không ngại ngùng gây tội tạo nghiệp. Khi chúng ta nghi ngờ về tứ diệu đế chúng ta sẽ bị trở ngại trong tu tập giải thoát. Theo Tịnh Độ tông, tín là tin cõi Cực Lạc có thật và hiện hữu cũng như cõi Ta Bà của chúng ta đang ở đây. Tín là tin rằng Đức Phật A Di Đà luôn luôn hộ niệm, sẵn sàng tiếp dẫn bất cứ chúng sanh nào biết quy kính và xưng niệm đến hồng danh của Ngài. Trong khi hạnh là sự thực hành. Còn nguyện đây tức là mỗi mỗi tâm phát ra đều là “tâm ưa thích” cầu được thành Phật đạo hay vãng sanh về Cực Lạc. Theo Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, theo quan điểm Tịnh Độ, hạnh là sự thực hành, nghĩa là chuyên trì danh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật không xen tạp và không tán loạn. Tịnh Độ tin rằng nguyện đây tức là mỗi mỗi tâm phát ra đều là “tâm ưa thích” cầu được vãng sanh về Cực Lạc, mỗi mỗi niệm phát ra đều là “niệm mong cầu” được dự vào nơi chín phẩm sen vàng. Trong ba điều tín hạnh nguyện này, người tu tịnh nghiệp bắt buộc cần phải có đủ, không được thiếu sót một điều; tuy nhiên, nguyện là điều cần thiết nhất. Ngài Ngẫu Ích Đại Sư, Liên Tông đệ Cửu Tổ dạy rằng: “Nếu Tín Nguyện bền chắc thì khi lâm chung, chỉ xưng danh hiệu Phật mười niệm cũng được vãng sanh. Còn trái lại, thì dù cho có niệm Phật nhiều đến thế mấy đi nữa mà Tín Nguyện yếu kém, thì chỉ được kết quả là hưởng phước báu nơi cõi Nhân Thiên mà thôi.” Tuy nhiên, đây là nói về các bậc thượng căn, còn chúng ta là những kẻ hạ căn, phước mỏng nghiệp dày, muốn vãng sanh Cực Lạc thì phải có đủ cả Tín Hạnh Nguyện, nghĩa là đầy đủ hết cả hai phần Lý và Sự. Đối với hành giả tu tập theo Tịnh Độ tông, tín là tin cõi Cực Lạc có thật và hiện hữu cũng như cõi Ta Bà của chúng ta đang ở đây. Tín là tin rằng Đức Phật A Di Đà luôn luôn hộ niệm, sẵn sàng tiếp dẫn bất cứ chúng sanh nào biết quy kính và xưng niệm đến hồng danh của Ngài.

Practitioners and Faith in Buddha Recitation

According to Buddhism, “Faith” regarded as the faculty of the mind which sees, appropriates, and trusts the things of religion; it joyfully

trusts in the Buddha, in the pure virtue of the Triratna and earthly and transcendental goodness; it is the cause of the pure life, and the solvent of doubt. The question is to what place, faith is placed in Buddhism? Faith in Buddhism is totally different from faith in other religions. While other religions confirm that to believe means to be saved. Faith in Buddhism, in the contrary, faith means acceptance in the believe and knowledge, and there is nothing to do with “to believe means to be saved” in Buddhism. In Buddhism, faith means acceptance in the believe and knowledge that taking the three refuges and cultivating in accordance with the Buddha’s Teachings. Sincere Buddhists do not only believe in the Buddha as the noblest of Teachers, in the Buddhist Doctrines preached by Him, and in His Sangha Order, but practice His precepts in daily life. In Buddhism, there exists no “blind faith.” In no circumstances the term “believe or be damned” survives in Buddhism. In the Kalama Sutra, the Buddha taught: “Nothing should be accepted merely on the grounds of tradition or the authority of the teacher, or because it is the view of a large number of people, distinguished or otherwise. We must not believe in a thing said merely because it is said; nor in traditions because they have been handed down from antiquity; nor rumors; nor writings by sages, merely because sages wrote them; nor fancies that we may suspect to have been inspired in us by a Deva; nor from inferences drawn from some haphazard assumption we may have made; nor because of what seems analogical necessity; nor on the mere authority of our own teachers or masters. We are to believe when the writing doctrine or saying is corroborated by our own reason and consciousness. In other words, everything should be carefully weighed, examined and judged according to whether it is true or false in the light of one convictions. If considered wrong, they should not be rejected immediately, but left for further consideration.” Faith plays an extremely important role in Buddhism. It is one of the Five Roots (Positive Agents) that give rise to other wholesome Dharmas (Faith, Energy, Mindfulness, Concentration, Wisdom). Faith regarded as the faculty of the mind which sees, appropriates, and trusts the things of religion; it joyfully trusts in the Buddha, in the pure virtue of the Triratna and earthly and transcendental goodness; it is the cause of the pure life, and the solvent of doubt. In Buddhism, doubt means having no faith that is directed

towards the Four Truths, the Three Jewels, cause and effect, and so on. When we are in doubt in the Three Jewel, we cannot advance in our path of cultivation. When we doubt the law of cause and effect, we will not hesitate to create karmas. When we are in doubt in the four truths, it is extremely difficult for us to attain liberation. According to The Pureland Buddhism, faith is believing in the Ultimate Bliss World truly exists just as the Saha World on which we are currently living. Faith means to have faith that Amitabha Buddha is always protecting and will readily rescue and deliver any sentient being who knows to respect and recite sincerely His name. While practice means to take action or make application of the teaching. And vow means to wish to attain Buddhahood or to gain rebirth in the Ultimate Bliss World. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, with point of view from the Pureland, practice means to take action or make application of the teaching. This means to recite often the virtuous name “Namo Amitabha Buddha” without distraction and without chaos throughout one’s life. The Pure Land followers believe that “Vow” is with each thought that arises, there is a “love and yearning” to gain rebirth in the Ultimate Bliss World, and with each thought, there is a “wish and prayer” To achieve a place in the nine-levels of Golden Lotus. In these three components of faith, practice, and vow, it is absolutely essential for the Pureland cultivator to have all three; however, vow is the most important. The Great Master Ou-I, the Ninth Patriarch of Pureland Buddhism taught: “If Faith and Vow are solidified, when nearing death, it is possible to gain rebirth by reciting the Buddha’s name in ten recitations. In contrast, no matter how much one recites Buddha, if Faith and Vow are weak and deficient, then this will result only in reaping the merits and blessings in the Heavenly or Human realms.” However, this teaching only applies to beings with higher faculties. As for us, beings with low faculties, thin blessings and heavy karmas; if we wish to gain rebirth to the Ultimate Bliss World, we must have Faith, Practices and Vow. In other words, we must carry out both parts of Theory and Practice. For Pure Land practitioners, faith is believing in the Ultimate Bliss World truly exists just as the Saha World on which we are currently living. Faith means to have faith that Amitabha Buddha is always protecting and will readily rescue and deliver any sentient being who knows to respect and recite sincerely His name.

Chương Tám Mười Bảy
Chapter Eighty-Seven

Pháp Môn Niệm Phật

Giáo pháp của Phật hay Phật pháp được coi như là cửa ngõ (những lời nói này làm chuẩn tắc cho đời) vì qua đó chúng sanh đạt được giác ngộ. Chúng sanh có 8 vạn 4 ngàn phiến não, thì Đức Phật cũng đưa ra 8 vạn bốn ngàn pháp môn đối trị. Vì biết rằng căn tánh của chúng sanh hoàn toàn khác biệt nên Đức Phật chia ra nhiều pháp môn nhằm giúp họ tùy theo căn cơ của chính mình mà chọn lựa một pháp môn thích hợp để tu hành. Một người có thể tu nhiều pháp môn tùy theo khả năng sức khỏe và thời gian của mình. Tất cả các pháp môn đều có liên hệ mật thiết với nhau. Tu tập những giáo pháp của Phật đòi hỏi liên tục, thường xuyên, có lòng tin, có mục đích và sự cả quyết. Trây lười và vội vã là những dấu hiệu của thất bại. Con đường đi đến giác ngộ Bồ Đề chỉ có một không hai, nhưng vì con người khác nhau về sức khỏe, điều kiện vật chất, tính thông minh, bản chất và lòng tin, nên Đức Phật dạy về những quả vị Thanh Văn, Duyên Giác và Bồ Tát Đạo, cũng như những con đường của kẻ xuất gia hay người tại gia. Tất cả những con đường này đều là Phật đạo. Không ai có thể không đi mà đến. Đạo không thể nào không học, không hiểu, không hành mà có thể đạt được giác ngộ. Theo Hòa Thượng Thích Thiển Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, niệm Phật không chỉ chuyên về miệng niệm, mà còn dùng tâm để tưởng niệm.

Chân ý của đức Phật Thích Ca Mâu Ni khi Ngài thị hiện độ sanh là muốn cho tất cả chúng sanh thoát khỏi sự Sống Chết, chứng ngay đạo Bồ Đề. Tuy nhiên, vì chúng sanh căn cơ sai khác và vì vậy không thể hoàn toàn gặp được sự mong đợi xuất thế của Ngài, vì vậy mà Ngài lần lượt dẫn dụ hết phương tiện này đến phương tiện khác, tất cả nhằm thích ứng với nhiều căn cơ cá biệt của chúng sanh. Với các bậc căn tính cao, đức Phật nói Phật thừa, chỉ ngay Tự Tính để họ có thể đạt được Phật quả ngay trong một đời, như trường hợp của Thiện Tài trong kinh Hoa Nghiêm hay Long Nữ trong kinh Pháp Hoa. Với bậc căn tính trung bình, Ngài nói các thừa Bồ Tát, Duyên Giác hay Thanh Văn, khiến cho họ từng bước tu tập và chứng quả. Còn đối với các vị căn tính thấp kém, đức Phật lại dạy Ngũ Giới và Thập Thiện. Trong “Lá

Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Những pháp môn khác nhau, tuy có lớn, nhỏ, mau, chậm không đồng, nhưng đều phải dùng sức mình tu tập sâu dày mới có thể thoát nẻo luân hồi và chứng được Tự Tính. Nếu vẫn còn một mảy may kiến hoặc hay tư hoặc thì gốc Sanh Tử vẫn chưa dứt trừ được. Dầu cho định lực và huệ lực của hành giả có thâm sâu thế mấy, thì y vẫn phải luân chuyển trong Sanh Tử. Chỉ có trình độ của các bậc A La Hán mới dứt hẳn Sanh Tử. Tuy nhiên, siêu việt Sanh Tử chỉ là quả nhỏ của A La Hán; hành giả vẫn còn phải hướng về nẻo Đại Bồ Đề, nương theo nguyện thọ sanh trong mười phương thế giới. Hành giả có thể phải tu tập lục độ ba la mật và vạn hạnh, để đạt được quả vị Phật và cứu độ chúng sanh. Tuy đó tuy nơi công hạnh của mình mà lần lượt chứng năm mươi hai giai đoạn của Bồ Tát quả, rồi đến quả vị diệu giác, trước khi cuối cùng đạt đến Phật quả.” Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ rằng giữa thời Mạt Pháp này, bậc thiện tri thức rất ít, trong khi căn cơ của chúng sanh lại hạn hẹp. Thật khó tìm được người ngộ Đạo, chứ đừng nói chi đến bậc thực chứng? Vì biết được thật vô cùng khó khăn cho chúng sanh đạt được giải thoát nếu chỉ nhờ nơi tự lực, nên ngoài những pháp môn khác, đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã dạy riêng môn Niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ. Với phương pháp này, miễn lòng Tin và Nguyện được chân thành khẩn thiết, dầu cho kẻ phạm tội Ngũ Nghịch hay Thập Ác, khi lâm mạng chung thời, thấy tướng địa ngục hiện ra, mà theo lời khuyên giải của một vị thiện tri thức và niệm hồng danh đức Phật từ một đến mười lần; cũng được nhờ từ lực của Phật A Di Đà, tiếp dẫn vào Tịnh Độ, nói chi là những người tu các pháp lành và không phạm quá ác! Niệm hồng danh Phật ra tiếng hay không ra tiếng (gọi tên Phật bằng lời), hay quán tưởng về tướng tốt của Phật. Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là Phật quả. Trong Kinh Đại Tập, Đức Thế Tôn đã bảo: “Trong thời mạt pháp, ỨC ỨC người tu hành, ít có kẻ nào đắc đạo, chỉ nương theo Pháp môn Niệm Phật mà thoát luân hồi.” Bên cạnh đó, trong Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Thích Tôn có lời huyền ký như sau: “Đời tương lai, kinh đạo diệt hết, ta dùng lòng từ bi thương xót, riêng lưu trụ kinh Vô Lượng Thọ trong khoảng một trăm năm. Nếu chúng sanh nào gặp kinh này, tùy ý sở nguyện, đều được đắc độ.” Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Muốn được lợi ích thật sự trong hiện đời, phải y cứ pháp môn Tịnh Độ, Tín và

Nguyện niệm Phật cầu vãng sanh Tây Phương Cực Lạc, tất sẽ thoát khỏi những cõi Sanh Tử. Nếu không như vậy, đừng nói chi đến kẻ không được chơn truyền của Phật giáo không thể giải thoát, mà ngay cả những người đã nhận chơn truyền cũng chẳng có hy vọng gì được giải thoát! Vì được chơn truyền Pháp chỉ là triệt ngộ được Đạo chứ không phải là Chứng Ngộ. Chỉ có Chứng Ngộ, ở mức độ từ A La Hán trở lên mới thoát vòng Sinh Tử, còn triệt ngộ được Đạo thì vẫn còn trong vòng ấy. Tu các pháp môn khác đòi hỏi phải dứt trừ nghiệp chướng và phải đạt được Chân Lý trước khi thoát được Sinh Tử. Với pháp môn Tịnh Độ, hành giả chỉ cần niệm hồng danh Phật với Tín Nguyện sâu trong khi dứt các ác nghiệp, làm các điều lành, do đó mà đồng thời tu cả hai phần chánh và phụ để chắc chắn được vãng sanh Tây Phương Tịnh Độ. Kỳ thật, tu theo cách này, về phẩm vị còn được chiếm ngôi vị vãng sanh cao nhất. Chẳng những người đã hoàn thiện tu tập Tịnh Độ quyết định được vãng sanh, mà những kẻ phạm tội Ngũ Nghịch và thập ác, khi sắp mệnh chung, tỉnh ngộ, biết hết sức hổ thẹn, sợ hãi và chí thành niệm Phật cũng đều được vãng sanh. Bởi vì đức Phật lòng từ bi rộng lớn và xem đó là lời kêu gọi Ngài cứu độ chúng sanh. Bất cứ ai thành khẩn cầu sự trợ giúp của Ngài thì Ngài sẽ tụ họp họ lại để cứu độ. Đây được gọi là 'nương nhờ Phật lực mà đời nghiệp vãng sanh.' Người đời Mạt Pháp, nếu tu các pháp môn khác, bỏ pháp môn Tịnh Độ, chỉ được phước báo cõi như thiên hoặc giả gieo nhân giải thoát cho những kiếp tương lai mà thôi. Do bởi ngày nay có ít người thật sự có đủ sức dứt trừ nghiệp chướng, nên gốc rễ sinh tử vẫn tiếp tục tồn tại. Trong những hoàn cảnh như vậy, làm sao mà hành giả có thể ngăn ngừa được sự phát khởi của những mầm mống sinh tử?" Theo trường phái Tịnh Độ, hành giả càng tinh chuyên tu tập thiện nghiệp và thâm sâu trong định lực thì trình độ vãng sanh càng cao. Hành giả sẽ sớm thấy Phật A Di Đà ngay sau khi vãng sanh và có thể nghe được vi diệu Pháp. Vì vậy mà ngay cả những người đã ngộ Đạo, dứt trừ vọng tưởng và đạt được Chân Lý cũng phải hồi hướng công đức vãng sanh về Tịnh Độ, để cầu viên chứng Pháp Thân và nhanh chóng đạt được Phật quả. Pháp môn Tịnh Độ tuy rộng lớn như thế, mà cách tu lại rất dễ dàng. Vì lý do đó, chẳng những phàm nhân khó tin mà hành Nhị Thừa cũng chất chứa nghi ngờ, cho đến các bậc quyền vị Bồ Tát lại cũng có lòng ngờ vực. Chỉ có những người đã gieo trồng chủng tánh

Tịnh Độ từ những đời quá khứ cũng như những bậc Bồ Tát Đại Thừa mới có thể có lòng tin sâu chắc.

Dharma Door of Buddha Recitation

The doctrine or wisdom of Buddha regarded as the door (method) to enlightenment. The teaching of the Buddha. The meaning is that the dharma is something like a gate, because through it sentient beings attain the enlightenment. As the living have 84,000 delusions, so the Buddha provides 84,000 methods of dealing with them. Knowing that the spiritual level of sentient beings is totally different from one another, the Buddha had allowed his disciples to choose any suitable Dharma they like to practice. A person can practice one or many dharmas, depending on his physical conditions, his free time, since all the dharmas are closely related. Practicing Buddhist Dharma requires continuity, regularity, faith, purpose and determination. Laziness and hurriedness are signs of failure. There is only one path leading to Enlightenment, but, since people differ greatly in terms of health, material conditions, intelligence, character and faith, the Buddha taught more than one path leading to different stages of attainment such as stage of Hearers, that of Pratyeka-buddhas, that of Bodhisattvas, that of laymen, and that of monks and nuns. All of these ways are ways to the Buddhahood. Nobody can reach final attainment without following a path, and no enlightenment can be reached without studying, understanding and practicing. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in Pure Land Buddhism in Theory and Practice, Buddha Recitation does not consist of oral recitation alone, but also includes contemplation and meditation.

The true intention of Sakyamuni Buddha, when He appeared in the world to preach the Dharma and rescue sentient beings, was for all beings to escape Birth and Death and attain Enlightenment immediately. However, because sentient beings were all of differing capacities and thus could not entirely meet His transcendental expectations, so the Buddha resorted to one expedient after another, all of them adapted to the individual capacities of sentient beings. To those of the highest capacities, the Buddha taught the path of the Buddhas, showing them the Self-Nature directly so that they might

attain Buddhahood in one lifetime, as in the case of Sudhana in the Avatamsaka Sutra or the Dragon Princess in the Lotus Sutra. To those of more modest capacities, the Buddha taught the Bodhisattva, Pratyeka Buddha and Arhat paths, so that they might reach Buddhahood through step-by-step cultivation. To those of still lower capacities, the Buddha taught the Five Precepts and the Ten Virtues. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "These methods, high or low, some leading to swift liberation, others to gradual liberation, are all different. However, they all require self-power and deep cultivation to escape from the cycle of Birth and Death and reach the Self-Nature. If even a trace delusion of views or delusion of thought remains, the root of Birth and Death cannot be extirpated. This being the case, even if the cultivator's powers of concentration and wisdom are profound, he will continue to revolve in the cycle of Birth and Death. Only at the level of the Arhats are the roots of Birth and Death completely severed. However, transcending Birth and Death is merely the small fruit of the Arhats; the cultivator must still aim for the path of Great Bodhi, relying on his Vow to be reborn in the worlds of the ten directions. He may then cultivate the six paramitas and the ten thousand conducts, in order to achieve Buddhahood and rescue sentient beings. In this manner, he will gradually achieve the fifty-two stages of Bodhisattvahood, up to the level of Wonderful Enlightenment, before finally reaching Buddhahood." Pure Land practitioners should always keep in mind that in the midst of this Dharma-Ending Age, there are very few good spiritual advisors, while the capacities of sentient beings are limited. It is difficult enough to find someone who is awakened to the Way, not to mention one who has truly attained Enlightenment? Knowing that sentient beings would find it extremely difficult to achieve liberation by relying on self-power alone, Sakyamuni Buddha taught, in addition to other methods, the special approach of Pure Land. With this method, as long as their Faith and Vows are true and earnest, even those who have committed the Five Grave Offenses or the Ten Evil Acts, may, on the verge of death, when the mark of the hells appear, follow the advice of a good spiritual advisor and recite the Buddha's name one to ten times; then, thanks to the compassionate power of Amitabha Buddha, even they will be received and guided to the Pure Land, not to mention those who practice wholesome deeds

and do not commit transgressions! To repeat the name of a Buddha audibly or inaudibly, or visualization of the Buddha's auspicious marks. The intermediate goal of Buddha Recitation is to achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one's own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. In the Great Heap Sutra, Sakyamuni Buddha predicted: "In the Dharma-Ending Age, among multitude of practitioners, very few will attain the Way. The most they can expect is to rely on the Pure Land method to escape Birth and Death. Besides, in the Long Amitabha Sutra, Sakyamuni Buddha made the following prediction: "In the days to come, the paths of the sutras will come to extinction. I, with compassion and mercy, will purposely make this sutra survive for a hundred years. Anybody who encounters this sutra will, according to his wish, surely attain Enlightenment." In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "To receive true benefits in this very life, the practitioner should follow the Pure Land method, reciting the Buddha's name with Faith and Vows, seeking rebirth in the Land of Ultimate Bliss. Escape from the realms of Birth and Death will then be assured. Otherwise, not only will those who have not received the true transmission of the Dharma fail to achieve liberation, even those who have received it will have no hope of achieving liberation! This is because to receive the true transmission of the Dharma is to awaken to the Way, but not to attain Enlightenment. Only by attaining Enlightenment, at the Arhat level or above, will you escape the cycle of Birth and Death. Awakening to the Way is still within that cycle. Cultivating other methods requires severance of karmic obstructions and attainment of the Truth before you can escape Birth and Death. With the Pure Land method, you need only recite the Buddha's name with deep Faith and earnest Vows, while ceasing transgressions and performing good deeds, thus engaging simultaneously in the main and subsidiary practices in order to be assured of rebirth in the Western Pure Land. In fact, the highest level of rebirth will be achieved. Not only are those who have perfected Pure Land practice assured of rebirth, even those guilty of the Five Grave Offenses and the Ten Evil Acts can also achieve it, as long as, on the verge of death, they awaken, become utterly ashamed of their transgressions, grow frightened and recite the Buddha's name in utmost sincerity. This is

because Amitabha Buddha has great, all-embracing compassion and considers it His calling to rescue sentient beings. Anyone who sincerely seeks His assistance will be gathered and rescued. This is called 'taking one's karma along to the Pure Land, through the power of Amitabha Buddha.' In this Dharma-Ending Age, if you cultivate other methods, abandoning the Dharma Door or Pure Land, you can only reap merits and blessings in the celestial and human realms or sow the causes and conditions of liberation in future eons. This is because few in this day and age truly have the strength to sever all karmic obstructions. Therefore, the roots of Birth and Death continue to exist. Under these circumstances, how can you prevent the dream-like seeds of Birth and Death from sprouting anew?" According to the Pure Land School, the more diligently the cultivator engages in wholesome conduct and the deeper his power of concentration, the higher his level of rebirth will be. He will see Amitabha Buddha soon after rebirth and be able to hear the wonderful Dharma. Therefore, even those who have awakened the Way, severed delusion and attained the Truth should dedicate all merits toward rebirth in the Pure Land, seeking perfect attainment of the Dharma Body and swift attainment of Buddhahood. Despite its loftiness, the Pure Land Dharma Door is a very easy method of cultivation. For this reason, not only do ordinary beings find it difficult to believe, but cultivators of the Two Vehicles (Theravada followers) also harbor doubts. This applies even to Bodhisattvas at the expedient level. Only those who have sown the wholesome seeds of Pure Land in previous lives as well as the higher level Bodhisattvas can truly have firm and deep Faith in it.

Chương Tám Mười Tám
Chapter Eighty-Eight

Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Niệm Phật

Niệm Phật là niệm hồng danh Phật ra tiếng hay không ra tiếng (gọi tên Phật bằng lời), hay quán tưởng về tướng tốt của Phật. Nhờ sức gia trì (Adhithana--skt) của Phật: Nghĩa là nhờ vào Đức Phật A Di Đà, người đã dùng sức của chính mình để gia hộ và trì giữ cho chúng sanh yếu mềm đang tu hành; gia trì còn có nghĩa là cầu đảo, vì mong cầu Phật lực hộ trì cho tín giả. Nói chung gia trì có nghĩa là “hộ trì”. Rồi sau đó nhờ Phật lực gia trì mà được vãng sanh Cực Lạc. Chúng sanh được vãng sanh Tịnh Độ nhờ sự trợ giúp của hai vị Phật: 1) Sự chỉ dẫn của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, 2) Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật, 3) Chư Phật mười phương hộ niệm. Như có người nào sắp mạng chung, hàng thân quyến trong nhà nhẫn đến một người vì người bệnh sắp chết đó mà niệm lớn tiếng danh hiệu của một đức Phật, thời người chết đó, trừ năm tội lớn vô gián, các nghiệp báo khác đều tiêu sạch cả. Năm tội lớn vô gián kia đầu rất nặng nề đáng lẽ trải qua ức kiếp hẳn không ra khỏi đặng quả khổ, nhưng bởi lúc lâm chung, nhờ người khác vì đó mà xưng niệm danh hiệu của Phật nên những tội nặng đó cũng lần lần tiêu sạch. Huống là chúng sanh tự mình xưng danh hiệu của chư Phật, người này đặng vô lượng phước lành, trừ diệt vô lượng khổ. Ấn Quang Đại Sư khuyên người chuyên nhất niệm Phật cho tâm mình không còn tham luyến chi đến việc trần lao bên ngoài. Đừng quên cái chết đang rình rập bên mình chẳng biết xảy ra lúc nào. Nếu như không chuyên nhất niệm Phật cầu sanh về Tây Phương, thì khi cái chết đến thành linh, chắc chắn là phải bị đọa vào trong tam đồ ác đạo. Nơi đó phải chịu khổ có khi đến vô lượng chư Phật ra đời hết rồi mà vẫn còn bị xoay lăn trong ác đạo, không được thoát ly. Vì thế, hành giả lúc nào cũng phải nghĩ đến thân người mong manh, cái chết thành linh. Đời trước và đời này đã tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp, và luôn nghĩ đến sự khổ nơi tam đồ ác đạo đang đợi chúng ta, để luôn tỉnh ngộ mà tâm không còn tham luyến chi đến các cảnh ngũ dục, lục trần ở bên ngoài nữa.

Niệm Phật có nghĩa là niệm hồng danh Phật ra tiếng hay không ra tiếng (gọi tên Phật bằng lời), hay quán tưởng về tướng tốt của Phật.

Nghĩa là nhờ vào Đức Phật A Di Đà, người đã dùng sức của chính mình để gia hộ và trì giữ cho chúng sanh yếu mềm đang tu hành; gia trì còn có nghĩa là cầu đảo, vì mong cầu Phật lực hộ trì cho tín giả. Nói chung gia trì có nghĩa là “hộ trì”. Rồi sau đó nhờ Phật lực gia trì mà được vãng sanh Cực Lạc. Chúng sanh được vãng sanh Tịnh Độ nhờ sự trợ giúp của hai vị Phật; đó là sự chỉ dẫn của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật, và Tiếp Dẫn Đạo Sư A Di Đà Phật. Ấn Quang Đại Sư khuyên người chuyên nhất niệm Phật cho tâm mình không còn tham luyến chi đến việc trần lao bên ngoài. Đừng quên cái chết đang rình rập bên mình chẳng biết xảy ra lúc nào. Nếu như không chuyên nhất niệm Phật cầu sanh về Tây Phương, thì khi cái chết đến thành linh, chắc chắn là phải bị đọa vào trong tam đồ ác đạo. Nơi đó phải chịu khổ có khi đến vô lượng chư Phật ra đời hết rồi mà vẫn còn bị xoay lăn trong ác đạo, không được thoát ly. Vì thế, hành giả lúc nào cũng phải nghĩ đến thân người mong manh, cái chết thành linh. Đời trước và đời này đã tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp, và luôn nghĩ đến sự khổ nơi tam đồ ác đạo đang đợi chúng ta, để luôn tỉnh ngộ mà tâm không còn tham luyến chi đến các cảnh ngũ dục, lục trần ở bên ngoài nữa. Theo thuyết Chuyên Tu Vô Gian của Trung Quốc Tịnh Độ Liên Tông Nhị Tổ là ngài Thiện Đạo Đại Sư, Nhứt Tâm Niệm Phật cần phải hội đủ các điều kiện sau đây: thân chuyên lễ Phật A Di Đà, chớ không lễ tạp nhạp; miệng chuyên xưng danh hiệu Phật A Di Đà, chớ không xưng tạp hiệu; và ý chuyên tưởng Phật A Di Đà, chớ không tưởng tạp niệm. Có nhiều phương cách niệm Phật như niệm hồng danh Phật A Di Đà; quán tưởng những tướng hảo của Phật A Di Đà và những vị Bồ Tát nơi Tịnh Độ; tu tập Phổ Hiền Hạnh Nguyện, vân vân. Kỳ thật, niệm Phật là một trong những công án quan trọng cho hành giả tu Phật. Công án niệm Phật được dùng khi chúng ta coi niệm Phật A Di Đà như là một công án. Ngay trong phút giây hồng danh Phật được niệm ra, nó là điểm tập trung then chốt mà mọi nghi hoặc ảo tưởng phải được để qua một bên. Đồng thời tự hỏi coi ai là người đang niệm Phật? Khi dựa vào công án, mọi mê mờ vọng tưởng đều bị bức vỡ giống như những gút chỉ bị cắt đứt. Khi mà không còn gì nữa để cho những thứ này tái xuất hiện, cũng là lúc ánh nhật quang phổ chiếu khắp trời. Khi ảo tưởng không khởi và mê mờ biến mất, lúc đó tâm ta tĩnh lặng và trong suốt. Mục đích trước mắt của việc niệm Phật là đạt được nhất tâm, từ nhất tâm người ta có thể từ từ thấy tánh để rồi đạt được mục đích tối hậu là

Phật quả. Trong Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Thích Tôn có lời huyền ký như sau: “Đời tương lai, kinh đạo diệt hết, ta dùng lòng từ bi thương xót, riêng lưu trụ kinh Vô Lượng Thọ trong khoảng một trăm năm. Nếu chúng sanh nào gặp kinh này, tùy ý sở nguyện, đều được đắc độ.” Trong Kinh Đại Tập, Đức Thế Tôn đã bảo: “Trong thời mạt pháp, ước ước người tu hành, ít có kẻ nào đắc đạo, chỉ nương theo Pháp môn Niệm Phật mà thoát luân hồi.” Ngài Thiên Như Thiên Sư, sau khi đắc đạo, cũng đã khuyên dạy: “Mạt pháp về sau, các kinh diệt hết, chỉ còn lưu bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sanh. Nếu kẻ nào không tin, tất sẽ bị đọa địa ngục.” Bởi đời mạt pháp về sau, khi các kinh đều diệt hết, chúng sanh căn cơ đã yếu kém, ngoài câu niệm Phật, lại không biết pháp môn nào khác để tu trì. Nếu không tin câu niệm Phật mà tu hành, tất phải bị luân hồi. Và trong nẻo luân hồi, việc lành khó tạo, điều ác dễ làm, nên sớm muộn gì cũng sẽ bị đọa địa ngục. Theo Ấn Quang pháp sư, một bậc cao Tăng thời cận đại ở Trung Hoa, cũng đã bảo: “Sự cao siêu nhiệm mầu của pháp môn niệm Phật, chỉ có Phật với Phật mới hiểu biết hết được. Những kẻ khinh chê pháp môn niệm Phật, không phải chỉ khinh chê hạng ông già bà cả tu Tịnh Độ, mà chính là khinh chê luôn cả chư Phật và các bậc đại Bồ Tát như Văn Thù, Phổ Hiền, Mã Minh, và Long Thọ. Thời mạt pháp đời nay, chúng sanh nghiệp nặng tâm tạp. Nếu ngoài môn Niệm Phật mà tu các môn khác, nơi phần gieo trí huệ phước đức căn lành thì có, nơi phần liễu sanh thoát tử trong hiện thế thì không. Tuy có một vài vị cao đức hiện những kỳ tích phi thường, song đó đều là những bậc Bồ Tát nương theo bản nguyện để dạy dỗ chúng sanh đời mạt pháp, như trong Kinh Lăng Nghiêm đã nói. Nhưng các vị ấy cũng chỉ vừa theo trình độ của chúng sanh mà thị hiện ngộ đạo chứ không phải chứng đạo. Chỉ riêng pháp môn Tịnh Độ, tuy ít người tu chứng được niệm Phật tam muội như khi xưa, nhưng có thể nương theo nguyện lực của mình và bản nguyện của Phật A Di Đà, mà đối nghiệp vãng sanh về cõi Tây Phương Cực Lạc. Khi về cõi ấy rồi thì không còn luân hồi, không bị thối chuyển, lần lần tu tập cho đến lúc chứng quả vô sanh.”

An Overview and Meanings of Buddha Recitation

Buddha recitation means to repeat the name of a Buddha audibly or inaudibly, or visualization of the Buddha's auspicious marks. To

depend upon or dependence on the Amitabha Buddha, who confers his strength on all who seek it and upholds them; it implies prayer, because of obtaining the Buddha's power and transferring it to others. In general it means to aid or to support. By the aid of Buddha to enter the Pure Land. Sentient beings are reborn in the Pure Land owing to the assistance of the following Buddhas: 1) The guidance of our original teacher, Sakyamuni Buddha, and his teachings, 2) The welcoming and escorting of Amitabha Buddha, 3) The support and protection of the Buddhas of the ten directions. If anyone in a dying person's family loudly recites one Buddha's name for the sake of the dying person, the karmic retribution of the dying person will be totally eradicated except for the uninterrupted retribution resulting from the five offenses. The five offenses warranting uninterrupted retribution are so extremely heavy that one who commits them does not escape retribution for myriads of aeons. If, however, at the time of the offender's death, another person recites the names of Buddhas on that person's behalf, that person's offenses can be gradually wiped away. How much more will this be true for living beings who recite those names themselves. Their merit is limitless and eradicates measureless (without measure) offenses. Great Master Ying-Kuang reminded Buddhist followers to singlemindedly recite the Buddha's name if they wish for their mind not to be attaching and wandering to the external world. Do not forget that death is lurking and hovering over us, it can strike us at any moment. If we do not wholeheartedly concentrate to practice Buddha Recitation, praying to gain rebirth to the Western Pureland, then if death should come suddenly, we are certain to be condemned to the three unwholesome realms where we must endure innumerable sufferings and sometime infinite Buddhas have in turn appeared in the world, but we are still trapped in the evil paths and unable to find liberation. Thus, cultivators should always ponder the impermanence of a human life, while death could come at any moment without warning. We should always think that we have committed infinite and endless unwholesome karmas in our former life and this life, and the sufferings awaiting for us in the unwholesome realms. Upon thinking all these, we will be awakened in every moment, and we no longer have greed and lust for the pleasures of the five desires and six elements of the external world.

Buddha recitation means to repeat the name of a Buddha audibly or inaudibly, or visualization of the Buddha's auspicious marks. It is to say to depend upon or dependence on the Amitabha Buddha, who confers his strength on all who seek it and upholds them; it implies prayer, because of obtaining the Buddha's power and transferring it to others. In general it means to aid or to support. By the aid of Buddha to enter the Pure Land. Sentient beings are reborn in the Pure Land owing to the assistance of the following Buddhas; the guidance of our original teacher, Sakyamuni Buddha, and his teachings, and the welcoming and escorting of Amitabha Buddha. Great Master Ying-Kuang reminded Buddhist followers to singlemindedly recite the Buddha's name if they wish for their mind not to be attaching and wandering to the external world. Do not forget that death is lurking and hovering over us, it can strike us at any moment. If we do not wholeheartedly concentrate to practice Buddha Recitation, praying to gain rebirth to the Western Pureland, then if death should come suddenly, we are certain to be condemned to the three unwholesome realms where we must endure innumerable sufferings and sometime infinite Buddhas have in turn appeared in the world, but we are still trapped in the evil paths and unable to find liberation. Thus, cultivators should always ponder the impermanence of a human life, while death could come at any moment without warning. We should always think that we have committed infinite and endless unwholesome karmas in our former life and this life, and the sufferings awaiting for us in the unwholesome realms. Upon thinking all these, we will be awakened in every moment, and we no longer have greed and lust for the pleasures of the five desires and six elements of the external world. According to the "Uninterrupted Cultivation" method of the the Second Patriarch of Chinese Pureland Buddhism, the Great Venerable Master Sen-Tao, in order for recitation to be considered a "Singlemindedness Buddha Recitation," it is necessary to have the following criteria: body must often prostrate to Amitabha Buddha, and not prostrate in a random or disorderly way; mouth must often recite the virtuous name of Amitabha Buddha, and not recite in a random and disorderly way; and mind must often think of Amitabha Buddha, and not think in a random and disorderly way. There are many different methods of Buddha Recitation, such as oral recitation of Amitabha Buddha's name;

visualization or contemplation of Amitabha Buddha's auspicious marks and those enlightening beings of the Pure Land); cultivation of Practices of the ten great vows of Samantabhadra, and so on. In fact, Buddha Recitation is one of the most important koans for Buddhist cultivators. The koan of Buddha Recitation uses the invocation of Amitabha Buddha as a koan. At the very moment the name is uttered, it must be the focal point in respect to which all doubts and delusions are laid aside. At the same time you ask "Who is this person reciting the Amitabha's name?" When you rely steadily on the koan, all illusions and confused thoughts will be broken down the way knotted threads are cut. When there is no longer any place for them to reappear, it is like the shining sun in the sky. When illusion does not arise and delusions disappear, the mind is all calm and transparent. The intermediate goal of Buddha Recitation is to achieve one-pointed mind; from one-pointed mind gradually one can see one's own nature or to achieve the ultimate goal of Buddhahood. In the Long Amitabha Sutra, Sakyamuni Buddha made the following prediction: "In the days to come, the paths of the sutras will come to extinction. I, with compassion and mercy, will purposely make this sutra survive for a hundred years. Anybody who encounters this sutra will, according to his wish, surely attain Enlightenment." In the Great Heap Sutra, Sakyamuni Buddha predicted: "In the Dharma-Ending Age, among multitude of practitioners, very few will attain the Way. The most they can expect is to rely on the Pure Land method to escape Birth and Death. Elder Zen Master T'ien-Ju, having attained the Way, also admonished: "In the Dharma-Ending Age, all sutras will disappear, and only the words "Amitabha Buddha" will remain to bring liberation to sentient beings." This is because, in the distant future, deep in the Degenerate Age, when all sutras have disappeared and people's capacities are at a low level, they will not be aware of any method other than Buddha Recitation. If they do not believe in and practice Pure Land, they will certainly remain mired in the cycle of Birth and Death. Within that cycle, good actions are difficult to perform while bad deeds are easy to commit. Thus sooner or later they are bound to sink into the hellish realms. The Patriarch Yin Kuang, a Chinese Pure Land Master of recent times, also said: "The magnificence and extraordinary nature of the Buddha Recitation dharma can only be fully

understood among the Buddhas. For those who look down on this dharma door of Buddha Recitation, not only will they belittle the ‘old men and elderly women’ who are practicing Pureland, they will also belittle the Buddhas and the Maha-Bodhisattvas such as Manjusri, Samantabhadra, Asvaghosha, and Nagarjuna. In the current Dharma-Ending Age, sentient beings bear heavy karma and their minds are deluded. If they practice other methods rather than Buddha Recitation, they can expect to sow the seeds of merit, virtue and wisdom but not to escape the cycle of Birth and Death in their present lifetimes. Although there are a few instances of great monks exhibiting extraordinary achievement, they are in reality transformation Bodhisattvas. In accordance with their vows, they act as examples for sentient beings in the Dharma-Ending Age, as is taught in the Surangama Sutra (a key Zen text). Even then, these Bodhisattvas, adapting themselves to people's capacities, can only take the expedient appearance of having awakened to the Way, but not having attained Enlightenment. In the specific case of Pure Land, very few sentient beings can achieve the Buddha Recitation Samadhi these days, compared to earlier times. However, through Buddha Recitation, they can take their residual karma along with them to the Pure Land by relying on their own vows and those of Amitabha Buddha. Once there, they have escaped Birth and Death, achieved non-retrogression, and can progress in cultivation until they reach the stage of Non-Birth.”

Chương Tám Mười Chín
Chapter Eighty-Nine

Niệm Phật Vãng Sanh

Chúng sanh tu tập cầu vãng sanh về Cực Lạc nhiều không kể xiết, còn hơn vô số điểm giọt mưa. Tuy nhiên, theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, chúng sanh cầu về Tịnh Độ không riêng những hạng chán cảnh khổ Ta Bà ngũ trước ác thế, mà cũng có hạng vì thương xót muốn tế độ chúng sanh cõi Ta Bà, cho đến những bậc “thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh.” Tuy sở nguyện có cao thấp, một khi đã sanh về Cực Lạc thì cũng đồng được sự lợi ích như nhau, nghĩa là tất cả đều không thối chuyển, cuối cùng đều đạt đến quả vị Phật. Cổ đức đã bảo: “Pháp môn Tịnh Độ rất cao thâm mầu nhiệm, duy có Phật với Phật mới biết hết được, vì bậc Đẳng giác còn nguyện vãng sanh, ngôi Nhất Sanh Bồ Tát còn phải trụ nơi miền Cực Lạc để học hỏi. Các Kinh Đại Thừa như Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Đại Bảo Tích, vân vân đều khen ngợi Tịnh Độ và đề cập đến sự vãng sanh.” Xét chung về tâm nguyện cầu sanh của những vị ấy, có ba loại vãng sanh. **Thứ nhất là “Tâm Lực Vãng Sanh.”** Theo Kinh Đại Bảo Tích, Đức Thế Tôn bảo Ngài Di Lạc về mười tâm như sau: “Có mười thứ tâm (Thập Tâm Tịnh Độ) mà không phải hạng phàm phu, bất thiện hay kẻ có nhiều phiền não có thể phát được. Nếu có kẻ nào thành tựu một trong mười tâm trên, muốn sanh về thế giới Cực Lạc mà không được như nguyện, đó là điều không khi nào có.” **Thứ nhì là “Phước Lực Vãng Sanh.”** Theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ: “Muốn sanh về Cực Lạc, phải tu ba thứ phước. Ba thứ phước này là chánh nhân tịnh nghiệp của chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai”. Hiếu dưỡng cha mẹ, phụng thờ sư trưởng, tâm từ bi không giết hại, tu mười nghiệp lành. Thọ trì tam quy, giữ kỹ các giới, không phạm oai nghi. Phát lòng Bồ Đề, tin lý nhân quả, đọc tụng kinh điển Đại Thừa, khuyến tấn người tu hành. Ngoài ra, những kẻ cất chùa xây tháp, tạo tượng, lễ bái tán tụng, giữ gìn trai giới, đốt hương, rải hoa, cúng dường tràng phan bảo cái, trai Tăng bố thí, nếu hạnh lành thuần thực, dùng lòng tín nguyện hồi hướng, đều có thể vãng sanh. **Thứ ba là “Nguyện Lực Vãng Sanh.”** Pháp Môn Chứng Hạnh là môn nói về hành giả dùng nhiều hạnh để vãng sanh về Cực Lạc. Như trong Kinh Hoa Nghiêm, Phổ Hiền Bồ Tát

khuyến tấn Thiện Tài đồng tử và đại chúng nơi hải hội dùng mười đại nguyện cầu sanh Tịnh Độ (see Thập Hạnh Phổ Hiền). Trong mỗi nguyện ấy đều có nói khi nào cõi hư không, cõi chúng sanh, nghiệp chúng sanh, phiền não của chúng sanh hết, thì nguyện tôi mới hết. Và hành giả phải dùng ba nghiệp thân, khẩu, ý, thực hành nguyện đó không gián đoạn, không chán mỏi. Đến khi lâm chung, tất cả mọi thứ tùy thân đều để lại, cho đến các căn đều tan rã, duy những đại nguyện ấy hằng theo bên mình trong khoảng sát na hành giả liền được sanh về Cực Lạc. *Thứ tư là “Thần Lực Vãng Sanh.”* Trong Kinh Đại Bi Tâm Đà La Ni, Đức Quán Thế Âm Bồ tát bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Nếu chúng sanh nào trì tụng thần chú Đại Bi, mà còn bị đọa vào ba đường ác, tôi thề không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, mà không được sanh về cõi Phật, tôi thề không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi nếu không được vô lượng tam muội biện tài, tôi thề không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, tất cả sự mong cầu trong đời hiện tại, nếu không được như nguyện, thì chú này không được gọi là chú Đại Bi Tâm Đà La Ni; duy trừ cầu những việc bất thiện, trừ kẻ tâm không chí thành.” Ngoài ra, những kẻ chí tâm trì tụng các chú như Bạch Tán Cái, Chuẩn Đề, Vãng Sanh, đều có thể sanh về Cực Lạc hoặc các Tịnh Độ khác.

Buddha-Recitation for Final Rebirth

Countless sentient beings will be reborn in the Pure Land, their numbers exceeding even the innumerable rain drops. However, according to Most Venerable Thích Thiển Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, sentient beings who seek rebirth in the Pure Land are not limited to those weary of the sufferings in the realm of the Five Turbidities, there are also those who compassionately wish to save sentient beings in the Saha World, and those who look upward to the goal of Buddhahood and downward to the salvation of deluded sentient beings throughout the worlds of the ten directions. Whether their vows and aspirations are low or high, once they are reborn in the Pure Land, all derive the same benefits; none will ever regress and will ultimately achieve Buddhahood and help sentient beings. Ancient masters once said: “The Pure Land method is extremely lofty, profound and wonderful; only the Buddhas

can really fathom its depth. This is why even those great Bodhisattvas who have reached the level of Equal Enlightenment still vow to be reborn there. Even “One-life Bodhisattvas” or those who will become Buddhas in their next lifetime must remain there to study and practice. Such Mahayana texts as the Avatamsaka Sutra, the Lotus Sutra, the Maharatnakuta Sutra, etc., all extol the Pure Land and discuss rebirth there. There are three categories of rebirth in the Pure Land. ***The first level is “Rebirth through Mind-power.”*** According to the Maharatnakuta Sutra, Sakyamuni Buddha told Maitreya Bodhisattva: “There are ten minds cannot be developed by ordinary people, nor those who lack virtue and beset by afflictions. For someone to attain one of these ten frames of Mind while seeking rebirth in the Pure Land and yet fail to be reborn is simply impossible.” ***The second level is “Rebirth through the power of accumulated merits.”*** According to the Meditation Sutra states: “Those who wish to be reborn in the land of Ultimate Bliss, must cultivate the three-fold goodness. These are the efficient causes for the pure actions of all the Buddhas of the three worlds, past, present and future. They should be filial toward their parents and support them; serve and respect their teachers and elders; be of compassionate heart and abstain from doing harm; and cultivate the ten virtuous actions. They should accept and hold on to their refuge in the Three Jewels; perfectly observe all moral precepts and not lower their dignity nor neglect ceremonial observances. They should awaken in their Minds a longing for Bodhi, deeply believe in the principle of cause and effect, recite Mahayan sutras, persuade and encourage other practitioners. Furthermore, those who perform good deeds, carrying them out to perfection and transferring the merits with a Mind of faith and vows, can all achieve rebirth as well. These meritorious acts include erecting temples, stupas and statues of the Buddhas, worshipping the Buddhas, burning incense, offering flowers, donating pennants and other decorations to Buddhist temples, making offerings of food to the clergy, practicing charity, etc.. ***The third level is “Rebirth through the power of vows.”*** The “Sundry Practices” is the method in which the cultivator engages in many practices seeking rebirth in the Pure Land. Thus, in the Avatamsaka Sutra, the Bodhisattva Samantabhadra advises and urges the youth Sudhana (Good Wealth) and the Ocean-Wide Great Assembly to seek rebirth through the Ten

Great Vows. Each Vow contains the clause: “When the realm of empty space is exhausted, my Vows will be exhausted. But because the realm of empty space is inexhaustible, my Vows will never end. In the same way, when the realm of living beings, the karma of living beings, and the afflictions of living beings are exhausted, my Vows will be exhausted. But the realms of living beings, the karma of living beings, and the afflictions of living beings are inexhaustible. Therefore, my Vows are inexhaustible. They continue in thought after thought without cease. My body, mouth and mind never tire of doing these deeds. At the time of death, when all family and possessions are left behind and all faculties disintegrate, only these great vows will follow close behind, and in an instant, the practitioner will be reborn in the Pure Land. ***The fourth level is “Achieving rebirth through spiritual power.”*** Moreover, in the Sutra of the Heart of Great Compassion Mantra, Avalokitesvara Bodhisattva (Kuan-Yin) said to the Buddha: “Great Honored Teacher! If any sentient being should assiduously recite the Great Compassion Mantra and still descend upon the Three Evil Paths, I vow not to attain Buddhahood. If any practitioner should assiduously recite the Great Compassion Mantra and fail to be reborn in the lands of the Buddhas, I vow not to attain Buddhahood. If any practitioner should assiduously recite the Great Compassion Mantra and not to achieve innumerable samadhis and great eloquence, I vow not to attain Buddhahood. If anyone should assiduously recite the Great Compassion Mantra and not have all wishes and hopes of his present life fulfilled, this dharani cannot be called the Great Compassion Mantra! The only exceptions are wishes which are unwholesome and those made when the Mind is not utterly sincere.” Moreover, practitioners who assiduously recite such dharani as the Thousand-Armed Avalokitesvara Mantra, the Rebirth Mantra, etc. with utmost sincerity, can all be reborn in the Western Pure Land or other pure lands.

Chương Chín Mười
Chapter Ninety

Vãng Sanh Tịnh Độ

Nghĩa chính của Vãng Sanh Tịnh Độ ở đây là được sanh về cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà hay Tây Phương Cực Lạc. Theo trường phái Tịnh Độ thì một người chỉ cần niệm Phật, thì dù trong quá khứ người ấy có phạm phải lỗi lầm, vẫn được phước đức của Phật A Di Đà và được nhận về Tây phương Cực Lạc. Theo trường phái Tịnh Độ, có hai trường hợp vãng sanh về Tịnh Độ: vãng sanh chánh quốc và sanh về nghi thành. Thứ nhất là Vãng sanh Chánh Quốc. Người nào bình thường tinh tấn niệm Phật, một lòng thành tín không lui sụt, khi lâm chung biết trước ngày giờ, chánh niệm rõ ràng, tự mình tắm gội, thay y phục, hoặc được quang minh của Phật chiếu đến thân, hoặc thấy tướng hảo của chư Phật cùng chư Thánh chúng hiện thân ra giữa không trung hay đi kinh hành trước mặt, có điềm lành hiển hiện rõ ràng, kẻ ấy trong một sát na liền được sanh thẳng về Tịnh Độ, gần gũi chư thượng thiện như, dự vào một trong chín phẩm sen nơi chốn liên trì, hằng nghe được pháp âm của chư Phật, rốt ráo thành tựu được chánh quả. Thứ nhì là Sanh về Nghi Thành (Người giữ giới nhưng không tinh tấn và không tin tưởng). Người bình thường giữ giới, cũng có niệm Phật nhưng không được tinh tấn và tin tưởng cho lắm, khi lâm chung không có tướng lành dữ chi cả, nhắm mắt đi xuôi tựa như người ngủ, vì kẻ ấy nghi tình chưa dứt, tức là tuy có niệm Phật mà lòng không tin tưởng tuyệt đối, nên không được sanh thẳng vào nơi chánh quốc, mà chỉ trụ vào một nơi ở ngoài biên phương tịnh độ mà thôi. Chỗ đó tên là Nghi Thành. Người sanh về cõi này có tuổi thọ là 500 năm (một ngày nơi cõi đó bằng 100 năm ở cõi người). Mãn kiếp xong sẽ bị đọa sanh trở lại trong sáu nẻo luân hồi. Tuy nhiên, mỗi ngày đều có chư Bồ Tát về đây thuyết pháp và khuyến tấn niệm Phật. Nếu chúng sanh nào biết tinh tấn tu hành, khi mạng chung sẽ được vãng sanh vào chánh quốc.

Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười, phẩm Phật Hương Tích, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với chư Bồ Tát nước Chúng Hương về “Vãng Sanh Tịnh Độ”. Các Bồ Tát nước Chúng Hương hỏi: “Bồ Tát phải thành tựu mấy pháp ở nơi cõi này làm không lầm lỗi, được sanh về cõi Tịnh Độ?” Ông Duy Ma Cật đáp: “Bồ Tát thành tựu tám pháp thời ở

cõi này làm không lầm lỗi, được sanh về cõi Tịnh Độ. Tám pháp là gì? Thứ nhất là lợi ích chúng sanh không mong báo đáp. Thứ nhì là thay thế tất cả chúng sanh chịu mọi điều khổ não. Thứ ba là bao nhiêu công đức đều ban cho tất cả chúng sanh. Thứ tư là lòng bình đẳng đối với chúng sanh khiêm nhường không ngại, đối với Bồ Tát xem như Phật. Thứ năm là những kinh chưa nghe, nghe không nghi. Thứ sáu là không chống trái với hành Thanh Văn. Thứ bảy là thấy người được cúng dường cũng không tật đố, không khoe những lợi lộc của mình, ở nơi đó mà điều phục tâm mình. Thứ tám là thường xét lỗi mình, không nói đến lỗi người, hằng nhứt tâm cầu các công đức. Sau khi ông Duy Ma Cật và ngài Văn Thù Sư Lợi nói pháp này rồi, ở trong đại chúng có cả trăm ngàn vị trời, người đều phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, mười ngàn Bồ Tát chứng đặng Vô sanh Pháp nhẫn.

Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Phẩm Thứ Ba (Nghị Vấn). Một hôm Vi Thử sử hỏi Lục Tổ Huệ Năng rằng: “Đệ tử thường thấy Tăng tục niệm Phật A Di Đà, nguyện sanh Tây Phương, thỉnh Hòa Thượng nói, được sanh nơi cõi kia chăng? Nguyện vì phá cái nghi này.” Tổ bảo: “Sử quân khéo lắng nghe, Huệ Năng sẽ vì ông mà nói. Thế Tôn ở trong thành Xá Vệ nói kinh văn Tây Phương dẫn hóa, rõ ràng cách đây không xa. Nếu luận về tướng mà nói, lý số có mười muôn tám ngàn, tức là trong thân có mười ác tám tà, liền là nói xa, nói xa là vì kẻ hạ căn, nói gần là vì những người thượng trí. Người có hai hạng, nhưng pháp không có hai thứ. Mê ngộ có khác, thấy có mau chậm. Người mê niệm Phật cầu sanh về cõi kia, người ngộ tự tịnh tâm mình. Sở dĩ Phật nói ‘tùy tâm tịnh liền được cõi Phật tịnh. Sử quân người phương Đông, chỉ tâm mình tịnh liền không có tội, tuy người phương Tây tâm không tịnh cũng có lỗi. Người phương Đông tạo tội niệm Phật cầu sanh về phương Tây, còn người phương Tây tạo tội, niệm Phật thì cầu sanh về cõi nào? Phàm ngu không rõ tự tánh, không biết trong thân Tịnh độ, nguyện Đông nguyện Tây, người ngộ thì ở chỗ nào cũng vậy. Sở dĩ Phật nói ‘tùy chỗ mình ở hằng được an lạc. Sử quân, tâm địa chỉ không có cái bất thiện thì Tây phương cách đây không xa. Nếu ôm lòng chẳng thiện, niệm Phật vãng sanh khó đến. Nay khuyên thiện tri thức trước nên dẹp trừ thập ác tức là được mười muôn, sau trừ tám cái tà bèn qua được tám ngàn, mỗi niệm thấy tánh thường hành bình đẳng, đến như trong khảy móng tay, liền thấy Đức Phật A Di Đà. Sử quân chỉ hành mười điều thiện, đâu cần lại nguyện vãng sanh, không đoạn cái

tâm thập ác thì có Phật nào đón tiếp. Nếu ngộ được đốn pháp vô sanh, thấy Tây phương chỉ trong khoảng sát na. Còn chẳng ngộ, niệm Phật cầu vãng sanh, thì con đường xa làm sao đến được? Huệ Năng vì mọi người mà khiến cho quý vị thấy trong sát na cõi Tây phương ở ngay trước mắt, quý vị có muốn thấy hay chẳng?” Lúc ấy mọi người đều đánh lễ thưa rằng: “Nếu ở cõi này mà thấy được thì đâu cần phải nguyện vãng sanh, nguyện Hòa Thượng từ bi liền hiện Tây phương khiến cho tất cả được thấy.” Tổ bảo rằng: “Nầy đại chúng! Người đời tự sắc thân là thành, mắt tai mũi lưỡi là cửa, ngoài có năm cửa, trong có cửa ý. Tâm là đất, tánh là vua, vua ở trên đất tâm, tánh còn thì vua còn, tánh mất đi thì vua cũng mất. Tánh ở thì thân tâm còn, tánh đi thì thân tâm hoại. Phật nằm ở trong tánh mà tạo, chớ hướng ra ngoài mà cầu. Tự tánh mê, tức là chúng sanh, tự tánh giác tức là Phật. Từ bi tức là Quán Thế Âm, hỷ xả gọi là Đại Thế Chí, hay tịnh tức là Đức Thích Ca, bình trực tức là Phật A Di Đà. Như ngã ấy là Tu Di, tà tâm là biển độc, phiền não là sóng mới, độc hại là rồng dữ, hư vọng là quỷ thần, trần lao là rùa trạnh, tham sân là địa ngục, ngu si là súc sanh. Nầy thiện tri thức! Thường làm mười điều lành thì thiên đường liền đến, trừ như ngã thì núi Tu Di ngã, đẹp được tham dục thì biển nước độc khô, phiền não không thì sóng mới mất, độc hại trừ thì rồng cá đều dứt. Ở trên tâm địa mình là giác tánh Như Lai phóng đại quang minh, ngoài chiếu sáu cửa thanh tịnh hay phá sáu cõi trời dục, tự tánh trong chiếu ba độc tức liền trừ địa ngục, vân vân., các tội một lúc đều tiêu diệt, trong ngoài sáng tốt, chẳng khác với cõi Tây phương, không chịu tu như thế này làm sao đến được cõi kia?” Đại chúng nghe nói đều rõ ràng thấy được tự tánh, thấy đều lễ bái, đều tán thán: “Lành thay!” Thưa rằng: “Khắp nguyện pháp giới chúng sanh nghe đó một thời liền ngộ hiểu.”

Rebirth in the Pure Land

The main meaning here of “Rebirth in the Pure Land” is to go or to be reborn in the Pure Land of Amitabha, or to have a rebirth in the Western Paradise. According to the Pure Land tradition, if a person merely repeat the name of Amitabha, no matter how evil his life may have been in the past, will acquire the merits of Amitabha and be received into Western Paradise. According to the Pure Land Sect, there

are two conditions of rebirth to the Pureland: to gain rebirth to the main land and to be reborn to the outer border of the Pureland. First, to gain rebirth to the main land. This condition is reserved for those who regularly and diligently practice Buddha Recitation, those who have a sincere and faithful mind without regression. They will know beforehand the time and place of their death, having clear and proper thoughts, they will bathe themselves, changing clothes, or receive the great lights of the Buddha shine to their bodies. Or they may see the enlightened characteristics of the Buddhas and an assembly of enlightened beings appearing in the sky often walking in meditation before their eyes. All the various good and wholesome images will appear clearly, within a split moment, these people will gain rebirth to the Pure land, be near the most supremely virtuous beings, and earn a place among the nine levels of the lotus throne. They will often be able to hear the dharma sounds of the Buddhas and ultimately they will attain the enlightenment fruit of Buddhahood. Second, to be reborn to the outer border of the Pureland (those who keep precepts but are not diligent and lack faith). This condition is reserved for those who normally maintain precepts, who practice Buddha Recitation but are not diligent and lack faith. Thus, when death arrives, they do not have any good or evil thoughts, but close their eyes similar to a sleeping person. Because those people's doubts are not eliminated. They may practice Buddha Recitation, but do not have absolute faith. They do not gain rebirth directly to the main land. Instead, they are born to a domain on the outskirts of the Pureland. That domain is called "Doubtful Land." People who are born to that domain have a life expectancy of 500 years (a day in that land equals a 100 years in the human realm). After living out their existence, they must return to the six paths of the cycle of rebirths. However, Bodhisattvas come there everyday to expound sutras and to encourage them to diligently recite the Buddha's name. For those who diligently cultivate, when their lives come to an end, they will gain rebirth in the main land.

According to the Vimalakirti Sutra, chapter ten, the Buddha of the Fragrant Land, Upasaka Vimalakirti told Bodhisattvas from the Fragrant Land about "Being reborn in the Buddha's Pure Land". The Bodhisattvas from the Fragrant Land asked: "How many Dharmas should a Bodhisattva achieve in this world to stop its morbid growth

(defilements) in order to be reborn in the Buddha's pure land?" Vimalakirti replied: "A Bodhisattva should bring to perfection eight Dharmas to stop morbid growth in this world in order to be reborn in the pure land. What are they? First, benevolence towards all living beings with no expectation of reward. Second, endurance of sufferings for all living beings dedicating all merits to them. Third, impartiality towards them with all humility free from pride and arrogance. Fourth, reverence to all Bodhisattvas with the same devotion as to all Buddhas (i.e. without discrimination between Bodhisattvas and Buddhas). Fifth, absence of doubt and suspicion when hearing (the expounding of) sutras which he has not heard before. Sixth, abstention from opposition to the sravaka Dharma. Seventh, abstention from discrimination in regard to donations and offerings received with no thought of self-profit in order to subdue his mind. Eighth, self-examination without contending with others. Thus he should achieve singleness of mind bent on achieving all merits; these are the eight Dharmas. After Vimalakirti and Manjusri had thus expounded the Dharma, hundreds and thousands of devas developed the mind set on supreme enlightenment, and ten thousand Bodhisattvas realized the patient endurance of the uncreate.

In the Dharma Jewel Platform Sutra, Chapter Three (Doubts and Questions). One day, Magistrate Vi asked the Sixth Patriarch, Hui-Neng: "Your disciple has often seen the Sangha and laity reciting 'Amitabha Buddha,' vowing to be reborn in the West. Will the High Master please tell me if they will obtain rebirth there and, so, dispel my doubts?" The Master said, "Magistrate, listen well. Hui Neng will explain it for you. When the World Honored One was in Shravasti City, he spoke of being led to rebirth in the West. The Sutra text clearly states, 'it is not far from here.' If we discuss its appearance, it is 108,000 miles away but in immediate terms, it is explained as far distant for those of inferior roots and as nearby for those of superior wisdom. There are two kinds of people, not two kinds of Dharma. Enlightenment and confusion differ, and seeing can be quick or slow. The deluded person recites the Buddha's name, seeking rebirth there, while the enlightened person purifies his own mind. Therefore, the Buddha said, 'As the mind is purified, the Budhaland is purified.' Magistrate, if the person of the East merely purifies his mind, he is

without offense. Even though one may be of the West, if his mind is impure, he is at fault. The person of the East commits offenses and recites the Buddha's name, seeking rebirth in the West. When the person of the West commits offenses and recites the Buddha's name, in what country does he seek rebirth? Common, deluded people do not understand their self-nature and do not know that the Pure Land is within themselves. Therefore, they make vows for the East and vows for the West. To enlightened people, all places are the same. As the Buddha said, 'In whatever place one dwells, there is constant peace and happiness.' Magistrate, if the mind-ground is only without unwholesomeness, the West is not far from here. If one harbors unwholesome thoughts, one may recite the Buddha's name but it will be difficult to attain that rebirth. Good Knowing Advisors, I now exhort you all to get rid of the ten evils first and you will have walked one hundred thousand miles. Next get rid of the eight deviations and you will have gone eight thousand miles. If in every thought you see your own nature, always practice impartiality and straightforwardness, you will arrive in a finger-snap and see Amitabha. Magistrate, merely practice the ten wholesome acts; then what need will there be for you to vow to be reborn there? But if you do not rid the mind of the ten evils, what Buddha will come to welcome you? If you become enlightened to the sudden dharma of the unproduced, you will see the West in an instant. Unenlightened, you may recite the Buddha's name seeking rebirth but since the road is so long, how can you traverse it? Hui-Neng will move to the West here in the space of an instant so that you may see it right before your eyes. Do you wish to see it?" At that time, the entire assembly bowed and said, "If we could see it here, what need would there be to vow to be reborn there? Please, High Master, be compassionate and make the West appear so that we might see it." The Master said, "Great assembly, the worldly person's own physical body is the city, and the eye, ear, nose, tongue, and body are the gates. Outside there are five gates and inside there is a gate of the mind. The mind is the 'ground' and one's nature is the 'king.' The 'king' dwells on the mind 'ground.' When the nature is present, the king is present but when the nature is absent, there is no king. When the nature is present, the body and mind remain, but when the nature is absent, the body and mind are destroyed. The Buddha is made within

the self-nature. Do not seek outside the body. Confused, the self-nature is a living being: enlightened, it is a Buddha. 'Kindness and compassion' are Avalokitesvara and 'sympathetic joy and giving' are Mahasthamaprapta. 'Purification' is Sakyamuni, and 'equanimity and directness' are Amitabha. 'Others and self' are Mount Sumeru and 'deviant thoughts' are the ocean water. 'Afflictions' are the waves. 'Cruelty' is an evil dragon. 'Empty falseness' is ghosts and spirits. 'Defilement' is fish and turtles, 'greed and hatred' are hell, and 'delusion' is animals. Good Knowing Advisors, always practice the ten good practices and the heavens can easily be reached. Get rid of others and self, and Mount Sumeru topples. Do away with deviant thought, and the ocean waters dry up. Without defilements, the waves cease. End cruelty and there are no fish or dragons. The Tathagata of the enlightened nature is on your own mind-ground, emitting a great bright light which outwardly illuminates and purifies the six gates and breaks through the six desire-heavens. Inwardly, it illuminates the self-nature and casts out the three poisons. The hells and all such offenses are destroyed at once. Inwardly and outwardly, there is a bright penetration. This is no different from the West. But if you do not cultivate, how can you go there?" On hearing this speech, the members of the great assembly clearly saw their own natures. They bowed together and exclaimed, "This is indeed good! May all living beings of the Dharma Realm who have heard this awaken at once and understand."

Chương Chín Mười Một
Chapter Ninety-One

Những Lý Do Nên Niệm
Hồng Danh Phật A Di Đà

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có ba nguyên do để niệm Hồng Danh Phật A Di Đà cầu Vãng Sanh Cực Lạc. Trong mười phương quốc độ, có vô số cõi Phật mẫu đẹp tinh sạch trang nghiêm, chẳng hạn như thế giới Tịnh Lưu Ly trong Kinh Dược Sư, thế giới Chúng Hương và Diệu Hỷ trong Kinh Duy Ma Cật. Nhưng tại sao ta không niệm danh hiệu chư Phật để cầu sanh về các Tịnh Độ mười phương, lại chỉ phát nguyện sanh về Cực Lạc? Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, có ba nguyên do khiến người tu Phật niệm hồng danh Phật A Di Đà để cầu vãng sanh về Tây Phương Cực Lạc hơn là cầu về các cõi Tịnh Độ ở mười phương. Thứ nhất là do sự giới thiệu khuyên dạy của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Do sự giới thiệu khuyên dạy của Đức Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật. Ngài bảo nên cầu sanh về cõi Cực Lạc. Theo lời cổ đức, thì ngoài sự kiện cõi Cực Lạc có nhiều duyên nhiệm mầu thích hợp cho việc nhiếp hóa chúng sanh căn cơ khác nhau ở các cõi uế độ, Đức Bổn Sư không muốn thuyết minh nhiều về những cõi Tịnh Độ khác, e sợ chúng sanh khởi niệm so sánh phân biệt, mà tâm không được quy nhất. Do việc đủ duyên nhiệm mầu để nhiếp hóa, mà không những riêng ở tại cõi Ta Bà, các chúng sanh ở vô số thế giới trong mười phương đều cầu về Cực Lạc. Thứ nhì là do 48 Lời Nguyện của Đức A Di Đà Thế Tôn. Do Đức A Di Đà Thế Tôn có 48 lời thệ rộng lớn trang nghiêm cõi Tịnh Độ, nguyện tiếp dẫn từ bậc Bồ Tát, cho đến hàng phàm phu nhiều tội ác. Thứ ba là do vì chúng sanh ở cõi này có nhân duyên lớn với Phật A Di Đà và Bồ Tát Quán Thế Âm. Do vì chúng sanh ở cõi này có nhân duyên lớn với Phật A Di Đà và Bồ Tát Quán Thế Âm ở cõi Cực Lạc. Điều minh chứng là khi các Phật tử gặp nhau đều chào mừng bằng câu ‘A Di Đà Phật’ và lúc bị tai nạn thường niệm danh hiệu Đức ‘Quán Thế Âm.’

Lại cũng theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có ba nguyên do niệm Hồng Danh Phật A Di Đà

cầu Vãng Sanh Cực Lạc. Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, câu hỏi số 13, trong mười phương có vô số chư Phật, những chúng sanh hữu tâm đều có thể thân cận, chứ không riêng gì Đức Phật A Di Đà. Tuy nhiên, có ba lý do mà người tu nguyện vãng sanh về Tây Phương Cực Lạc. Thứ nhất vì theo Kinh Vô Lượng Thọ thì trong nhiều kiếp tu nhân về trước, Đức Phật A Di Đà đã phát bốn mươi tám lời thệ nguyện rộng sâu. Tiêu biểu cho những lời nguyện này là lời nguyện thứ 18 và 11. Thứ nhì theo Tổ của tông Thiên Thai là ngài Trí Giả, nên niệm Phật cầu vãng sanh về Tây Phương Cực Lạc vì chúng sanh nơi cõi Ta Bà có nhân duyên với Đức Phật A Di Đà. Khi Đức Thế Tôn còn tại thế, rất nhiều chúng sanh nghe lời từ huấn của Ngài mà quy hướng về Đức Phật A Di Đà. Từ khi Đức Thế Tôn nhập Niết Bàn về sau này, không luận Tăng tục, nam nữ, giàu nghèo, sang hèn, kẻ đã nghe Chánh Pháp hay chưa biết gì về Phật giáo vẫn thường xưng niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà. Trong Kinh Vô Lượng Thọ, Đức Thế Tôn đã bảo: “Trong đời tương lai, khi tam tạng giáo điển đã diệt hết, ta dùng nguyện lực từ bi, duy lưu kinh này trụ thế một trăm năm. Những chúng sanh nào có duyên được gặp, tùy ý mong cầu thấy đều đắc độ.’ Đức Phật lại nói tiếp, ‘Sau khi kinh này diệt rồi, Phật pháp hoàn toàn mất hẳn trong đời, chỉ còn lưu truyền lại bốn chữ A Di Đà Phật để cứu độ chúng sanh; kẻ nào không tin mà hủy báng, sẽ bị đọa vào địa ngục, chịu đủ các sự khổ.’” Thứ ba là bởi vì giáo thuyết của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong cõi Ta Bà và giáo thuyết của Đức Phật A Di Đà nơi Tây Phương Cực Lạc quan hệ với nhau. Cổ đức bảo: “Đức Phật Thích Ca thị hiện nơi cõi uế, đem các duyên nhơ ác, khổ não, vô thường, chướng nạn mà chiết phục chúng sanh, khiến cho họ sanh lòng nhầm chán mà tu theo Chánh Đạo. Đức Phật A Di Đà thì hiện thân nơi cõi Tịnh, dùng các duyên trong sạch, an vui, lâu dài, không thối chuyển mà nhiếp hóa loài hữu tình, khiến họ khởi tâm ưa mến mà trở lại nguồn chân. Hai vị Phật đã dùng hai môn ‘Chiết’ và ‘Nhiếp’ làm cho giáo pháp lưu hành, nên sự hóa độ có liên quan với nhau. Lại Đức Phật Thích Ca ngoài sự chỉ dạy ba thừa để giáo hóa chúng sanh, đặc biệt nói thêm môn niệm Phật để nhờ Đức A Di Đà tiếp dẫn những kẻ còn chưa được độ. Vì thế trong các kinh Đại Thừa, Đức Thế Tôn đã ân cần dặn bảo, luôn luôn khen ngợi và khuyến khích sự vãng sanh.”

***The Reasons For Buddhists to Recite
the Name of Amitabha Buddha***

According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are three reasons for Buddhists to seek rebirth in the Land of Ultimate Bliss by reciting the name of Amitabha Buddha. In the realm of the ten directions, there are innumerable beautiful and purely adorned Buddha lands, such as the Pure Lapis Lazuli Land mentioned in the Medicine (Healing) Buddha Sutra, or the Land of Many Fragrances and Sublime Joy found in the Vimalakirti Sutra. Why should we restrict ourselves seeking rebirth in the Western Pure Land? According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, there are basically three reasons for Buddhists to recite Amitabha Buddha's name to seek rebirth in the Land of Ultimate Bliss than in other pure lands of the ten directions. First, because of the teachings of Sakyamuni Buddha, who exhorted us to seek rebirth in the Land of Ultimate Bliss. Sakyamuni Buddha did not wish to expound at length on the other pure lands, lest sentient beings develop a mind of discrimination, become undecided and have no focal point for their aspirations. Moreover, thanks to the ideal conditions for teaching and transformation in the Western Pure Land, not only do sentient beings from the Saha World seek rebirth there, but sentient beings in countless other worlds do so as well. Second, because Amitabha Buddha 48 Vows. Amitabha Buddha has adorned the Western Pure Land with forty-eight lofty Vows. These vows (particularly the eighteenth Vow of "welcoming and escorting") embrace all sentient beings, from Bodhisattvas to common beings full of evil transgressions. Third, because sentient beings in the Saha World have great affinities with Amitabha Buddha and the Bodhisattva Avalokitesvara. Sentient beings in the Saha World have great affinities with Amitabha Buddha and the Bodhisattva Avalokitesvara. As proof, when Buddhists meet, they usually greet each other with the words "Amitabha Buddha" and when faced with accidents or disasters, they usually recite the sacred name of Avalokitesvara.

Also according to Most Venerable Thích Thiên Tâm in the *Treatise on the Ten Doubts*, there are three reasons for Buddhists to seek rebirth in the Land

of Ultimate Bliss. According to Most Venerable Thích Thiển Tâm in the Treatise on the Ten Doubts, question number 13, there are countless Buddhas in the ten directions. All right-minded sentient beings can approach and study with them, not necessarily Amitabha Buddha alone. However, there are three reasons for reciting Amitabha Buddha. First, because according to the Longer Amitabha Sutra or the Infinite Life Sutra, in his previous lifetimes, Amitabha Buddha has made forty-eight profound, all-encompassing vows. The general tenor of these vows is best exemplified in the eighteenth and eleventh vows. Second, according to the founder of the T'ien-T'ai School, the Patriarch Chih-I, the reason why we should beg to be reborn in the Western Bliss is that sentient beings in this world have great affinities (causes and conditions) with Amitabha Buddha. When Sakyamuni Buddha was still alive, a great many sentient beings, listening to His compassionate teaching, directed their Minds toward Amitabha Buddha. Since Sakyamuni Buddha entered Nirvana, many Buddhists, whether clergy or layman, man or woman, rich or poor, upper or lower class, familiar with the Dharma or not, have recited the name of Amitabha Buddha. In the Longer Amitabha Sutra, Sakyamuni Buddha stated: "The the days to come, the paths of the sutras will come to extinction. I, with compassion and mercy, will purposely make this sutra survive for a hundred years. Anybody who encounters this sutra will, according to his wish, surely attain enlightenment." The Buddha added further, "After this sutra is no longer existence, the Buddha Dharma will entirely disappear from the world. Only the words Amitabha-Buddha will remain to rescue sentient beings. Those who disbelieve this and vilify the Buddha's words will sink into the hells and endure all kinds of suffering." Third, because the teachings of Sakyamuni Buddha in the saha World those of Amitabha Buddha in the West are interrelated. Ancients have said: "Sakyamuni Buddha manifests himself in the impure world and subdues sentient beings through such conditions as filth, suffering, impermanence and obstacles, creating in them a sense of abhorrence so that they will follow the right path. Amitabha Buddha, on the other hand, manifests himself in the Pure Land, gathers sentient beings in through such conditions as purity, happiness, permanence and non-retrogressions, creating in them the desire to return to the source of truth. In this way, the two Buddhas employ the dual method of 'subduing' and 'gathering' in to propagate the correct Dharma. Their activities of teaching and transformation are thus related. Moreover, while preaching the Three Vehicles, Sakyamuni Buddha specially added the Pure Land method, so that, through the help of Amitabha Buddha, those sentient beings who were still left out could be rescued. Therefore, in Mahayana Sutras, Sakyamuni Buddha compassionately recommended and constantly extolled rebirth in the Pure Land."

Chương Chín Mười Hai
Chapter Ninety-Two

Sự Thù Thắng Của Tây Phương Tịnh Độ

Tịnh Độ là thế giới thanh tịnh không nằm trong sáu cõi luân hồi bởi vì một khi đã sanh vào cõi nước này, chắc chắn sẽ đạt thành chánh quả chứ không còn bị tái sanh vào cõi Ta Bà lần nào nữa. Dĩ nhiên, một khi đã thành Phật nơi cõi trang nghiêm Tịnh Độ, vị ấy sẽ vì lòng từ bi mẫn chúng mà thị hiện vào cảnh giới Ta Bà để dẫn dắt những chúng sanh khác đi đến giác ngộ. Tại sao người ta lại mong muốn tái sanh vào cảnh giới Tịnh Độ? Trong thế giới của loài người, hành giả thật tâm tu hành thường phải chịu nhiều chướng ngại; họ thường phải làm việc nhiều giờ và vì vậy có rất ít thời giờ tập trung tu tập; trong xã hội ấy lại có nhiều tội phạm và thái độ hờn giận không ngớt; con người luôn lo lắng kiếm tiền để nuôi nấng gia đình, và còn nhiều những hình thức lôi kéo khác khiến cho hành giả không tập trung được vào tu tập. Trong cảnh giới Tịnh Độ lại không có những chướng ngại vừa kể trên. Mọi người đều tu tập theo chánh pháp, và tất cả những điều kiện từ vật chất, xã hội, đến kinh tế, vân vân đều hưởng thụ và giúp người ta dễ dàng tiến tu trên đường đạo. Vì việc chứng đạo dễ dàng nên người ta ước nguyện vãng sanh về cõi Cực Lạc. Hơn nữa, cõi Cực Lạc thù thắng hơn nhiều cõi Tịnh Độ khác vì con đường đến đó dễ dàng: phàm phu dù không có nhận thức về ‘không tánh’ hay không có ‘ý nguyện’ vị tha (Bồ Đề Tâm) vẫn có thể vãng sanh về cõi này được. Cõi Tịnh Độ được thiết lập do công phu tu tập của một vị Tỳ Kheo tên là Pháp Tạng, cách nay nhiều kiếp có lời nguyện kiến tạo một cảnh giới trong đó mọi chúng sanh đều có thể dễ dàng tu tập chánh pháp. Khi chưa thành Phật, Pháp Tạng đã phát nhiều lời thệ nguyện hứa thiết lập một cảnh giới mà trong Kinh Vô Lượng Thọ Đức Phật đã diễn tả những phương cách để những người khác có thể sinh vào cảnh giới ấy. Khi ngài Pháp Tạng thọ pháp với nhiều vị Phật trong đời quá khứ, đã phát lời nguyện thí xả và tu tập viên mãn những pháp môn thiện định tịnh trụ và minh sát. Nhờ vậy mà Bồ Tát Pháp Tạng thành Phật hiệu là A Di Đà, rồi nhờ vào oai lực của thiện nghiệp và trí tuệ mà Ngài tạo nên được cảnh giới Cực Lạc. Làm sao để được sanh vào cảnh giới Cực Lạc? Chỉ cần có niềm tin mãnh liệt nơi Đức Phật A Di Đà và trì niệm

hồng danh của Ngài là đủ. Khi lâm mạng chung thời (chết) nhờ oai đức của Đức Phật A Di Đà, hành giả sẽ được tiếp dẫn vãng sanh vào cảnh giới thanh tịnh đó. Đây là một quan niệm khá đơn giản và làm cho nhiều người phải đặt câu hỏi: “Đức Phật đã từng nói rằng không ai có thể cứu độ chúng ta ngoài bản thân chúng ta. Chúng ta phải tu tập theo Chánh pháp và chuyển hóa tâm thức của bản thân. Như vậy có mâu thuẫn hay không khi nói rằng chỉ cần có niềm tin là đủ, những việc còn lại Đức Phật A Di Đà sẽ lo liệu tất cả?” Vâng, đây là một mâu thuẫn. Trong khi Đức Phật A Di Đà có thể khuyến tấn và hướng dẫn chúng ta, bản thân chúng ta phải tu tập. Kinh Vô Lượng Thọ lập nên pháp tu gồm: giới hạnh, thanh tịnh ác hạnh, phát tâm thí xả, và cuối cùng là thiền chỉ và thiền quán về những phẩm tính của Đức Phật và cảnh giới Tịnh Độ. Như vậy, với tâm phẫn chấn, hành giả hồi hướng những công đức tu hành mong được vãng sanh về cõi Cực Lạc, và mục đích cuối cùng là đạt thành Phật quả vì lợi ích của chúng sanh. Như vậy ở đây niềm tin là sức mạnh hỗ trợ cho việc thiền định. Niềm tin này không phát sinh từ trạng thái mù quáng hay tâm trạng tuyệt vọng, mà do nhận thức được những phẩm chất thù thắng của chư Phật, của giáo pháp và của Tăng già. Tu tập pháp môn niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà để phát triển những phẩm chất thù thắng trên. Thí dụ như nhờ vào câu niệm “Nam Mô A Di Đà Phật” song song với việc tưởng nhớ đến tâm nguyện thí xả của Đức Phật A Di Đà khiến cho chúng ta càng tán thán và càng nỗ lực phát triển Bồ Đề Tâm trong đời sống của chúng ta hơn. Nhờ vào việc tập trung vào tiếng niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà, hành giả có thể đoạn trừ những tạp niệm và phát triển khả năng tập trung. Hành giả có thể đạt được tịnh trú bằng cách quán tưởng hình tượng của Đức Phật A Di Đà và cõi nước Cực Lạc của Ngài. Biệt quán về vô ngã được phát triển qua thiền định về tánh không tự hiện hữu của cõi nước Cực Lạc và ngay của bản thân mình. Như vậy chúng ta thấy được rằng việc tu tập pháp môn Tịnh Độ rất thâm sâu phong phú chứ không đơn thuần chỉ là việc niệm danh hiệu của Đức Phật A Di Đà. Trong những sinh hoạt hằng ngày chúng ta luôn niệm Phật để tự nhắc nhở mình về các phẩm hạnh thù thắng của ngôi Tam Bảo. Trong khi đi bộ hay lái xe, chúng ta vẫn có thể tu tập chánh niệm với âm thanh của tiếng niệm Phật. Nên nhớ rằng giới hạnh là nguyên do chính yếu để được vãng sanh về cảnh giới thanh tịnh, chúng ta trở nên tỉnh giác hơn với những việc mà chúng ta đang làm, những lời mà chúng ta

đang nói, và những điều mà chúng ta đang nghĩ. Có vài thắc mắc về việc niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà, có phải chỉ cần niệm như vậy đã là đầy đủ. Trong Từ ngữ Hán văn, chữ “niệm Phật” có một số nghĩa khác nhau. Niệm có 3 nghĩa chánh: i)niệm là tập trung tâm thức hay thiền định, ii)niệm là một thời điểm, iii) niệm là tụng thành tiếng. Vì vậy tại Ấn Độ, tu tập niệm hồng danh Đức Phật A Di Đà chủ yếu trong việc thiền tập. Tại Trung Hoa và Việt Nam lại nhấn mạnh vào việc niệm danh hiệu của Ngài. Một từ “niệm” có cả hai sự nhấn mạnh vừa kể trên.

Extraordinary Conditions of The Western Pure Land

This Pure Land is not included in the six realms of cyclic existence because once beings are born there, they'll definitely attain enlightenment and will never be reborn in cyclic existence again. Of course, once people become Buddhas in Sukhavati, they will manifest in our world to lead others to enlightenment. Why is rebirth in Pure Land desirable? In the human world, sincere practitioners often face many obstacles; they have to work long hours and thus have less time for concentrated practice; there is crime and ceaseless anger in society; people have to worry about money to support their families; distractions from the media lure their attention away from practice. In the Pure Land such as Sukhavati, these above mentioned hindrances don't exist. Everyone practices Dharma, and all the conditions, physical, social, economic, etc, are conducive to realizing the path. Because attaining enlightenment is easy there, rebirth in Sukhavati desirable. In addition, Sukhavati is unusual among the many pure lands because it's easier to go there: ordinary beings who have neither perception of emptiness nor full-fledged altruistic intention(bodhicitta) can be reborn there. Sukhavati Pure Land came into existence as a result of the practice of a Bodhisattva monk, Dharmakara, who many eons ago had the wish to create a place where other beings could easily practice Dharma. He made a series of vows in which he promised to establish this pure land when he became a Buddha and described the means by which others could be reborn there. Dharmakara then learned the Dharma from a previous Buddha, generated the altruistic intention, and completed the practices of calm

abiding and special insight. In this way, he became the Buddha Amitabha, and by the power of his positive potential and wisdom, Sukhavati came into being. How can people be reborn in Sukhavati? Some people believe that having strong faith in Amitabha and reciting his name are sufficient. Then, by Amitabha's power, they'll be led to the pure land when they die. This is a rather simplistic view and raises the question, "Buddha said no one can save us but ourselves. We must practice Dharma and transform our own minds. Isn't it contradictory to say one needs only to have faith and Amitabha will do the rest?" Yes, this is contradictory. While Amitabha can inspire and guide people, they must practice. The Sukhavati Sutras set out this practice: ethical conduct, purification of destructive actions, generation of the altruistic intention, concentration on meditation on the qualities of the Buddha and the Pure Land. Then, with a heart-felt aspiration, one dedicates the positive potential from one's practice to be reborn in Sukhavati in order to attain enlightenment for the benefit of all others. Thus, here faith is an adjunct to meditation. It arises not through blind belief or desperation, but through knowing the qualities of the Buddhas, Dharma and Sangha. The practice of reciting Amitabha's name can be used to develop the above mentioned qualities. For example, by reciting "Namo Amitabha Buddha" while thinking of Amitabha's altruistic intention, one admires the bodhicitta and will develop it in one's life. By focusing on the sound of Amitabha's name, one eliminates distractions and develops concentration. One can gain calm abiding by using a visualized image of Amitabha and the Pure Land as one's meditation object. Special insight on selflessness is developed by meditating on the emptiness of inherent existence of Amitabha and oneself. Thus we see the Pure Land practice is very profound and very rich and goes beyond merely reciting Amitabha's name. During daily life activities one continues the recitation to remind oneself of the qualities of the Three Jewels. While walking or driving, one can develop mindfulness on the sound of Amitabha's name. Remembering that ethical conduct is a principal cause for rebirth in a pure land, one becomes mindful of what one thinks, says and does. Some of the confusion about whether recitation of Amitabha's name is sufficient practice arose because the Chinese term "nien Fo" has several meanings. "Nien" can mean: i) concentration or meditation, ii) a moment of time, iii) vocal recitation. In India, Amitabha practice centered upon meditation. In China and Vietnam, it emphasized recitation of his name. The same Chinese term could be applied to both of the above mentioned emphases.

Chương Chín Mười Ba
Chapter Ninety-Three

Hai Loại Niệm Phật

Theo Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, có hai loại niệm Phật: *Duyên Tưởng & Trì Danh Niệm Phật*: Thứ nhất là Duyên Tưởng Niệm Phật. Niệm Phật là duyên tưởng theo ba mươi hai tướng tốt của Phật, làm sao cho khi mở mắt hay nhắm mắt cũng đều thấy Phật. Thứ nhì là Chuyên Xưng Danh Hiệu. Một phương pháp khác thông dụng hơn là chuyên xưng danh hiệu, chấp trì không tán loạn, cứ bền giữ như thế, trong đời này cũng được thấy Phật. Phép xưng danh cần phải lắng lòng không cho tán loạn, mỗi niệm nối tiếp nhau, buộc tâm nơi hiệu Phật. Khi miêng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, tâm phải soi theo mỗi câu mỗi chữ cho rành rẽ rõ ràng. Khi xưng danh hiệu Phật, không luận ít hay nhiều, đều phải một lòng một ý tâm tâm nối nhau. Niệm như thế mới có thể diệt được tám triệu kiếp tội nặng nơi đường sanh tử. Nếu chẳng vậy thì tội chướng khó tiêu trừ. *Thông Biệt Niệm Phật*: Thông Niệm Phật có nghĩa là niệm chung danh hiệu chư Phật ba đời. Biệt Niệm Phật có nghĩa là niệm hồng danh một vị Phật đặc biệt để tập trung tư tưởng hay nhứt tâm. *Lý Sự Niệm Phật*: Niệm Phật đều có lý và sự: *Lý Niệm Phật*, lý là lẽ phải là điều suy luận. Đây là cảnh giới giải ngộ thuộc về phần chơn tánh. *Sự Niệm Phật*, sự là phương tiện, là công hạnh hành trì tu tập, là hình thức. Đây là cảnh giới thuộc về phần tướng. Lý tức sự, sự tức lý; tuy nhiên, nếu luận đến chỗ cùng cực thì lý là sự và sự là lý, tánh là tướng, tướng là tánh. Lý tức sự, sự tức lý; lý sự đều viên dung lẫn nhau mà Kinh Hoa Nghiêm gọi là lý sự vô ngại, sự sự vô ngại. Trên đường tu tập, lý sự làm trong ngoài cho nhau, phối hợp cùng giúp đỡ lẫn nhau cho được thành tựu. Có lý thì việc làm mới có giềng mối cương lĩnh, có sự mới chứng minh và thực hiện được điều suy luận để đi đến mục tiêu và thân đoạt kết quả vãng sanh hay giác ngộ. Lý như đôi mắt sáng để nhìn đường; sự như đôi chân khỏe để tiến bước. Nếu không có mắt hoặc có mà lơ lạc, tất dễ lạc đường. Nếu không có chân, thì dù cho mắt có sáng tỏ bao nhiêu cũng chẳng làm sao đi đến nơi đến chốn được. Nếu như có lý mà không có sự, thì cũng như người có họa đồ, biết rõ đường lối mà chẳng chịu đi. Ví bằng có sự mà không có lý, thì cũng như kẻ tuy có đi nhưng mờ mịt đường đi,

không người hướng đạo. Có lý lại thêm có sự, thì cũng như người đã thông suốt đường lối rồi, vừa cất bước hành trình, tất sẽ về đến nơi bảo sở. Cho nên trên đường tu hành nếu có sự mà chẳng có lý thì chẳng đi đến đâu, đôi khi còn bị lầm đường. Tuy nhiên, đáng sợ nhất là những kẻ hiểu lý mà không hành sự, tức là không thực hành, chỉ ngồi nói suông, thì dù cho có nhà đàm hý luận cả đời cũng chẳng tiến được chút nào. Vì vậy Phật pháp có thể độ hạng người ngu đốt chẳng thông một chữ, chớ vô phương độ những kẻ thế trí biện thông mà không chịu hành trì.

Two Kinds of Buddha Recitation

Visualization & Recitation: According to The Treatise on the Ten Doubts, question number three, there are two kinds of Recitation of Buddha-name: One method of Buddha Recitation is to focus on or visualize the thirty-two auspicious signs of the Buddha, concentrating the Mind so that, asleep or awake, you always see the Buddha. Another, more common employed method is to concentrate exclusively on reciting the Buddha's name, holding fast singlemindedly and without interruption. In this way, the practitioner will see the Buddha in this very life. This method requires that the Mind be calm, still and undisturbed, each recitation follows one before, the Mind focus on the Buddha name. While the mouth recites the Buddha's name, the Mind should clearly contemplate each and every utterance, so that each and every word is clear and distinct. During recitation, regardless of the number of utterances, Mind and thought should be utterly sincere and focussed. Only with such singleminded practice can each utterance erase 'eight million eons of heavy transgressions.' Otherwise, karmic obstructions are difficult to eradicate. *General and Special Buddha Recitations:* To call on the Buddhas in general, not limit to any specific Buddha. To intone the name of a special Buddha to gain concentration or singleminded. *Theoretical and Practical Buddha Recitation:* Reciting Buddha has theory and practice. *Theoretical Buddha Recitation*, theories are truths, are the matter of thoughts and reflections. This is the realm of being able to penetrate deeply into the True Nature. *Practical Buddha Recitation*, practice is a skillful method or means toward an end, the effort put forth in cultivation and

application of theory. This is regarded as the realm of Form-Characteristic. Theory is practice, practice is theory; however, if this discussion is taken to the ultimate level, then theory is practice, practice is theory. True nature is form characteristic, and form characteristic is true nature. Theory and practice are perfectly harmonious which the Avatamsaka Sutra called 'Theory and practice are without limitation, practice-practice without limitation.' On the path of cultivation, theory and practice are the inside and outside of each other, respectively combining to help each other achieve completeness or enlightenment. Theory is necessary to provide purpose and direction; practice gives validation and proof for reasons and deductions of theory to reach goals and achieve results of gaining rebirth or enlightenment. Theory is like two shining eyes to look on the path of enlightenment; practice is like a pair of strong healthy legs making strides. If eyes are missing or blind, or are working insufficiently, it is easy to get lost on the path. If legs are missing, then no matter how sufficient the eyes are, it is impossible to reach the aimed destination. Moreover, knowing theory but not practice is similar to a person who has a map, and clearly knows the path to enlightenment, but refusing to travel. Having practice but not knowing theory is similar to a person who despite traveling finds the progress is slow, often gets lost, without anyone to rely on for guidance. Having both theory and practice is similar to a person who knows clearly the path and once the travel begins knows the proper destination will be reached. Therefore, on the cultivated path, having practice but missing theoretical understanding will not be of any help. However, the most disturbing thing is those who understand theory but refuse to practice, instead always speak hollowly, and not practice what they speak. Even though they are able to debate, discuss, and analyze theory in the most magnificent manner throughout their entire lives, they will never make any progress in their whole life. Therefore, the Buddha Dharma can help those who are ignorant and completely uneducated but have no means to help those with 'worldly intelligence' who lack practice and application of their knowledge.

Chương Chín Mươi Bốn
Chapter Ninety-Four

Tứ Môn Niệm Phật

Niệm Phật không chỉ chuyên về miệng niệm, mà còn dùng tâm để tưởng niệm. Theo Ấn Quang Đại Sư trong quyển “Lá Thư Tịnh Độ,” nói chung, có **bốn phương pháp niệm Phật**: thật tướng, quán tướng, quán tưởng và trì danh. Trong số bốn phương này, chỉ có trì danh là lời cuốn rộng rãi. Trì danh đã dễ tu lại không khởi ma sự. Nếu muốn quán tướng, phải đọc và học kỹ Quán Kinh và hiểu rõ những nguyên lý trong đó: “Tâm tứ Phật,” “Tâm tịnh Phật hiện,” “Các cảnh đều duy Tâm, không nên chấp trước.” Một khi đã hiểu rõ cảnh không phải từ bên ngoài đến, không sanh chấp trước, thì cảnh càng mầu nhiệm và tâm càng thuần nhất. Nếu đạt tới đó thì ích lợi của quán tướng thật là có ý nghĩa. Trái lại, như cảnh quán chẳng thuần, lẽ đạo chưa thông suốt, chỉ đem tâm mong muốn mau được thấy cảnh thì toàn thể là vọng. Chẳng những không giao cảm được với chư Phật, mà còn làm nhân cho ma sự. Chuyện này xảy ra là do bởi nơi gấp gáp muốn thấy cảnh, nên tâm càng trở nên vọng động. Từ lúc đầu dụng tâm đã không đúng, chẳng biết đó là ma cảnh hiện ra. Vì vậy mà vui mừng khắp khởi, tư tưởng và cảm giác không được bình yên. Lợi dụng cơ hội này, ma liền dựa vào làm cho tâm mê tánh mất. Lúc đó, dầu cho có Phật sống hiện ra cũng không cách chi cứu độ!

Thứ Nhất Là Thật Tướng Niệm Phật: Thật tướng niệm Phật là nhập vào đệ nhất nghĩa tâm, niệm tánh Phật bản lai của chính mình. Đây chính là quán pháp thân thật tướng của Phật, kết quả sẽ chứng được ‘Chân Như Tam Muội.’ Phương pháp này thuộc về thiền định, nhưng cảnh giới do tâm thiền hiển lộ lại là ‘Tịnh Độ.’ Pháp này không gồm thấu những bậc trung hay hạ căn, nếu không phải là bậc thượng thượng căn, tất không thể ngộ nhập. Vì thế trong Tịnh Độ Tông ít có người đề xướng, mà phần hoằng hóa lại thuộc về các vị bên Thiền Tông. Theo thiền ý, khi còn đi trên đoạn đường hành trì chưa đạt đến địa vị viên giác, thì tất cả các pháp môn đều là phương tiện, niệm Phật cũng là phương tiện, mà tham thiền cũng là phương tiện. Theo tam kinh Tịnh Độ, Đức Thích Tôn mở phương tiện chỉ bày cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà, khuyên chúng hữu tình nên niệm Phật cầu sanh về

thế giới ấy để không còn bị luân hồi, mượn cảnh duyên thắng diệu để tiếp tục tu hành mau tiến lên Phật quả. Niệm Phật tinh chuyên cũng tỏ ngộ như bên Thiền Tông, nhưng điểm chánh yếu của môn niệm Phật là cầu vãng sanh, còn tỏ ngộ được bao nhiêu cũng thuộc về thứ yếu. Thêm vào đó, cổ đức có dạy: “Quân tử cầu chư kỷ, tiểu nhân cầu chư nhân.” Nghĩa là người quân tử thì tìm đáp án nơi chính mình, dựa vào năng lực của chính mình, còn kẻ tiểu nhân thì nương tựa nơi tha nhân. Phật tử chân thuần vẫn tu hành theo pháp môn niệm Phật, nhưng không nên có tâm ý lại, phải biết rằng sự cảm ứng là tự mình chiêu cảm lấy, chứ không do nơi khác. Đồng ý niệm Phật là một pháp tu thù thắng mà chư Phật và chư Tổ đã đối căn mà thiết lập. Đối với những chúng sanh còn đầy lòng tham, luôn hy vọng chỉ dùng một ít sức lực mà thu được kết quả lớn, nên chư Phật phải phương tiện nói rằng Phật lực tiếp dẫn với mục đích là muốn chúng sanh nỗ lực niệm Phật. Kỳ thật, người niệm danh hiệu Phật mà được vãng sanh Tịnh Độ là hoàn toàn do tự dựa vào chính sức lực của mình. Cho nên pháp Thật Tướng Niệm Phật luận về chỗ cứu cánh mà vẫn nhiếp thuộc Tịnh Độ. Nhưng nếu nói đến phương tiện vãng sanh thì pháp này vẫn chưa chính thức thuộc về Tịnh Độ, như ý nghĩa trong tam kinh Tịnh Độ mà Đức Phật đã đề xướng. Có lẽ vì vậy mà chư tổ bên Tịnh Độ Tông chỉ đề cập để cho rộng thêm về nghĩa lý Tịnh Độ, mà không rộng tuyên hóa để khuyến người tu chăng?

Thứ Nhì Là Quán Tưởng Niệm Phật: “Pháp Quán Tưởng Niệm Phật.” cũng là một trong bốn phương pháp niệm Phật. Quán tưởng niệm Phật là chiếu theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ để quán tưởng y báo chánh báo nơi cõi Cực Lạc. Trong kinh này có dạy 16 phép quán, nếu quán hạnh được thuần thực, thì lúc mở mắt hay nhắm mắt hành giả đều thấy cảnh Cực Lạc hiện tiền, tâm thần dạo chơi nơi cõi tịnh, khi mạng chung quyết định sẽ vãng sanh. Công đức của pháp này lớn lao không thể nghĩ bàn, nhưng vì cảnh quán quá vi tế sâu mầu, nên ít người hành trì được thành tựu. Bởi đại để có năm điều khó, ít có người được đầy đủ, nên phép quán tưởng này thuộc về môn khó hành trì. Nếu độn căn, tất khó thành tựu. Nếu tâm thô thiển, tất khó thành tựu. Nếu không biết khéo dùng phương tiện xoay chuyển trong khi tu, tất khó thành tựu. Nếu ghi nhận ấn tượng không sâu, tất khó thành tựu. Nếu tinh lực yếu kém, tất khó thành tựu. Theo Kinh Duy Ma Cát, chương mười hai, phẩm Thấy Phật A Súc, Đức Thế Tôn hỏi Duy Ma

Cật rằng: “Ông nói ông muốn đến đây để thấy Như Lai thì lấy chi quán sát?” Duy Ma Cật thưa: “Như con quán thực tướng của thân, thân Phật cũng thế. Con quán Như Lai đời trước không đến, đời sau không đi, hiện tại không ở; không quán sắc, không quán sắc như, không quán sắc tánh; không quán thọ, tưởng, hành, thức, không quán thức như, không quán thức tánh; không phải tứ đại sinh, cũng không như hư không; sáu nhập không tích tập, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm đã vượt qua; không ở ba cõi, đã lia ba cấu; thuận ba môn giải thoát; có đủ ba minh, cùng ngang vô minh, không một tướng, không khác tướng, không có tự tướng, không có tha tướng, không phải không tướng, không phải chấp tướng; không bờ bên này, không bờ bên kia, không giữa dòng mà hóa độ chúng sanh; quán tịch diệt cũng không diệt hẳn; không đây, không kia, không nương nơi đây, không nương nơi kia; không thể dùng trí mà hiểu được, không thể dùng thức mà biết được; không tối không sáng; không danh không tướng; không mạnh không yếu; không phải sạch không phải nhơ; không ở phương sở, không lia phương sở; không phải hữu vi, không phải vô vi; không bày không nói; không bố thí, không bốn xên; không giữ giới, không phạm giới; không nhẫn không giận; không tinh tấn không giải đãi; không định không loạn; không trí không ngu; không thực không dối; không đến không đi; không ra không vào; bất đường nói năng; không phải phước điền, không phải không phước điền; không phải xứng cúng dường, không phải không xứng cúng dường; không phải thủ, không phải xả; không phải có tướng, không phải không tướng; đồng với chân tế bình đẳng như pháp tánh; không thể cân, không thể lường, qua các sự cân lường, không lớn không nhỏ; không phải thấy, không phải nghe, không phải giác, không phải tri; lia các kiết phước, bình đẳng các trí, đồng với chúng sanh; đối các pháp không phân biệt; tất cả không tổn thất, không trước không sau, không tác không khởi, không sanh không diệt, không sợ không lo, không mừng không chán, không đã có, không sẽ có, không hiện có, không thể lấy tất cả lời nói phân biệt chỉ bày được. Bạch Thế Tôn! Thân Như Lai như thế, con quán cũng thế, nếu người nào quán theo đây gọi là chánh quán, quán khác gọi là tà quán.”

Thứ Ba Là Quán Tượng Niệm Phật: Quán Tượng Niệm Phật là một trong bốn loại niệm Phật, niệm hình tượng hóa thân của Đức Phật A Di Đà trong tâm mình, hoặc nhìn hình tượng mà niệm hồng danh ngài. Quán tượng niệm Phật là niệm hình tượng hóa thân của Đức Phật

A Di Đà trong tâm mình, hoặc nhìn hình tượng mà niệm hồng danh ngài. Quán tưởng niệm Phật là phương thức đem một bức tượng Phật A Di Đà để trước mặt, ghi nhận mọi nét của bức tượng ấy, rồi quán tưởng cho đến khi dù không có tượng, lúc mở mắt hay nhắm mắt đều thấy hình tượng Phật hiện rõ trước mắt. Phương pháp này cũng khó, vì cần phải có tinh lực mạnh, ký ức sâu, và trí phương tiện khéo. Đã có người áp dụng cách thức này, nhưng vì không khéo dùng phương tiện thay đổi, nên bị hư hỏa xông lên, mang chứng nhức đầu khó trị. Tuy nhiên, xét lại dùng phép quán tưởng để vãng sanh, không thấy nói trong kinh điển. Đây chỉ là cách thức phụ giúp cho sự trì danh hiệu Phật, để hành giả tâm không tán loạn, dễ được chánh niệm mà thôi. Nếu người tu với lòng thành tín, cũng có thể được cảm ứng, tiêu tội nghiệp sanh phước huệ, từ nơi hình tượng giả mà thấy được Phật tướng thật và được vãng sanh.

Thứ Tư Là Trì Danh Niệm Phật: Trì danh hay chuyên xưng danh hiệu của một vị Phật, một phương pháp khác thông dụng hơn là chuyên xưng danh hiệu, chấp trì không tán loạn, cứ bền giữ như thế, trong đời này cũng được thấy Phật. Phép xưng danh cần phải lắng lòng không cho tán loạn, mỗi niệm nối tiếp nhau, buộc tâm nơi hiệu Phật. Khi miệng niệm Nam Mô A Di Đà Phật, tâm phải soi theo mỗi câu mỗi chữ cho rành rẽ rõ ràng. Khi xưng danh hiệu Phật, không luận ít hay nhiều, đều phải một lòng một ý tâm tâm nối nhau. Niệm như thế mới có thể diệt được tám triệu kiếp tội nặng nơi đường sanh tử. Nếu chẳng vậy thì tội chướng khó tiêu trừ. Vậy hành giả nên xem xét căn cơ và hoàn cảnh của mình, không nên hướng tới việc quá cao xa ngoài sức; thành ra muốn tìm lợi lại nhận lấy sự tai hại. Tổ Thiệu Đạo đã nói: “Chúng sanh thời Mạt Pháp thần thức rối loạn, đem tâm thô mà quán cảnh nhiệm, quyết khó thành!” Cho nên Đức Phật Thích Ca Mâu Ni thương xót, riêng đề nghị pháp môn trì danh, vì e rằng có người không khéo dụng tâm, lạc vào ma cảnh. Tu theo pháp trì danh rất dễ, chỉ giữ một niệm nối nhau sẽ được vãng sanh. Lại sự chí thành khẩn thiết cũng là phương pháp mầu nhiệm để trị vọng tâm và ma cảnh. Hành giả nên xét kỹ và đem hết tâm lực cố gắng tu hành! “Trì Danh Niệm Phật.” Trì danh là pháp tu Tịnh Độ phổ thông như hiện nay. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng do bởi niệm Phật mau gấp nên mới lao hơi, đó là tại hành giả không khéo. Niệm Phật phải tùy sức mình, hoặc niệm thầm hay niệm

ra tiếng, niệm lớn hay niệm nhỏ đều được. Sao lại cứ phải một bề niệm to tiếng để đến nỗi phải kiệt sức và bệnh hoạn?” Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, có mười cách trì danh khác nhau. Trì danh niệm Phật là phương pháp niệm ra tiếng hay niệm thầm bốn hoặc sáu chữ hồng danh “Nam Mô A Di Đà Phật.” Trì bốn chữ “A Di Đà Phật” được điểm lợi là dễ nhiếp tâm; nếu trì đủ sáu chữ thì được điểm lợi là dễ phát khởi sự kính thành cơ cảm. Phương pháp này trong Kinh Phật Thuyết A Di Đà, Đức Thích Tôn đã đề xướng, hiện đang được thông dụng nhất.

Four Methods of Buddha Recitation

Buddha Recitation does not consist of oral recitation alone, but also includes contemplation and meditation. According to Great Master Yin-Kuang in “Letters From Patriarch Yin-Kuang,” there are, in general, ***four methods of Pure Land practice***: oral recitation (holding the name), contemplation of a Buddha image, visualization (contemplation by thought) and true-mark recitation. Among these four methods, oral recitation has the broadest appeal. It is not only easy to practice, it does not lead to demonic events. If you wish to practice the Visualization method, you should carefully read and study the Meditation Sutra and clearly understand such principles as “This Mind is the Buddha,” “If the mind is pure, the Buddha appears,” “All realms and states are Only-Mind, there should be no attachment to them.” Once you understand that realms and states do not come from the outside and avoid developing attachments to them, these states then become more sublime and the mind grows purer and more focussed. If you reach that point, the benefits of Visualization are significant. On the other hand, if you are unfamiliar with the realms visualized and have not comprehended the essence of the Dharm, but are over-eager to see auspicious realms, everything is delusion. Not only are you not in communion with the Buddhas, you even begin to create the causes of demonic events (hallucinate). This is because the more eager you are to see realms, the agitated and deluded your mind becomes. Since from the outset, you have failed to apply your mind correctly, you will not be able to realize that these realms are demonic apparitions. Therefore, you are overcome with joy, your thoughts and feelings are

not peaceful and calm. Taking advantage of this, demons will cloud your mind and plunder your Self-Nature. At that point, even if a living Buddha were to appear, He would have no way of rescuing you!

First, 'Self-Nature' Buddha Recitation: Real Mark' Buddha Recitation. This entails penetrating the Mind's foremost meaning, reciting our own original Buddha Nature. It is to contemplate the Real Mark Dharma Body of the Buddhas, resulting in attainment of True Thusness Samadhi. This method is really a Zen practice; however, since the realm revealed by the meditational mind is the Pure Land, it also qualifies as a Pure Land practice. This method is not for those of limited or moderate capacities. If the practitioner is not of the highest capacity, he cannot become enlightened and enter into it. For this reason, few Pure Land teachers promote it and the proponents of the method are found chiefly within the Zen tradition. Incidentally, I would venture to say here that while we are still treading the path of practice, not having reached the sage of Perfect Enlightenment, all Dharma methods are expedients. Buddha Recitation is an expedient and so is Zen. According to the three Pure Land sutras, Buddha Sakyamuni provided the expedient teaching of the Western Pure Land, and urged sentient beings to recite Amitabha Buddha's name seeking rebirth there. Within this method, they can escape Birth and Death, avail themselves of that wonderful, lofty realm to pursue cultivation, and swiftly attain Buddhahood. Diligent Buddha Recitation also leads to Awakening, as in Zen; however, the principal goal of the Pure Land School is rebirth in the Land of Ultimate Bliss, while the degree of Awakening achieved is a secondary consideration. Furthermore, ancient virtues taught: "The superior person makes demands on himself. The dull person makes demands on others." Devout Buddhists should diligently cultivate the method of Buddha Recitation, but should not totally be dependent on others. We should recognize that responses result from our own efforts; they do not come from a provisional explanation spoken for greedy living beings who hope to put in a little effort and obtain a lot. The Buddhas and Patriarchs tried to accommodate potentials of living beings and said that the Buddhas' power leads us, with the goal of making living beings recite vigorously. In reality, when we recite the names of the Buddhas, we are relying on our own strength to obtain rebirth in the Pure Land. Thus, the goal of

Real Mark Buddha Recitation falls within Pure Land teachings. However, from the standpoint of an expedient leading to rebirth in the Land of Ultimate Bliss, it does not truly qualify as a Pure Land method within the meaning of the Three Pure Land sutras taught by Buddha Sakyamuni. This is, perhaps, the reason why Pure Land Patriarchs merely referred to it to broaden the meaning of Buddha Recitation, but did not expound it widely.

Second, Contemplation by Thought Recitation: “Contemplation by Thought Recitation.” entails meditation on the features of Buddha Amitabha and His Land of Ultimate Bliss, in accordance with the Meditation Sutra (the sutra teaches a total of 16 contemplations). To contemplate Buddha, especially Amitabha, in the mind and repeat his name silently, in contrast with repeating his name loudly. Contemplation by Thought Recitation entails meditation on the features of Buddha Amitabha and His Land of Ultimate Bliss, in accordance with the Meditation Sutra (the sutra teaches a total of 16 contemplations). If this practice is perfected, the cultivator will always visualize the Pure Land before him. Whether his eyes are open or closed, his mind and thoughts are always coursing through the Pure Land. At the time of death, he is assured of rebirth there. The virtues obtained through this method are immense and beyond imagination, but since the object of meditation is too profound and subtle, few practitioners can achieve it. This is because, in general, the method presents five difficulties. Very few can avoid all five pitfalls. Thus upon reflection, this method also belongs to the category of difficult Dharma doors: With dull capacities, one cannot easily succeed, with a crude mind, one cannot easily succeed, without knowing how to use expedient skillfully and flexibly during actual practice, one cannot easily succeed, without the ability to remember images clearly, one cannot easily succeed, with low energy, one cannot easily succeed. According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Twelve, Seeing Aksobhya Buddha, the Buddha asked Vimalakirti: “You spoke of coming here to see the Tathagata, but how do you see Him impartially?” Vimalakirti replied: “Seeing reality in one’s body is how to see the Buddha. I see the Tathagata did not come in the past, will not go in the future, and does not stay in the present. The Tathagata is seen neither in form (rupa, the first aggregate) nor in the extinction of form nor in the

underlying nature of form. Neither is He seen in responsiveness (vedana), conception (sanjna), discrimination (samskara) and consciousness (vijnana) (i.e. the four other aggregates), their extinction and their underlying natures. The Tathagata is not created by the four elements (earth, water, fire and air), for He is (immaterial) like space. He does not come from the union of the six entrances (i.e. the six sense organs) for He is beyond eye, ear, nose, tongue, body and intellect. He is beyond the three worlds (of desire, form and formlessness) for He is free from the three defilements (desire, hate and stupidity). He is in line with the three gates to nirvana and has achieved the three states of enlightenment (or three insights) which do not differ from (the underlying nature of) unenlightenment. He is neither unity nor diversity, neither selfness nor otherness, neither form nor formlessness, neither on this shore (of enlightenment) nor in mid-stream when converting living beings. He looks into the nirvanic condition (of stillness and extinction of worldly existence) but does not dwell in its permanent extinction. He is neither this nor that and cannot be revealed by these two extremes. He cannot be known by intellect or perceived by consciousness. He is neither bright nor obscure. He is nameless and formless, being neither strong nor weak, neither clean nor unclean, neither in a given place nor outside of it, and neither mundane nor supramundane. He can neither be pointed out nor spoken of. He is neither charitable nor selfish; he neither keeps nor breaks the precepts; is beyond patience and anger, diligence and remissness, stillness and disturbance. He is neither intelligent nor stupid, and neither honest nor deceitful. He neither comes nor goes and neither enters nor leaves. He is beyond the paths of word and speech. He is neither the field of blessedness nor its opposite, neither worthy nor unworthy of worship and offerings. He can be neither seized nor released and is beyond 'is' and 'is not'. He is equal to reality and to the nature of Dharma (Dharmata) and cannot be designated and estimated, for he is beyond figuring and measuring. He is neither large nor small, is neither visible nor audible, can neither be felt nor known, is free from all ties and bondage, is equal to the All-knowledge and to the (underlying) nature of all living beings, and cannot be differentiated from all things. He is beyond gain and loss, free from defilement and troubles (klesa), beyond creating and giving rise (to

anything), beyond birth and death, beyond fear and worry, beyond like and dislike, and beyond existence in the past, future and present. He cannot be revealed by word, speech, discerning and pointing: “World Honoured One, the body of the Tathagata being such, seeing Him as above-mentioned is correct whereas seeing Him otherwise is wrong.”

Third, to Contemplate the Buddha's Statue: Contemplation of the Buddha's statue is one of the four kinds of contemplation of the Buddha, to contemplate the image of Amitabha Buddha and repeat his name. To contemplate the image of Amitabha Buddha and repeat his name. In this method, the practitioner faces a statue of Amitabha Buddha and impresses all the features of that statue in his memory, contemplating to the point where, even in the absence of a statue, and whether his eyes are open or closed, he clearly sees the image of Amitabha Buddha. This method is also difficult, because it requires a great deal of energy, a faithful memory and skillful use of expedients. There are cases of individuals who have practiced it in an inflexible way and have developed headaches difficult to cure. Moreover, upon examination, this method of seeking rebirth in the Pure Land is not mentioned in the Buddhist sutras. It is merely a technique to assist in the practice of Buddha Recitation, so that the practitioner can harness his mind and achieve right thought. Still, if we practice this method in a pure, devoted frame of mind, we can obtain a response, eradicate our bad karma, develop virtue and wisdom, and, through an illusory statue of Amitabha Buddha, awaken to His True Marks and achieve rebirth in the Pure Land.

Fourth, Holding Buddha's Name Recitation: Holding the name of a Buddha, another, more common employed method is to concentrate exclusively on reciting the Buddha's name, holding fast singlemindedly and without interruption. In this way, the practitioner will see the Buddha in this very life. This method requires that the Mind be calm, still and undisturbed, each recitation follows one before, the Mind focus on the Buddha name. While the mouth recites the Buddha's name, the Mind should clearly contemplate each and every utterance, so that each and every word is clear and distinct. During recitation, regardless of the number of utterances, Mind and thought should be utterly sincere and focussed. Only with such singleminded practice can each utterance erase ‘eight million eons of heavy transgressions.’

Otherwise, karmic obstructions are difficult to eradicate. You should, therefore, take your capacities and circumstances into consideration and not aim for what is too lofty and beyond your reach; seeking benefits only to receive harm. The Patriarch Shan-Tao has said: “Sentient beings in the Dharma-Ending Age have agitated inverted minds. Visualizing lofty realms with such coarse minds is certainly difficult to accomplish!” Therefore, the Great Sage Sakyamuni Buddha took pity and specifically recommended oral recitation because He feared that those who were not skillful in using their minds would be lost in demonic realms. Cultivation through oral recitation is very easy. To achieve rebirth in the Pure Land, you need only ensure that singleminded thought follows singleminded thought. Moreover, utmost sincerity and earnestness are also wonderful methods to treat the deluded mind and demonic realms. You should think this over carefully and strive with all your mental strength to cultivate. Oral recitation is the most common Pure Land method at the present time. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: “Pure Land practitioners should always remember that you may suffer from overexertion as a result of reciting the Buddha's name too rapidly and hurriedly. This is, of course, because you were not skillful. Buddha Recitation should be practice according to one's strength; it can be done silently or audibly, softly or loudly. Why do you have to insist on reciting in such a loud voice that you will become exhausted and fall ill?” According to Most Venerable Thích Thiên Tâm, there are ten variants in oral recitation. In this method, the practitioner recites, aloud or silently, either “Nam Mo Amitabha Buddha” or “Amitabha Buddha.” The short form (Amitabha Buddha) has the advantage of easily focussing the cultivator's mind, while the longer version facilitates development of a truly earnest, respectful mind conducive to a response. This method, taught by Sakyamuni Buddha in the Shorter Amitabha Sutra, is the dominant form of Pure Land practice at the present time.

Chương Chín Mươi Lăm
Chapter Ninety-Five

Thập Chung Trì Danh

Trì danh có nghĩa là thụ trì và niệm tưởng danh hiệu của Đức Phật A Di Đà (người niệm Phật gọi là trì danh hành giả. Trì danh là nắm giữ danh hiệu Phật trong tâm trí mình). Trì danh là pháp tu Tịnh Độ phổ thông nhất hiện nay. Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm, có mười cách trì danh khác nhau. **Thứ nhất** là “Phản Văn Trì Danh.” Phương pháp này, miệng vừa niệm, tai vừa nghe vào trong, kiểm soát từng chữ từng câu cho rành rẽ rõ ràng, hết câu này đến câu khác. Nghe có hai cách, hoặc dùng tai nghe, hoặc dùng tâm nghe. Tuy nghe vào trong nhưng không trụ nơi đâu, lần lần quên hết trong ngoài, cho đến quên cả thân tâm cảnh giới, thời gian không gian, chỉ còn một câu Phật hiệu. Cách thức phản văn khiến cho hành giả dễ gạt trừ vọng tưởng, mau được nhập tâm. Kinh Lăng Nghiêm nói: “Chân Giáo thể phương này Thanh tịnh do nghe tiếng. Muốn chứng vào tam muội, nên như thế mà tu hành” chính là ý trên đây. **Thứ nhì** là “Sổ Châu Trì Danh.” Đây là cách thức miệng vừa niệm, tay vừa lần chuỗi. Ban đầu ý niệm còn ràng buộc nơi tràng hạt, sau lần buông bỏ đi đến cảnh nhập tâm. Phương pháp sổ châu khiến cho niệm lực mạnh mẽ, ví như người yếu chân đi núi, nhờ nương cây gậy mà tiến bước lên cao mãi. Niệm cách mấy lần lại cần phải ghi số mỗi thời hoặc mỗi ngày là bao nhiêu câu. Ghi số có điểm lợi là bắt buộc người tu phải giữ định số, trừ được bệnh biếng trễ; nhưng cần chú ý đừng quá tham mau tham nhiều mà niệm không được rành rẽ rõ ràng. Người xưa tuy niệm nhiều nhưng cũng ở trong sự rành rẽ, do nhờ hai điểm là thuần thực và định tâm. Ngẫu Ích Đại Sư, vị tổ thứ chín của Liên Tông, từng khai thị: “Muốn đi đến cảnh giới ‘nhứt tâm bất loạn,’ không có cách chi kỳ diệu khác. Trước tiên hành giả cần phải lần chuỗi ghi số, niệm niệm rành rẽ rõ ràng, mỗi ngày hoặc ba muôn, năm muôn, cho đến mười muôn câu, giữ khóa trình quyết định chẳng thiếu, thể một đời không thay đổi. Niệm như thế lâu ngày lần lần thuần thực, không niệm vẫn tự niệm, chừng ấy ghi sổ hay không ghi sổ cũng được. Và niệm như thế kèm thêm tín nguyện tha thiết, mà không được vãng sanh, thì chư Phật ba đời đều mang lỗi nói dối. Khi đã vãng sanh, tất cả pháp môn đều được hiện tiền. Nếu

như ban sơ vì cầu cao tự ý, muốn tỏ ra không chấp tướng, muốn học theo lối viên dung tự tại, đó là tín nguyện chẳng bền sâu, hành trì không hết sức; dù có giảng suốt mười hai phần giáo, giải ngộ một ngàn bảy trăm công án, cũng là việc ở bên bờ sanh tử mà thôi.” Lời khuyên dạy này thật là cây kim chỉ nam cho người niệm Phật. **Thứ ba** là “Tùy Tức Trì Danh.” Niệm Phật thâm hay niệm se sẽ tiếng, nương theo hơi thở, mỗi hơi thở ra vào đều một câu Phật hiệu; đó là ý nghĩa của tùy tức trì danh. Bởi mạng sống con người liên quan với hơi thở, nếu biết nương theo đây mà niệm, thì khi sống hằng không rời Phật, lúc lâm chung tác hơi vừa tắt, liền về cảnh giới Liên Bang. Nhưng nên chú ý là phương thức này khi tập đã thuần thục, cần niệm ra tiếng, chớ không nên chỉ niệm thầm. Như thế niệm lực mới mạnh, ý nguyện cầu vãng sanh dễ được phát khởi. Bằng không, ý niệm vãng sanh sẽ khó tha thiết và sợ e lại lạc vào công dụng Ngũ Đình Tâm Quán của Tiểu Thừa. **Thứ tư** là “Truy Đảnh Trì Danh.” Khi dùng cách này, nên niệm nho nhỏ tiếng, mỗi chữ mỗi câu đều kế tiếp nhau liên tủa chặt chẽ, thành hình thế chữ sau đuối theo chữ trước, câu này gối đầu câu kia nên gọi là “Truy Đảnh.” Áp dụng phương thức như thế, nhờ sự kín đáo bền chặt, trung gian không xen hở, nên tạp niệm không có chỗ xen vào. Dùng đến pháp này thì tình ý khẩn trương, tâm miệng đồng tiến, oai lực của chánh niệm bao trùm tất cả, khiến cho nghiệp tướng vô minh tạm thời chìm lắng, ánh mâu tam muội bộc phát chiếu xa. Từ xưa người tu tịnh nghiệp trong lúc tình tướng mênh mang rối loạn, thường dùng cách thức này. **Thứ năm** là “Giác Chiếu Trì Danh.” Niệm Phật theo giác chiếu là một mặt niệm Phật, một mặt hồi quang soi trở lại chân tánh của mình. Do niệm như thế, hành giả sẽ đi vào cảnh giới hư linh siêu tuyệt, chỉ còn cảm giác thân tâm của mình cùng chân tâm Phật ngưng đọng thành một khối, sáng tròn rờ rờ, đầy rộng mênh mang. Khi đó phòng nhà vật dụng thấy đều ẩn mất, cho đến thân giả tứ đại của ta cũng không biết rơi lạc vào chỗ nào. Niệm theo đây thì báo thân chưa mãn đã chứng tịch quang, Phật hiệu vừa tuyên liền vào tam muội. Đem thân phàm phu mà dự vào cảnh thánh, thật không chi mau lẹ hơn phương pháp trên đây. Song chỉ tiếc, nếu chẳng phải bậc thượng thượng căn tất không thể lãnh hội thực hành, nên phần độ cơ của cách thức này vẫn còn sơ hẹp. **Thứ sáu** là “Lễ Bái Trì Danh.” Phương thức này là vừa lay vừa niệm Phật. Hoặc niệm một câu, lay một lay, hoặc một mặt niệm, một mặt lay, không luận câu Phật nhiều

hay ít. 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 tư 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. Cho nên thông thường, cách thức này chỉ hợp kiên dụng, khó bề chuyên dụng. **Thứ bảy** là “Ký Thập Trì Danh.” Đây là cách niệm ký số, cứ lấy mỗi mười câu làm một đơn vị. Người hơi ngắn có thể niệm thành hai lượt, mỗi lượt năm câu; hoặc chia ra ba lượt, hai lượt ba câu, một lượt bốn câu. Sau khi niệm đủ mười câu, đều lần qua một hạt chuỗi. Niệm theo lối này, tâm đã niệm Phật, lại còn phải ghi nhớ số. Như thế dù không chuyên cũng bắt buộc phải chuyên, nếu không chuyên thì số mục liền sai lạc. Cho nên pháp này đại để là một phương tiện cưỡng bức cho hành giả chuyên tâm, rất có công hiệu với những kẻ có nhiều tạp niệm. Ấn Quang Đại Sư thường khuyên các liên hữu áp dụng cách thức trên đây. **Thứ tám** là “Liên Hoa Trì Danh.” Lấy bốn sắc hoa sen xanh, vàng, đỏ, trắng, vừa niệm vừa tưởng, luân lưu chuyển tiếp, là danh nghĩa của lối niệm trên đây. Hành giả khi niệm câu Phật hiệu thứ nhất, tưởng trước mặt mình hiện ra một đóa sen xanh to lớn, phóng ánh sáng xanh. Câu thứ hai, tưởng đóa sen vàng. Cho đến câu thứ ba, thứ tư, là hoa sen đỏ, trắng, màu nào phóng quang ánh sáng ấy. Kế tiếp lại tưởng hoa sen màu xanh, cứ như thế mà luân lưu mãi. Đồng thời khi hoa hiện, lại tưởng có hương sen thanh nhẹ phảng phất xung quanh. Bởi có nhiều hành giả trong Liên Hoa Tông dùng mọi pháp thức vẫn khó ngăn được tạp niệm, nên cổ nhân mới phát minh ra lối niệm này. Đây là cách dùng hình sắc thay đổi để buộc tâm tưởng cho chuyên nhất, và hình sắc này lại lấy tưởng hoa sen nơi ao thất bảo ở cõi Cực Lạc “Một câu Di Đà, một đóa bảo liên,” bởi hoa sen Tịnh Độ hiện thành không rời hoa sen công đức của tâm niệm Phật. Và khi mạng chung, thần thức của hành giả sẽ nương theo hoa sen báu ấy mà sanh về Cực Lạc. Chư liên hữu nếu thấy có duyên với phương thức trên đây, nên áp dụng để mau đi vào niệm Phật diệu liên hoa tam muội. **Thứ chín** là “Quang Trung Trì Danh.” Vì có hành giả khi nhắm

mắt niệm Phật, thường bất chợt thấy những hình tướng ô uế, hoặc màu sắc đen tối xao động nổi lên, nên cổ đức mới truyền dạy cho cách thức này. Đây là phương pháp vừa niệm Phật, vừa tưởng mình đang ngồi giữa vùng ánh sáng trong suốt to rộng. Khi tâm đã an định trong vùng quang minh ấy, hành giả cảm thấy thần trí sáng suốt mát mẽ, không những tạp tướng trừ dứt, mà các tướng uế sắc cũng tiêu tan. Rồi chánh niệm do đó được bền lâu, và tam muội cũng do đó lần lần thành tựu. Đây tuy là phương tiện đặc biệt chuyên trừ tướng uế ác nhưng dù không có nghiệp bệnh ấy, nếu muốn tinh thần thư thối để đi sâu vào niệm Phật tam muội, hành giả cũng nên áp dụng cách thức này. **Thứ mười** là “Quán Phật Trì Danh.” Pháp quán tưởng trong Quán Kinh rất trọng yếu, công đức cực kỳ to rộng, nhưng chưa phải là phương tiện phổ thông cho chúng sanh thời mạt pháp hành trì. Nhưng vì không muốn bỏ công đức đặc biệt của quán pháp, nên cổ nhân đã thể dụng trong mười sáu phép quán, lựa cách thức dễ tu tập nhất, lấy trì danh làm chánh, quán Phật làm phụ, gọi là Quán Phật Trì Danh. Hành giả mỗi ngày sau khi niệm Phật, lại để riêng một thời tịnh tâm quán tưởng sắc tướng quang minh của Phật A Di Đà. Cách quán Phật này rút lựa phép quán thứ mười ba trong Quán Kinh, tướng Đức A Di Đà thân cao một trượng sáu, sắc vàng ròng, đứng bên bờ ao thất bảo. Nếu chưa quán tưởng được ao thất bảo, hành giả có thể tưởng Đức Phật đứng trong vùng ánh sáng giữa hư không trước mắt mình, tay trái đưa ngang ngực bắt ấn kiết tướng, tay mặt buông sẻ xuống theo thể tiếp dẫn. Muốn quán Phật cho thành tựu, trước tiên nên quán đại khái toàn thân, kế chỉ chuyên tâm quán tưởng lông trắng giữa đôi mày. Tướng bạch hào này rộng không trong suốt như bạch ngọc, có tám cạnh, xoay về bên hữu cao thành năm vòng. Bạch hào là tướng căn bản trong ba mươi hai tướng hảo, khi tướng ấy quán thành, do sự cơ cảm, các tướng kia đều lần lượt hiện rõ. Tuy nhiên, muốn được phần chắc chắn hành giả cũng nên duyệt xem trong kinh, để ghi nhớ rõ 32 tướng tốt của Phật trước khi dụng công. Phương pháp trên đây sở dĩ để trì danh vào phần chánh, vì nếu quán tưởng không thành vẫn còn phần trì danh để bảo đảm cho sự vãng sanh. Nhưng thật ra, trì danh cũng giúp quán tưởng, quán tưởng lại phụ lực cho trì danh; hai phần này hổ tương đưa hành giả đến chỗ song song thành tựu. Pháp thức này tuy có phần khó hơn các lối khác, song nếu thành tựu thì công đức to rộng vô biên, nên xin đưa ra sau cùng để làm duyên khuyến tấn.

Ten Variants in Oral Recitation

Oral recitation method means “holding the name” method or holding on or relying on the name of Amitabha. Oral recitation is the most common Pure Land method at the present time. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm, there are ten variants in oral recitation. *The first* oral recitation is reflecting the name recitation. With this technique, the ear catches the sound as the mouth recites, examining each individual word and each individual phrase, to make sure they are clear and distinct, phrase after phrase. There are two ways of hearing, with the ears or with the mind. Although the ears ‘hear deep inside,’ the sounds do not reside anywhere. The practitioner gradually forgets everything inside and out, even body, mind, realm, time and space, with only the Buddha’s name remaining. This technique of ‘reflecting the name,’ makes it easy for the cultivator to filter out deluded thoughts and Surangama Sutra expresses this very idea when it states, in the words of the Bodhisattva Manjusri: “This common method of concentrating the mind on its sense of hearing, turning it inward, is most feasible and wise.” *The second* oral recitation is “Counting Rosary Beads Recitation.” In this method, as the mouth recites, the hand fingers the rosary. At first, thoughts are tied to the rosary beads, but later on they gradually move away from the beads, leading to the state of one-pointedness of mind. This technique increases the power of recitation in the same way that a cane enables a mountain climber with weak legs to ascend higher and higher. With this technique, we should write down the number of recitations per session or per day. This has the advantage of forcing us to keep an exact count, eliminating the affliction of laziness. However, we should take care not to be too ambitious, attempting to achieve too much too soon, or our recitation will not be clear and distinct. The ancients, while reciting the Buddha’s name over and over, did so in a clear, distinct manner thanks to two factors: correct understanding, and correct concentration of mind. Elder Master Ou-I, the Ninth Patriarch of Pure Land once taught: “There is no better or loftier way to reach the state of one-pointedness of mind. At first the practitioner should finger the rosary, keeping an exact count, while reciting the Buddha’ name over and over in a clear,

distinct manner, 30,000, 50,000 up to 100,000 times each day, maintaining that number without fail, determined to remain constant throughout his life. Such recitation will, in time, become second nature, not reciting being reciting. At that time, recording or not recording no longer matters. If such recitation, accompanied by earnest Faith and Vows, did not lead to rebirth in the Pure Land, the Buddhas of the Three Periods (past, present and future) would all be guilty of false speech. Once we are reborn in the Pure Land, all Dharma methods will appear before eyes. If at the outset we seek too high a goal, are over-confident and eager to show that we are not attached to forms and marks, preferring to study according to the free and perfect method, we reveal a lack of stability and depth in our Faith and Vows as well as perfunctoriness in our practice. Even if we were to lecture exhaustively on the Twelve Divisions of the Dharma and become enlightened to the 1,700 Zen koans, these would merely be activities on the fringes of life and death.” This advice is indeed a hand-guide for the Pure Land practitioners. *The third* oral recitation is “Breath-by-Breath Recitation.” This technique consists of reciting silently or softly, with each breath, inhaling or exhaling, accompanied by one recitation of the Buddha’s name. Since life is linked to breath, if we take advantage of breath while practicing Buddha Recitation, we will not be apart from Amitabha Buddha in life and at the time of death, when breath has stopped, we will be immediately reborn in the Pure Land. The practitioner should remember, however, that once he has mastered this technique, he should recite aloud as well as silently. In this way, the power of recitation will be strengthened and the will to be reborn in the Pure Land more easily developed. Otherwise, his resolve will not be earnest and he might stray into the practice of the “Five Meditations to calm the mind” of the Theravada tradition. *The fourth* oral recitation is “Continuously Linked Recitation.” With this technique, the practitioner recites softly, each word following the one immediately before, each phrase closely following the previous phrase. During this practice, through discretion and patience, there are no empty time frames and therefore ‘sundry thoughts’ cannot intrude. The cultivator’s feelings and thoughts are intense, his mind and mouth move boldly forward reciting the Buddha’s name, the power of right thought embraces everything, temporarily subduing ignorance and delusive thought. Thus, the light of

transcendental samadhi breaks through and shines forth. From early times, Pure Land practitioners would avail themselves of this method when their emotions and thoughts wandered or were in a state of confusion. *The fifth* oral recitation is “Enlightened, Illuminating Recitation.” With this technique, the practitioner on the one hand recites the Buddha’s name and on the other hand, returns the light and illumines his True Nature. He thus enters into the realm of ultimate transcendental emptiness; what remains is only the consciousness that his body-mind and the True Mind of the Buddha have become one, all-illuminating and all-encompassing. At that time, meditation rooms, cushions, gongs and all else have disappeared. Even the illusory, composite body is nowhere to be found. With this practice, even while our present retribution body is not yet dead, silent illumination is attained. Uttering the Buddha’s name, the practitioner immediately achieves the state of samadhi. There is no swifter method for common mortals to enter the realm of the saints. Unfortunately, we cannot understand or practice this method unless we are of the highest capacity. Therefore, its scope is rather modest and limited. *The sixth* oral recitation is “Bowling to the Buddha Recitation.” This technique consists of making bows as we recite the Buddha’s name. Either we recite once before each bow or we bow as we recite, regardless of the number of recitations. 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 and 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. Therefore, this method is normally used in conjunction with other methods and is not practiced exclusively. *The seventh* oral recitation is “Decimal Recording Recitation.” This is the inscription technique of Buddha Recitation, taking each ten utterances of the Buddha’s name as

a unit. Individuals with short breath spans can divide the ten utterances into two subunits (five utterances each) or three smaller subunits (two three utterance units and one four-utterance unit). One rosary bead is fingered after each group of ten utterances is completed. With this practice, the mind must not only recite, it must also remember the number of utterances. In this way, if we are not diligent we must become so; otherwise, it will be impossible to avoid mistakes. This technique, in general, is an excellent expedient forcing the cultivator to concentrate his mind and is very effective with those subject to many errant thoughts. Elder Master Yin Kuang used to recommend it to Pure Land practitioners. *The eighth* oral recitation is “Lotus Blossom Recitation.” As he recites, the practitioner contemplates the four colours of the lotus blossom (blue, yellow, red, and white), one colour after another without interruption. With his first utterance of the Buddha’s name, he visualizes a huge, blue lotus blossom before his eyes, emitting a blue light. With the second utterance, he visualizes a yellow lotus blossom, emitting a yellow light. The third and fourth utterances are accompanied, respectively, by visualization of red and white lotus flowers, each colour emitting its own light. He then repeats the visualization in the same sequence. As the flowers appear, he imagines a vague, lingering touch of pure, soft lotus fragrance. Ancient masters devised this method because many practitioners in the T’ien-T’ai School, despite using all available techniques, found it difficult to stem their errant thoughts. This method uses various forms and colours to focus mind and thought. These forms and colours take the marks of lotus blossoms in the Seven-Jewel Pond of the Pure Land (one utterance of the Buddha’s name, one jewelled lotus blossom), because the lotus blossom appearing in the Pure Land are inseparable from the lotus blossoms created by virtues of reciting mind. At the time of death, the mind-consciousness of the practitioner relies on these jewelled lotus blossoms to achieve rebirth in the Western Pure Land. Should the Pure Land cultivator discover that he has an affinity with this technique, he should apply it and quickly enter the Wonderful Lotus Blossom Buddha Recitation Samadhi. *The ninth* oral recitation is “Recitation Amidst Light.” This method was specially designed for certain practitioners who, as soon as they close their eyes to recite, suddenly see filthy forms and marks (ugly grimacing faces, for

example), or dark forms and colours swirling around. With this technique, the practitioner, while reciting the Buddha's name, visualizes himself seated in the middle of an immense, brilliant zone of light. Within that zone of light, when his mind has quieted down, the practitioner feels bright and refreshed. At that time, not only have deluded thoughts been annihilated, filthy, evil forms have also disappeared. After that, right thought is reinforced and samadhi is, in time, achieved. Although this is a special expedient to destroy evil deluded marks, even the practitioner who is not in this predicament can apply this method to clear his mind and enter deeply into the Buddha Recitation Samadhi. *The tenth* oral recitation is "Contemplation of the Buddha Recitation." The methods of contemplation taught in the Meditation Sutra are very important and lead to immense virtue, but they are not a popular expedient for sentient beings in the Dharma-Ending Age. Nevertheless, since the ancient masters did not wish to see the special benefits of the meditation method go unused, they selected the easiest of the Sixteen Contemplations (Contemplation of Amitabha Buddha) and combined it with Oral Recitation to form the Contemplation of the Buddha-Oral Recitation technique. Recitation is predominant, with contemplation of the Buddha occupying a subsidiary position. Each day, after reciting the Buddha's name, the practitioner reserves a special period of time for concentrating his mind and contemplating the Embellishments and Light of Amitabha Buddha. This method derived from Contemplation Number Thirteen in the Meditation Sutra, in which Amitabha Buddha is visualized as some sixteen feet tall and of golden hue, standing at the edge of the Seven-Jewel Pond. If the practitioner cannot yet visualize the Seven-Jewel Pond, he can picture Amitabha Buddha standing before his eyes in a zone of light, in open space, the left hand held at chest level and forming the auspicious mudra, the right arm extending downward in the position of welcoming and guiding. To be successful in this meditation, it is necessary, at the outset, to visualize the body of Amitabha Buddha in general, then concentrate on the urna (white mark between the eyebrows). This mark is empty and transparent, like a white gem with eight facets. The urna is the basic mark among the thirty-two auspicious marks of the Buddhas. When this visualization is successful, thanks to the affinity thus created between Amitabha Buddha and the

practitioner, other marks will appear clearly, one after another. However, to ensure success, the practitioner should read through the Meditation Sutra, memorizing the thirty-two auspicious marks of Amitabha Buddha before commencing his practice. With this method, Buddha Recitation should be primary, because if the practitioner does not succeed at visualization, he can still fall back on recitation to ensure rebirth in the Pure Land. In fact, recitation aids visualization and visualization complements recitation, so that these two aspects work in parallel, leading the practitioner toward the desired goal. Although this technique is somewhat more difficult than the others, if it can be accomplished successfully, immeasurable benefits are achieved. It is therefore described here at the very end, to foster diligent practice.

Chương Chín Mười Sáu
Chapter Ninety-Six

Thập Niệm Ký Số

Thập là mười, niệm là hơi thở, ký số là đếm số. Đây là phương pháp của ngài Từ Vân, tổ thứ ba của Trung Quốc Tịnh Độ Liên Tông. Chính yếu của phương pháp này là trong một hơi thở, hành giả phải xưng đủ mười câu Phật hiệu. Trước hết hít một hơi thở vào, ngưng lại, niệm đủ số mười câu Phật hiệu. Kế đến thở ra hít vào một hơi khác, rồi tiếp tục niệm y như trước. Nếu người hơi ngắn thì có thể chia làm hai phần, mỗi hơi chỉ niệm năm câu Phật hiệu thôi. Phương pháp này có nhiều điểm lợi, trong khi miệng niệm Phật thì tai nghe tiếng và tâm trí ghi nhớ số. Như thế dù không chuyên tâm cũng phải chuyên, vì nếu không thì số mục mà mình đang đếm sẽ bị sai lạc. Đây là một trong những phương pháp rất tốt cho những ai có tâm tán loạn. Nên nhớ, khi xưng niệm danh hiệu Phật, chẳng nên nghĩ gì khác, cũng chẳng nên nghi hoặc. Nếu chí tâm thành ý niệm như thế, thì mỗi câu niệm Phật mới đủ sức diệt được tội nặng trong 80 ức kiếp sanh tử. Nếu chẳng như vậy thì sức diệt tội sanh phước sẽ giảm đi và nghiệp chướng cũng khó mau dứt trừ. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” thư thứ sáu, có đoạn Đại Sư Ấn Quang nhắc tứ chúng liên quan đến lời dạy của Lão Sư Từ Vân như sau: “Hình thức tu tập niệm Phật tùy thuộc vào hoàn cảnh của từng cá nhân một, chứ không có một khuôn phép nào định sẵn cho mọi người cả... Nếu như hành giả công chuyện đa đoan, không có thời gian rảnh rỗi, nên định vào buổi sáng sớm. Sau khi súc miệng rửa mặt xong xuôi, nếu có bàn thờ Phật thì đến trước bàn thờ lễ ba lạy. Rồi đứng thẳng lên chắp tay và nhất tâm niệm ‘Nam Mô A Di Đà Phật’ hết một hơi là một hơi là một niệm. Niệm như thế đủ mười hơi, tiếp tục đọc bài kệ:

'Nguyện cùng người niệm Phật,
Đồng vãng sanh Cực Lạc,
Thấy Phật thoát sanh tử,
Như Phật độ tất cả.'

Đọc xong bài kệ, lễ ba lạy rồi lui ra. Nếu như không có bàn thờ Phật, thì chắp tay hướng về phía Tây cũng như các thức trên mà niệm. Phép Thập Niệm này Lão Sư Từ Vân cũng lập ra cho hàng vua quan,

bạn việc triều chính, không đủ thì giờ tu tập. Tại sao phải niệm luôn hết một hơi? Vì tâm chúng sanh tán loạn, lại không rảnh để chuyên niệm, niệm như vậy là mượn hơi nhiếp tâm khiến cho qui nhất. Tuy nhiên, số lần niệm phải tùy thuộc vào hơi dài hay ngắn. Không nên cố hay ép, vì làm vậy sẽ dẫn đến mỗi mệt mà thôi. Hành giả chỉ nên giữ mười niệm mà thôi, chứ không nên niệm hai mươi hoặc ba mươi, vì làm như vậy cũng sẽ đưa tới mỗi mệt không cần thiết. Bởi vì tán tâm niệm Phật khó được vắng sanh, phép này giúp làm cho tâm được chuyên nhất, tuy số niệm có ít nhưng công đức rất sâu, quyết định sẽ vắng sanh Cực Lạc.

Ten Recitation in One Breath

The “Ten Recitation in One Breath” method was taught by the great Venerable Tsu-Yun, the Third Patriarch of the Thirteen Patriarchs of Chinese Pureland Buddhism. Essentially, this method requires the practitioner to recite the Buddha’s name ten times per breath. First, inhale, hold breath, and begin reciting ‘Namo Amitabha Buddha’ ten times. Next, exhale, then inhale and repeat the process as done previously. If a practitioner is short of breath, it is acceptable to divide the segment of ten recitations into two; with each breath, recite Amitabha Buddha’s name five times. There are many advantages to practicing this method: speech reciting the Buddha’s name, ears listening, and mind counting the number of recitations. Thus, if able to concentrate, it will lead the practitioner to focus the mind because if not not focused, the count will be lost. Therefore, the ultimate goal of this method is to force the Pureland cultivator into achieving ‘singlemindedness’ while engaging in Buddha Recitation. This is one of the best methods for those who are easily distracted or have a wandering mind. It is important to remember while reciting the Buddha’s name, try not to think of anything else, and not to be doubtful or skeptical. If the practitioner is able to maintain a sincere and truthful mind in this way, then each recitation will eliminate many karmic offenses in eight million past reincarnations. If not practiced this way, the power to eliminate karmic offenses as well as gaining merits will not be as great. Thus, it will be difficult to eliminate many of one’s karmic offenses. In ‘Letters From Patriarch Yin-Kuang,’ there’s a

paragraph that Great Master Yin-Kuang reminded everybody regarding Elder Master Tzu-Wen's words as follows: “The form of Buddha Recitation Practice depends on the circumstances of each individual; there is no single set way... If the cultivator is very busy, having no free time, he should set aside a specific period in the early morning. After washing up, he should bow three times to the Buddha in front of the altar, if he has one. Then, standing erect, he should join his palms and singlemindedly recite the words 'Namo Amitabha Buddha' as many times as he can in one stretch, each stretch counting as one recitation. He should recite thus for ten stretches, and then utter the following stanza:

I vow that, along with other Pure Land cultivators,
I will be reborn in the Land of Ultimate Bliss,
See Amitabha Buddha, escape Birth and Death,
And rescue all, as the Buddha does.'

After reciting this stanza, he should bow three times before retiring. If the cultivator does not have an altar, he can face west with palms joined, reciting according to the above method. This is also the Ten Recitations Method that Elder Master Tzu-Wen established for rulers and officials who are too busy with affairs of state to engage in cultivation. Why recite in one stretch? It is because sentient beings have scattered, unsettled minds and are thus unable to practice assiduously. This recitation method relies on the breath to concentrate the mind. However, the number of utterances is dependent on the length of the breath span. There should be no effort or constraint, as this would lead to fatigue. Cultivators should only keep ten recitations, not twenty or thirty, for this will also lead to unnecessary fatigue. Since recitation with a scattered mind cannot easily lead to rebirth in the Pure Land, this method is useful for focussing the mind. While the recitations are few in number, the virtuess accrued are profound and rebirth in the Land of Ultimate Bliss is assured.”

Chương Chín Mười Bảy
Chapter Ninety-Seven

Những Pháp Niệm Phật Khác

Thứ nhất là Chơn Niệm Phật: Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng một câu niệm Phật bao trùm đại tạng giáo. Nó bao gồm tất cả, đầy đủ và không chừa sót một pháp môn nào. Chỉ có những bậc liễu triệt tất cả các truyền thống Phật giáo mới có thể làm hành giả chân niệm Phật. Mặt khác, dầu là hạng người u tối, không hiểu chi cả, chỉ biết thành thật tu tập theo lời giáo dẫn, cũng có thể làm người chân niệm Phật. Ngoài hai hạng chân niệm Phật này, chân hay không là do tự mình cố gắng, tự xét xem mình có thực hành đúng giáo pháp hay không? Theo Đại Sư Ấn Quang trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Chơn Niệm Phật bao gồm: Mỗi câu tràng hạt Phật là Tâm. Phật đã là Tâm chạy uống tìm. Bể Phật dung hòa Tâm với Cảnh. Trời Tâm bình đẳng Phật cùng sanh. Bỏ Tâm theo Phật còn mơ mộng. Chấp Phật là Tâm chẳng trọn lành. Tâm Phật nguyên lai đều huyền giả. Phật Tâm đồng diệt đến viên thành. Một khi hành giả đã có ý quyết định không còn nghi ngờ gì nữa thì cần gì phải hỏi kết quả của người khác? Dầu cho cả thế gian này không có ai khác đạt được kết quả đi nữa thì hành giả cũng chẳng sanh một niệm nghi ngờ. Bởi vì những lời dạy chân thật này của chư Phật chư Tổ có thể đủ làm bằng chứng. Nếu quý vị, được gọi là hành giả Tịnh Độ, cứ tiếp tục hỏi han về kết quả của người khác, có nghĩa là quý vị thiếu tín tâm nơi lời Phật dạy, do vậy mà việc tu tập của quý vị khó lòng mang lại kết quả. Bậc trí giả không bỏ lời Phật để chạy theo lời phàm. Những ai không vững vàng mà chỉ bị dẫn dắt bởi kết quả của người khác, thật là đáng thương xót! Hòa Thượng Thích Thiện Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ đã chú giải về “Chơn Niệm Phật” của Tổ Ấn Quang như sau: “Mỗi câu tràng hạt Phật là Tâm có nghĩa là khi lần chuỗi niệm Phật, thì tâm phải thanh tịnh, nghĩa là miệng niệm, tai nghe rõ tiếng niệm Phật, và ý không suy nghĩ vu vơ, nói cách khác, chớ nên khởi sanh vọng tưởng, thì ngay đó mỗi câu niệm đều được cảm ứng đạo giao hay tương ứng với chư Phật. Đây chính là “Sự Tương Hành Trì” là pháp thức niệm Phật của hàng liên hữu hiện nay. Phật đã là Tâm uống chạy tìm có nghĩa là phải biết Phật không phải từ bên ngoài đến, mà chính thật là do từ Tâm của mình mà

thành. Vì cái tâm ấy nó bao hàm hết khắp cả mười phương pháp giới. Một tâm mà hay sanh ra tất cả. Nếu hành giả nhất quyết cầu Phật ở ngoài Tâm mình thì kẻ đó chưa rõ pháp môn “Lý Tánh Duy Tâm.” Cổ đức dạy: “Phật tại Tây Phương vốn chẳng xa. Tây phương ngay ở tại lòng ta.” Lại nữa, tam đồ ác đạo vốn không xa, tam đồ ngay ở tại lòng ta. Cho nên hành giả luôn bình tâm kiểm điểm xem trong Tâm mình có Phật hay chỉ có Tam Đồ. Bể Phật dung hòa Tâm với Cảnh có nghĩa là muốn được thành đạo giải thoát, chứng quả vị Đại Bồ Đề của Phật, hành giả phải dung hòa cả hai phần Sự và Lý. Phải biết Tâm là Lý vì nó vô hình vô tướng. Còn Sự là Cảnh vì nó có hình có tướng. Trời Tâm bình đẳng Phật cùng sanh có nghĩa là hễ Tâm bình đẳng thì chính là Tâm Phật, vì các pháp đều bình đẳng, đều có đủ ba môn giải thoát là Không, Vô Tướng, và Vô Nguyện như nhau cả. Phật được gọi là đấng Bình Đẳng, vì đối với tất cả các loài chúng sanh, Ngài đều dùng lòng từ bi, thương xót và hóa độ giống y như nhau. Tổ muốn nhắc chúng ta trong tu hành cho được thành đạo phải dứt bỏ cái tâm phân biệt. Bỏ Tâm theo Phật còn mơ mộng có nghĩa là như có kẻ nào tu hành mà cứ để cho cái Tâm của mình cứ luôn luôn chạy theo vọng tưởng, tức là phan duyên, quên mất cái Chân Tâm của mình đi, tu như thế mà muốn được thành đạo hay được Phật rước về chốn Tây Phương Cự Lạc, thì kẻ đó chỉ là người mơ mộng mà thôi, quyết sẽ chẳng bao giờ thành Phật được. Phật tử chơn thuần phải để cho Tâm của mình luôn thanh tịnh thì mới hợp với Tâm của Phật và mới thấy được Phật. Chấp Phật là Tâm chẳng trọn lành có nghĩa là người tu hành nào mà cứ luôn miệng nói lý rằng tâm tôi đã là Phật, cần chi phải tu hành, cần chi phải lạy Phật hay niệm Phật, cần chi phải tụng kinh, xuất gia, thọ giới, cần chi phải đi chùa nghe pháp, vân vân. Vì thế nên không chịu tu theo cách Hành Trì Sự Tướng, không chịu Y Giáo Phụng Hành. Ngược lại, Tâm chứa đầy những cống cao, ngã mạn, kẻ đó ắt chẳng được trọn lành. Khi lành chẳng được trọn, ắt phải là trọn ác. Tổ muốn nhắc chúng ta chớ nên nói lý suông “Phật là Tâm” trên đầu môi chót lưỡi, mà bỏ đi sự thực hành. Tâm Phật nguyên lai đều giả huyễn có nghĩa là trong cái Chơn Như Pháp Tánh Giới ấy, thì Tâm cũng không có, nghĩa là Tâm bất khả đắc, Phật cũng bất khả đắc. Nếu người tu hành nào mà còn thấy có Phật có Tâm thì còn bị dính mắc vào trong các sự chấp trước, ắt sẽ không bao giờ giải thoát được. Tổ muốn khai thị cho chúng ta về Đệ Nhất Nghĩa Không là cảnh giới đại triệt, đại ngộ của các bậc

Thánh nhân giải thoát, chứ không phải là cảnh giới của hàng phàm phu bạt địa chúng ta. Vì chúng ta là phàm phu chưa chứng đắc một chút gì cả nên cần phải chấp vào nơi sự tướng để mà tu. Nghĩa là thấy có vọng tâm cần dứt trừ, hay thấy có Phật để cầu tiếp dẫn. Phật Tâm đồng diệt đến viên thành có nghĩa là nếu như ai mà tu chứng đắc đến được cảnh giới không còn thấy có Tâm nữa như ngài Huệ Khả trả lời đức Đạt Ma Tổ Sư ‘Tôi tìm Tâm không được,’ hay không thấy có Phật, thì các bậc ấy đã chứng đạo và trở về được cái thể Nhứt Chơn rồi vậy. Bát Nhã Tâm Kinh gọi là ‘Ngũ uẩn giai không’ tức là phủi chân bước lên bờ giải thoát.

Thứ nhì là Nhứt Tâm Niệm Phật: Khi niệm Phật, hành giả phải chú tâm nghĩ tưởng đến pháp thân Phật. Trong khi niệm Phật, hành giả nên thờ ra vô đều đặn thế nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất, chứ đừng gượng ép thở dài thở ngắn; vì gượng ép sẽ có nguy cơ bệnh đường hô hấp. Người làm công quả giúp việc nhà bếp dốt nát, mặt mày lem luốc, nhưng chuyên trì niệm hồng danh Phật sẽ thành tựu vãng sanh Cực lạc; ngược lại người thông minh đĩnh ngộ mà chỉ nhàn đàm hý luận, thì chuyện vào địa ngục là không thể nghĩ bàn. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Nếu hành giả niệm Phật khó qui nhất, phải nhiếp tâm niệm kỹ. Tiêu chuẩn chính yếu cho phép nhiếp tâm là sự chí thành và tha thiết. Thật khó để đạt được sự nhiếp tâm nếu lòng không chí thành. Tuy nhiên, lòng chí thành vẫn chưa đủ. Hành giả phải chú ý lắng nghe lời niệm. Bất luận niệm thầm hay niệm ra tiếng, niệm ấy phải khởi từ tâm. Rồi tiếng niệm ấy phát ra từ nơi miệng và đi vào lỗ tai mình. Ngay lúc miệng niệm thầm, tướng niệm vẫn hiện hữu nơi ý. Tâm và miệng niệm rõ ràng, tai nghe rõ ràng và tâm nhiếp như thế thì vọng niệm sẽ tự dứt.” Hành giả Tịnh Độ nên luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn được giải thoát trong hiện đời, chúng ta nên tập trung nơi pháp môn Tịnh Độ. Các kinh Kim Cang và Pháp Hoa nên tạm gác qua một bên, cho đến khi nào lý Tịnh Độ được thông suốt và đạt được nhất tâm qua niệm Phật rồi sẽ hay. Nếu bây giờ chúng ta vừa tu tập niệm Phật vừa nghiên cứu kinh điển, có lẽ chúng ta sẽ không có đủ thời gian và năng lực. Do vậy mà chúng ta sẽ không đạt được bên nào mà còn chẳng được lợi ích của bên nào cả. Cũng theo Đại Sư Ấn Quang, tổ thứ mười ba của Trung Quốc Tịnh Độ Liên Tông, muốn cho được nhứt tâm niệm Phật để có thể diệt được vô lượng tội chướng trong nhiều kiếp sanh tử, khi niệm Phật hành giả phải

nhất tâm. Thứ nhất là buộc tâm mình lại, đừng để cho tán loạn hay nghĩ tưởng vu vơ. Thứ nhì là mỗi câu niệm Phật phải nối tiếp nhau, không mau không chậm, đều đặn như giọt nước mưa trên mái nhà nhiều xuống. Giọt trước không chờ giọt sau. Thứ ba là từng câu từng chữ niệm Phật phải cho thật rõ ràng. Thứ tư là miệng xưng niệm hồng danh, mắt chăm chú nhìn tượng Phật, tai nghe rõ tiếng niệm Phật của mình.

Thứ ba là Niệm Phật Tam Muội: Trong khi niệm Phật, hành giả nên thở ra vô đều đặn thế nào mà mình cảm thấy thoải mái nhất, chứ đừng gượng ép thở dài thở ngắn; vì gượng ép sẽ có nguy cơ bệnh đường hô hấp. Người làm công quả giúp việc nhà bếp dốt nát, mặt mày lem luốt, nhưng chuyên trì niệm hồng danh Phật sẽ thành tựu vãng sanh Cực lạc; ngược lại người thông minh đỉnh ngộ mà chỉ nhàn đàm hý luận, thì chuyện vào địa ngục là không thể nghĩ bàn. Có hai thứ tam muội: định khẩu Tam Muội và định tâm Tam Muội. Theo Đại Sư Huệ Viễn trong Liên Tông Thập Tam Tổ, niệm Phật Tam Muội là nhớ chuyên và tưởng lặng. Thứ nhất là “Nhớ Chuyên”, nghĩa là tâm trí lúc nào cũng chuyên nghĩ nhớ đến Đức Phật A Di Đà, chớ không bị chia chẻ nhiều lối, do đó mà được vào trong cảnh “chí một, tâm đồng”; chí một là tâm chỉ có duy nhất một chí quyết, ấy là “câu vãng sanh Cực Lạc,” và tâm đồng là tâm giống y hệt như tâm của chư Phật, tức là tâm hoàn toàn lặng lẽ, thanh tịnh. Thứ hai là Tưởng Lặng. Tất cả các tư tưởng phù phiếm của chúng sanh đều bị lặng chìm hết cả. Làm được như vậy là được vào trong cảnh “khí thanh, thân sáng.” Hai điều này tự nhiên thâm hợp, nương về mà phát sanh ra diệu dụng. Khi khí thanh thì trí huệ phát sanh. Trí này có khả năng soi ngộ đến tất cả các đạo lý nhiệm mầu. Thân sáng có nghĩa là tinh thần chiếu suốt các nơi tăm tối, không chỗ tối tăm nào mà chẳng được soi tới.

Thứ tư là Dung Thông Niệm Phật: Lương Nhãn (1072-1132), vị sáng lập ra giáo phái Viên Thông Niệm Phật tại Nhật vào thế kỷ thứ XII. Đây là một trường phái chiết trung giữa hai tông phái Thiên Thai và Tịnh Độ. Trên thực tế, đây là một sự hòa hợp giữa học thuyết Pháp Hoa và tín ngưỡng Di Đà. Người ta nói chính đức Phật A Di Đà đã hiện thân thuyết pháp về chân lý cho Lương Nhãn: “Một trong tất cả, tất cả trong một; một hành động cho tất cả, tất cả hành động cho một (Nhất Tức Nhất Thiết, Nhất Thiết Tức Nhất).” Đó là quan niệm cứu rỗi nhờ nơi tha lực; hỗ tương hỗ trợ là ý tưởng căn bản. Theo đó một

hành vi sùng tín đức Phật A Di Đà của người này sẽ giúp ích cho người khác. Thực hành của họ không phải chỉ vì họ mà thôi mà vì tất cả sự cứu rỗi cho toàn thể xã hội nữa. Tín ngưỡng này biến mất ngay sau khi Lương Nhãn thị tịch, nhưng lại được Pháp Minh, một trong số những tín đồ, đã phục hoạt lại vào năm 1321. Tuy phái Dung Thông Niệm Phật thuộc Di Đà Giáo, nhưng lại dùng kinh Pháp Hoa và cả kinh Hoa Nghiêm. Do vậy mà chúng ta có thể xem nó thuộc về học thuyết “Thánh Đạo” hơn là thuộc về học thuyết “Tịnh Độ.” Hiện tại trung tâm giảng pháp của trường phái này được đặt tại “Đại Niệm Phật Tự” ở gần Hirano, Osaka, quản trị khoảng 357 ngôi chùa trên toàn cõi nước Nhật.

Thứ năm là Tịnh Tọa Niệm Phật: Tịnh tọa niệm Phật là ngồi mà niệm Phật. Có nhiều cách ngồi; tuy nhiên, có hai cách chính thường được sử dụng là Bán Già Phu Tọa và Kiết Già Phu Tọa. Bán già là tư thế ngồi niệm Phật được khuyến dành cho những người nào chưa thể chịu được tư thế kiết già một thời gian dài mà không cảm thấy quá đau đớn, mặc dầu tư thế này kém cân bằng và vững vàng, không thuận lợi trong tịnh tọa niệm Phật bằng tư thế kiết già. Kiểu ngồi bán già, kiểu ngồi của chư Bồ Tát, bàn chân này để lên đùi chân kia, hay ngược lại (chân trái để bên trên đùi phải và chân phải bên dưới đùi trái, hai đầu gối chạm chiếu dưới đất, để giúp hai đầu gối chạm đất dễ dàng chúng ta có thể đặt một cái gối mỏng bên dưới hai đầu gối), khác với kiểu ngồi kiết già của chư Phật (hai bàn chân để lên hai bắp đùi). Kiết già là thế ngồi hoa sen, theo kiểu ngồi của Phật Tổ Thích Ca, hai chân chéo nhau, bàn chân ngửa lên. Ở phương đông, thế ngồi kiết già (bông sen) được coi là thế ngồi thích hợp nhất cho tịnh tọa niệm Phật. Chính tư thế này của đức Phật đã được các tranh tượng thờ mô tả. Trong tư thế bông sen, hai chân khoanh chéo nhau, bàn chân phải đặt lên đùi trái và bàn chân trái đặt trên đùi phải; lưng ngồi thẳng; tay đặt phẳng lên hai bàn chân, lòng tay ngửa lên. Khác với phần lớn các phái Phật giáo khác, hành giả đặt bàn tay trái lên bàn tay phải để tượng trưng cho ưu thế của phần thụ động của thân thể đối với phần hoạt động trong hình thức tịnh tọa này. Có hai thế ngồi kiết già. Thứ nhất là Hàng Ma Kiết Già: Chân trái chéo lên đùi phải. Khi bạn ngồi tịnh tọa với chân trái đặt lên đùi phải, và chân phải được đặt trên bắp chuối trái. Đó là thế liên hoa tròn đầy, hay thế Kim cang bảo, hay thế ngồi Bồ Đề. Nếu bạn ngồi tịnh tọa trong tư thế này thì tâm bạn sẽ chóng được

ổn định trong lúc niệm Phật. Thứ nhì là Cát Tường Kiết Già: Chân phải tréo lên chân trái, bàn tay phải đặt trên bàn tay trái. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay cúi đầu về phía trước. Đừng lắc lư về bên phải hay bên trái. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhất như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi trong tư thế “Liên Hoa” bạn nên giữ cho thân được thẳng. Không nên ngã ngửa về phía sau hay cúi đầu về phía trước. Đừng lắc lư về bên phải hay bên trái. Ngồi thẳng nhưng không cứng nhất như miếng cây hay thanh sắt. Khi ngồi, bạn nên để đầu lưỡi chạm bên trong phần trên của miệng. Bằng cách này nước miếng sẽ chảy thẳng vào bao tử của bạn. Khi niệm Phật trong tư thế ngồi này, bạn nên thở đều đặn. Bạn nên thở với cùng một nhịp thở trong mọi lúc. Thở vào và thở ra dài hay ngắn là tùy nơi thời thở của bạn, chứ đừng gò ép. Khi ngồi trong tư thế này, bạn đừng sợ bị đau. Có lẽ bạn sẽ không cảm thấy đau sau khi đã ngồi trên nửa giờ, nhưng khi chân bắt đầu đau, bạn nên kiên nhẫn. Càng đau càng kiên nhẫn. Nếu bạn đủ kiên nhẫn thì chẳng bao lâu sau bạn có thể ngồi một giờ, hai giờ, hay lâu hơn nữa. Nên nhớ là tập trung vào Niệm Phật chứ không xen lẫn thứ gì khác. Nếu có thứ gì khác chen vào, đừng để ý, cứ trở về câu niệm Phật của mình.

Thứ sáu là Kinh Hành Niệm Phật: Niệm Phật bằng cách đi tới đi lui để tránh buồn ngủ (có thể đi trong sân nhà, sân chùa, hay quanh Phật điện). Kinh hành niệm Phật bằng cách đi tới đi lui để tránh buồn ngủ (có thể đi trong sân nhà, sân chùa, hay quanh Phật điện). Sau một thời khóa tịnh tọa niệm Phật, hành giả thường đi bách bộ trong một hàng, đầu ngó xuống, nhìn dưới đất. Loại thực tập này được dùng để làm cho cơ thể khỏe khoắn và giữ cho tâm chánh niệm trong khi vừa đi vừa niệm Phật.

Thứ bảy là Công Án Niệm Phật: Công án niệm Phật được dùng khi chúng ta coi niệm Phật A Di Đà như là một công án. Ngay trong phút giây hồng danh Phật được niệm ra, nó là điểm tập trung then chốt mà mọi nghi hoặc ảo tưởng phải được để qua một bên. Đồng thời tự hỏi coi ai là người đang niệm Phật? Khi dựa vào công án, mọi mê mờ vọng tưởng đều bị bức vỡ giống như những gút chỉ bị cắt đứt. Khi mà không còn gì nữa để cho những thứ này tái xuất hiện, cũng là lúc ánh nhật quang phổ chiếu khắp trời. Khi ảo tưởng không khởi và mê mờ biến mất, lúc đó tâm ta tĩnh lặng và trong suốt.

Thứ tám là Niệm Phật Và Trì Chú: Hành giả Tịnh Độ có thể trì chú cũng như niệm Phật. Tuy nhiên, cần phải phân biệt một cách rõ ràng cái nào chính, cái nào phụ, trong trường hợp đó thì cái phụ cũng hưởng về cái chính. Trái lại, nếu hành giả không cẩn thận xem cả hai như nhau thì phép tu chính yếu không còn là chính yếu nữa. Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ trong lòng là chú Chuẩn Đề và chú Đại Bi đâu có hơn kém. Nếu tâm chí thành, pháp pháp đều là diệu ứng; nếu tâm không chí thành, không có pháp nào có hiệu quả cả. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” Đại Sư Ấn Quang dạy: “Trì chú nên được xem như là pháp trợ hạnh, không nên làm chính hạnh cùng với niệm Phật. Công đức có được từ phép trì chú là không thể nghĩ bàn, nhưng phạm phu vãng sanh toàn nhờ nơi tín nguyện cảm ứng với những lời nguyện cao cả của đức Phật A Di Đà, thông nhau mà được tiếp dẫn. Nếu không rõ ràng về chân lý này, nghĩ rằng chú Pháp không thể đo lường nghĩ bàn, và tu môn nào cũng không thành vấn đề, mấy ông sẽ bị kẹt ở chỗ không Thiền mà cũng không Tịnh. Điều này sẽ dẫn đến việc kiếp kiếp lăn trôi trong Sanh Tử, rồi chừng đó biết nương tựa vào ai? Mấy ông nên xét nghĩ mình là phạm phu đầy dẫy nghiệp chướng, nếu không nhờ sức hoằng thệ của Phật A Di Đà, đời này khó mong thoát khỏi Sanh Tử Luân Hồi. Chỉ có như vậy mấy ông mới thấy được pháp môn Tịnh Độ siêu việt về lực và về dụng hơn các pháp môn khác! Trì chú hay tụng kinh để gieo trồng phước huệ, tiêu trừ ác nghiệp thì được, nếu mê muội mong cầu thần thông, đó là bỏ gốc theo ngọn, sai lầm trong cách xét đoán. Nếu, lại nữa, tâm của mấy ông cố chấp, sự hiểu biết về Pháp lại thông minh, mà việc trì giới thì lại buông lung, Bồ Đề Tâm không phát triển, lòng hơn thua không kèm kiểm được, chắc phải có ngày phát điên vì bị ma dựa.”

Other Methods of Buddha Recitation

First, Truthful and Genuine Buddha Recitation: Pure Land practitioners should always remember that a single recitation of the Buddha's name encompasses all the teachings of the Tripitaka. It includes all methods in full without omitting a single method. Only those who are well-versed in all Buddhist traditions and teachings can be true Buddha Recitation practitioners. On the other hand, the dull, who are ignorant of everything but how to follow instructions sincerely, can also become true practitioners. Outside of these two groups, the correctness of practice depends on the cultivator's diligence and on whether or not he is practicing in accordance with the teachings. According to Great Master Yin-Kuang, truthful and genuine Buddha Recitation includes each recitation overfilled with Buddha as the Mind; Buddha is Mind, do not waste time searching; Buddhahood is Mind and Environment in harmony; equality of Mind is the birth of a Buddha; abandon the True Mind but wish to follow Buddha is a delusional dream; attach to Mind is Buddha will not lead to goodness; mind and Buddha is inherently artificial and illusory; Buddha, Mind both eliminated, attains Perfection. Once you are determined and have no further doubts about Pure Land practice, why do you have to inquire about the results that other practitioners obtain? Even if no one else in the whole world obtain results, you should not develop a single thought of doubt. This is because the true words of Sakyamuni Buddha and the Patriarchs should be proof enough. If you, so-called Pure Land practitioners, continually inquire about the results other practitioners obtain, it means that you lack complete faith in the Buddha's words, and thus your practice certainly cannot bring results. The wise must not abandon the words of the Buddhas to follow those of human beings. Those who have no firm position and are only guided by the results of others are greatly to be pitied! Most Venerable Thich Thien Tam explained about "Truthful and Genuine Buddha Recitation" of Great Master Yin-Kuang in the Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism as follows: "Each recitation overfilled with Buddha as the Mind means when Pureland cultivators count beads reciting Buddha, the Mind needs to be pure and quiescent; mouth recites Buddha, ear listens

clearly to the sounds of Buddha Recitation, Mind does not wander and think about any thing else, in other words, do not let any delusional thought arise. If this is accomplished, in that very moment, each recitation will be harmonious, establishing the “miraculous connections” with Buddha. This is presently the “form-Practice,” which is the dharma practice of Buddha Recitation Lotus cultivators. Buddha is Mind, do not waste time searching means it is important to understand Buddha does not come from the outside, but is attained from within the cultivator’s Mind. For the Mind encompasses all the ten directions of dharma realms (see Tâm I-H). One Mind can give rise to everything. If anyone who cultivates but is determined to find Buddha outside of his or her Mind, then such a person is one who is not clear about the dharma door of “Theory Nature Is Within The Mind” or everything comes from the Mind. Old saints taught: “The Buddha in the West is inherently not far, Western direction truly exists within our nature.” Moreover, it is necessary to know that the three domains, evil paths are inherently not far, three domains truly exist from within our nature. Therefore, sincere cultivators just calmly and peacefully re-examine our Minds to see if Buddha exists or the three domains and unwholesome paths exist. Buddhahood is Mind and Environment in harmony means if anyone wishes to attain the Emancipation and the fruit of Ultimate Enlightenment of Buddhahood, it is necessary to harmonize both Practice and Theory. It is important to understand that Mind is Theory because it is formless, and Practice is Environment because it has form. Equality of Mind is the birth of Buddha means if the Equality of Mind exists then that is the Buddha’s Mind for all dharmas are equal, fair, non-biased, and are complete with the following three doors of emancipation and enlightenment of Emptiness, Non-Form, and Non-Vow. The Buddha is known as the “Equality One” because in associating with all sentient beings, He uses compassion, mercy, and empathy to transform and aid them regardless of their forms whether they are heavenly beings or are hell dwellers. The Patriarch wanted to remind all of us on the cultivated path, if anyone wishes to attain enlightenment, it is necessary to eliminate the “Discriminatory Mind.” Abandon True Mind but wish to follow Buddha is a delusional dream means anyone who cultivates for enlightenment but always continue to allow the Mind to follow delusional thoughts or

distractions, allowing for the Mind to pull and dictate one's being, and to forget about one's True Mind or Buddha Nature. If cultivated in this way but wishes to attain the enlightened path, or have Buddha delivered to the Western Ultimate Bliss World, then such a person is only a delusional dreamer, such an individual is certain never see the Buddha. Sincere cultivators should always allow their minds to be pure and quiescent in order to accord with the Mind of the Buddha, and once this happens they will see the Buddha. Attach to Mind is Buddha then will not attain goodness means for cultivators who often speak hollowly and only in Theory, such as my Mind is already Buddha, then what is the need for a cultivated path? What is the need for prostrating to Buddha, or reciting Buddha's name? What is the need to chant sutra, leave home, or taking precepts? What is the need for going to temples to listen to the Dharma? etc. Thus, they refuse to cultivate, refuse to apply the teaching to practice, and their minds are filled with egotism and conceit. Such people will never attain goodness. If they never attain goodness, then clearly they will attain wickedness. The Patriarch would like to remind all of us that do not speak hollowly by saying 'Buddha is Mind' and then abandon all 'form practices and applications' because to say and to do so one is guaranteed to 'not attain goodness' on the cultivated path. Mind, Buddha is inherently artificial and illusory means in the True Dharma Realm Characteristic, the Mind does not exist the Buddha does not exist either. Thus, if any cultivator still sees or discriminates there is Buddha, there is Mind, that cultivator is still trapped and stucked in 'attaching to forms and discriminations' and will never attain liberation and enlightenment. The Patriarch wanted to open our Minds to follow the Highest and Most Deeply Penetrating Doctrine belonging in the realm of the 'Great Enlightenment' of the Saintly Beings who have attained liberation and does not belong to the realm of the unenlightened mortals such as ourselves. Because we are ordinary mortals who have not attained enlightenment, it is necessary for us to be attached to the practice and form characteristics in order to cultivate, in other words, we need the dharma as means for us to attain enlightenment. This means we see the existence of the delusional mind needing to be eliminated, and we see the existence of Buddha in order to pray for deliverance. Buddha, Mind both eliminated: Attain Perfection means if anyone is able to penetrate

fully the state where the mind no longer exists or no longer seen, as the way the Second Patriarch said to Bodhidharma 'I cannot find the Mind,' or do not see the existence of Buddha; then such a person has attained enlightenment and has returned to Oneness of emptiness and Nirvana. The Heart Sutra refers to the Mind as the 'Five Skandhas Emptiness.' If this is achieved, one has crossed over and landed on the shore of enlightenment.

Second, Reciting the Buddha's Name with One Mind: During repeating the Buddha's name, the individual whole-heartedly thinks of the appearance of the Buddha or of the Dharmakaya. During reciting the Buddha's name, one should inhale and exhale regularly and comfortably; try not to lengthen or shorten your normal breath span because by trying to lengthen or shorten your breath, you may develop a respiratory problem. A person who come to the temple to help in the kitchen, dull-witted, and face is covered with soot, but diligently practises Buddha recitation will surely achieve the Pure Land rebirth; in contrast, an intelligent person spends all time in gossiping, rebirth in hells is inconceivable. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "If practitioners experience difficulty in reaching one-pointedness of mind, you should focus your mind and recite with care. The main criteria of such concentration are utter sincerity and earnestness. It is very difficult to achieve one-pointedness of mind without utter sincerity. However, sincerity is not enough. Practitioners should next listen attentively to the recitation. Whether or not recitation is performed aloud, it should originate from the mind. It then proceeds from the mouth and enters the ears. Even if you recite silently, the marks of oral recitation still exist in the mind. With mind and mouth reciting clearly, the ears hearing clearly and the mind thus concentrated, deluded thoughts will cease by themselves." Pure Land practitioners should always remember that if we wish to attain liberation in this very life, we should concentrate on the Pure Land method. The Diamond Sutra and the Lotus Sutra should be temporarily set aside, until such time as you fully possess the Pure Land principles and achieve one-pointedness of mind through Buddha Recitation. If we spend time studying while we are trying to engage in cultivation, we may not have the time or the energy. Thus, we will achieve neither and lose the benefits of both. Also according to Great Master Yin-Kuang,

the thirteenth Patriarch of Chinese Pureland Buddhism Thirteen Patriarchs, if any practitioner wishes to achieve “singlemindedness” while reciting Buddha’s name to eliminate infinite karmic offenses in many reincarnations in the past, it is necessary to recite the Buddha’s name with one mind. First, settle and focus the mind, don’t let it become distracted, wander, or think aimlessly. Second, each line of Buddha Recitation must follow the previous one evenly, not too fast, not too slow, similar to a rain drop trickling down from the roof; the first drop does not wait for the next one, the next drop does not interfere with the first. Third, recite each word and each phrase clearly. Fourth, mouth chanting the Buddha’s name, eyes fixed on the Buddha’s statue, ear listening clearly to the sound of Buddha Recitation.

Third, Buddha Recitation Samadhi: During repeating the Buddha’s name, the individual whole-heartedly thinks of the appearance of the Buddha or of the Dharmakaya. During reciting the Buddha’s name, one should inhale and exhale regularly and comfortably; try not to lengthen or shorten your normal breath span because by trying to lengthen or shorten your breath, you may develop a respiratory problem. A person who come to the temple to help in the kitchen, dull-witted, and face is covered with soot, but diligently practises Buddha recitation will surely achieve the Pure Land rebirth; in contrast, an intelligent person spends all time in gossiping, rebirth in hells is inconceivable. There are two kinds of samadhi: a fixed mouth samadhi and a fixed mind samadhi. According to Great Master Hui-Yuan in *The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism*, Buddha Recitation Samadhi means “often remembering” and “having quiescence”. First, Often Remembering which means always to think and remember Amitabha Buddha and if this is the case, the mind will not be split into infinite directions; therefore, the cultivator is able to penetrate the state of “single mind of complete equality”; first, one mind which means the mind that has only “one determination,” that is “to gain rebirth in the Ultimate Bliss World”; and complete equality which means this mind is similar to the Mind of Buddhas, which is a mind of complete purity and quiescence. Second, having quiescence which means to have all our sentient beings’ delusional thoughts, filled with afflictions, become completely tranquil and quiet. If this is achieved, the cultivator will be able to enter the state of “pure mind

and enlightened spirit.” These two states will naturally and spontaneously combine to depend on each other to give rise to an unfathomable connection with the Buddhas and Bodhisattvas. When pure mind exists, it will give rise to Wisdom. This wisdom shines through and penetrates all of the most profound and magnificent Dharma teachings. Enlightened spirit means the spirit will shine to all darkness, there is no area of ignorance does not reach it.

Fourth, Universally Penetrating Via Praying to the Buddha: Liang-Jen (Ryōnin), founder of the Japanese named “Universally Penetrating via Praying to the Buddha (Yuzunembutsu)” Sect in the twelfth century. This is an eclectic sect of the T'ien-T'ai and Jodo School which in reality is a compromise between the Lotus doctrine and Amitabha-pietism. He is said to have been inspired by Amitabha himself about the truth: “One in all, all in one; one acts for all, all act for one (one is all and all is one; the essential unity of all things).” It is the idea of salvation by another's power, mutual help being the basic idea. Accordingly, an act of adoration to the Amitabha Buddha done by one will be of help to another. Their practice will be not only for one another but also for the salvation of society at large. This faith became extinct soon after Ryōnin's death but was revived by Hōmyō, one of the believers, in 1321. Although it belongs to Amitabha-pietism, it uses the Lotus text and the Wreath text as well. Thus we can regard it as belonging to the doctrine of the “Holy Path” rather than to that of the Pure Land. Nowadays the headquarters of this school are at the Dainembutsu-ji Temple in Hirano, near Osaka, where it governs around 357 monasteries in Japan.

Fifth, To Sit in Buddha Recitations: Sitting Buddha Recitations mean to sit to recite the Buddha names. There are many ways of sitting; however, two major styles which are usually utilized: half-lotus and full-lotus. A 'half lotus' position is a sitting posture recommended to those who cannot maintain the full lotus position for a long period of time without great pain, even though half lotus position is not as balanced and stable and thus not so conducive to absorption as a so-called full lotus position. A Bodhisattva's form of sitting, one foot on the thigh of the other or vice versa (left foot over right thigh and right foot under left thigh, both knees touching mat, to facilitate the knees resting on the mat, it may be necessary to use a thin support

cushion under the regular round one), different from the completely cross-legged form of a Buddha (with right foot over left thigh and left foot over right thigh). The Buddha's sitting posture with legs crossed and soles upward or to sit cross-legged. The sitting position which in Oriental traditions is regarded as the most appropriate sitting posture for Buddha Recitations. This is the posture in which the Buddha is depicted. In the lotus position the legs are crossed, the right foot rests on the left thigh, the left foot rests on the right thigh, the back is straight, and the hands rest with the palms turned up on heels of both feet. Unlike in most Buddhist schools, in the practice of sitting Buddha Recitations, the left palm rests on the right; this is an expression of the dominance of the passive over the active side of the body in the practice of Buddha Recitations. There are two kinds of cross-legged sitting. First, the left leg is over right, the left hand is over the right hand for being subduing of demons. That's the full-lotus posture, or the jeweled vajra sitting position, or the Bodhi position. If you sit in this position, it's easy to stabilize your mind for Buddha Recitation sessions. Second, the right leg is over left for blessing, the right hand is being placed over the left one. When you sit in the "Padmasana" position, your body should be held upright. Do not lean backwards or forwards. Do not swing to the right or left. Try to sit straight, but not stiff as a wooden board or as an iron bar. When you sit for Buddha Recitations in this position, you want to make your breath even. You should always breathe at the speed at all times. Breathe and breathe out naturally, not to force yourself with a long breath-in, or breath-out. When sitting in this position, don't be afraid of the pain. Perhaps you can sit for half an hour before the pain starts, but when it does appear you should be patient. The more you feel painful, the more you should be patient. If you are patient enough, sooner or later, you'll be able to sit for an hour, two hours, or even longer. Remember to concentrate on nothing else but your Buddha Recitations. If something else appears in your mind, just ignore it and go back to your Buddha Recitations.

Sixth, Walking in Buddha Recitations: Walking Buddha Recitations by walking up and down. To walk about in contemplation with Buddha Recitations to prevent sleepiness. Walking in Buddha Recitations by walking up and down. To walk about when reciting the

Buddha names to prevent sleepiness. After a session of sitting sit in Buddha Recitations, practitioners commonly walk in a line, with heads down, looking at the ground. This practice is said to refresh the body while maintaining the mind's concentration on just Buddharecitations.

Seventh, Koan of Buddha Recitation: The koan of Buddha Recitation uses the invocation of Amitabha Buddha as a koan. At the very moment the name is uttered, it must be the focal point in respect to which all doubts and delusions are laid aside. At the same time you ask "Who is this person reciting the Amitabha's name?" When you rely steadily on the koan, all illusions and confused thoughts will be broken down the way knotted threads are cut. When there is no longer any place for them to reappear, it is like the shining sun in the sky. When illusion does not arise and delusions disappear, the mind is all calm and transparent.

Eighth, Buddha Recitation and Mantra Recitation: Pure Land practitioners may recite mantras as well as the Buddha's name. However, they should make a clear distinction between the main and the subsidiary practice, in which case the subsidiary practice naturally points to the main practice. If, on the other hand, they are careless and consider the two practices to be equal, even the main practice is no longer the main practice. Pure Land practitioners should always keep in mind that the Ten Thousand-Arm Avalokitesvara Mantra (Cundi Dharani) is neither more nor less efficacious than the Great Compassion Mantra. If the mind is utterly sincere, each and every Dharma method elicits a wonderful response; if the mind is not utterly sincere, no method is effective. In 'Letters From Patriarch Yin-Kuang,' Great Master Yin-Kuang said: "Reciting mantras should be considered an ancillary practice, rather than a principal method along with Buddha Recitation. The merits derived from mantra recitation are indeed inconceivable, but ordinary people who achieve rebirth in the Pure Land owe it entirely sincere Faith and Vows, as these correspond to the lofty Vows of Amitabha Buddha. If you are not clear about this truth, thinking that all Dharmas are unfathomable and therefore it does not matter which method you cultivate, you will end up practicing neither Zen nor Pure Land. This will lead to eons of wandering in the wasteland of Birth and Death, whom, then, could you rely on for help? You should realize that as a common being full of karmic obstructions,

you will certainly find it difficult to escape Birth and Death in this very life unless you rely on the Vows of Amitabha Buddha. Only then will you discover that the Pure Land method surpasses other Dharma methods in power and utility! Reciting mantras and sutras for the purpose of sowing merits and wisdom and eliminating evil karma and transgressions is all to the good. However, to be deluded and seek spiritual powers is to abandon the roots for the branches, an error in judgment. If, furthermore, your mind is grasping, your understanding of the Dharma nebulous, your precept-keeping lax, your Bodhi Mind undeveloped and your discriminatory, win-lose mind raging unchecked, you will be exposed one day to demons that may drive you insane!”

Chương Chín Mươi Tám
Chapter Ninety-Eight

Tứ Đoạt Niệm Phật

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, môn niệm Phật vãng sanh là giáo pháp viên đốn Đại thừa bởi người tu lấy sự giác ngộ quả địa làm điểm phát tâm ở nhân địa. Từ một phàm phu trong tứ sanh lục đạo, nhờ Phật tiếp dẫn mà lên ngôi Bất Thối, đồng hàng với bậc thượng vị Bồ Tát; nếu chẳng phải chính miệng Phật nói ra, ai có thể tin được? Bởi muốn vào vị sơ trụ lên ngôi Tín Bất Thối, người tu các giáo môn khác phải trải qua một muôn kiếp mà mỗi đời đều phải liên tục tinh tấn tu hành. Nếu nói đến vị Bất Thối, Hạnh Bất Thối, Niệm Bất Thối lại còn xa nữa! Về môn Tịnh Độ, hành giả đã tin Phật lực lại dùng hết tự lực, tất muôn người tu muôn người vãng sanh, siêu thoát khỏi luân hồi không còn thối chuyển. Nếu dùng hạnh niệm Phật để phát minh tâm địa, ngộ tánh bản lai, thì Tịnh Độ tông không khác với các tông phái kia. Còn dùng Tịnh Độ để vãng sanh cõi Phật thì Tịnh Độ lại có phần đặc biệt hơn. Tịnh Độ có môn Tứ Đoạt mà các tông khác không có. Chữ “Đoạt” có nghĩa là thông suốt lý thể. Bởi toàn thể pháp giới là nhất tâm, người và cảnh đều như huyễn, nếu thấy có người vãng sanh, có cảnh để sanh về, là còn chấp nhận chấp pháp, phân biệt kia đây, nên gọi là không đoạt, tức không thông suốt lý thể. Và trái lại, tức là đoạt. Cổ đức nói: “Có niệm đồng không niệm. Không sanh tức là sanh. Chẳng phiền đời nữa bước. Thân đến giác vãng thành” là ý này vậy. Người và cảnh đều đoạt là mức cao tuyệt của hành giả niệm Phật. Nhưng y theo ba kinh Tịnh Độ và Thiên Thân Luận (Kinh Phật Thuyết A Di Đà, Vô Lượng Thọ, và Quán Vô Lượng Thọ, Thiên Thân Luận tứ Vãng Sanh Luận hay Vô Lượng Thọ Kinh Luận) thì nên lấy “người và cảnh đều không đoạt” làm tông, mới hợp với ý nghĩa của hai chữ vãng sanh. Bởi Đức Như Lai biết hàng phàm phu ở cõi ngũ trước, như là vào thời mạt pháp này, nghiệp chướng sâu nặng, nên Ngài lập cảnh tượng để cho chúng sanh y theo đó trụ tâm tu hành, còn khó có kết quả nói chi đến việc lìa tướng? Phàm phu thời mạt pháp trụ tướng mà tu tất hạnh nguyện dễ khản thiết, kết quả vãng sanh cũng dễ đoạt thành. Khi về Tây Phương chừng ấy lo gì không được chứng vào cõi vô sanh vô tướng? Nếu chưa phải là bậc thượng

căn lợi trí, vội muốn cầu cao lia tướng tu hành, tất tâm không nương vào đâu để sanh niệm khẩn thiết, nguyện đã không thiết làm sao được vãng sanh. Không vãng sanh thì làm sao thoát được cảnh luân hồi khổ lụy? Ấy là muốn mau mà trở thành chậm, muốn cao trái lại thấp, muốn khéo hóa ra vụng. Nhiều kẻ ưa nói huyền lý, thường bác rằng: “Niệm Phật cầu sanh là chấp tướng ngoài tâm tìm pháp, chẳng rõ các pháp đều duy tâm.” Những người này ý muốn diệu huyền, nhưng kỳ thật lại thành thiển cận. Bởi họ không rõ Ta Bà đã duy tâm thì Cực Lạc cũng duy tâm, tất cả đâu ngoài chân tâm mà có? Vậy thì niệm Phật A Di Đà là niệm Đức Phật trong tâm tánh mình, về Cực Lạc tức là về nơi cảnh giới của tự tâm, chớ đâu phải ở ngoài? Ta Bà và Cực Lạc đều không ngoài tâm, thì ở Ta Bà để chịu sự điên đảo luân hồi, bị ngọn lửa ngũ trược đốt thiêu, sao bằng về Cực Lạc an vui, hưởng cảnh thanh lương tự tại. Nên biết đứng tư cảnh để tôn sùng duy tâm tịnh độ, phải là bậc đã chứng pháp-tánh-thân, mới có thể tự tại trong mọi hoàn cảnh. Chừng đó dù trụ nơi Ta Bà hay Cực Lạc cũng đều là Tịnh Độ, là duy tâm, là giải thoát cả. Bằng chẳng thế thì dù cho có nói huyền nói diệu thế nào vẫn không khỏi sự hôn mê khi cách ấm, rồi tùy nghiệp luân hồi chịu khổ mà thôi. Chính vì thế mà nói rằng Tịnh Độ đặc biệt hơn các tông phái khác. Người tu theo Tịnh Độ cũng nên nhớ lời cổ đức dạy về “Tứ Đoạt.” **Thứ nhất** là đoạt cảnh chẳng đoạt người. Sanh tất quyết định sanh, về thật không có về. **Thứ nhì** là đoạt người chẳng đoạt cảnh. Về tất quyết định về, sanh không thật có sanh. **Thứ ba** là cảnh người đều đoạt. Về thật chẳng có về, sanh cũng thật không sanh. **Thứ tư** là cảnh và người đều không không đoạt. Về tất quyết định về, sanh cũng quyết định sanh. Chính vì thế mà nói rằng Tịnh Độ đặc biệt hơn các tông phái khác. Người tu theo Tịnh Độ luôn nhớ về pháp môn Tứ Đoạt Niệm Phật.

Buddha Recitation and the Four Realizations

According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, reciting the Buddha’s name seeking rebirth in the Pure Land is a “perfect sudden” method in the Mahayana tradition, because the cultivator takes Enlightenment in the “effect stage” as his point of departure of awakening the mind in the “causal stage.” If it were not taught by Sakyamuni Buddha Himself, who would

believe that a common mortal of the “Four Ways of Birth and Six Paths” could reach the stage of non-retrogression, equal to the higher level Bodhisattvas, thanks to Amitabh Buddha’s power of “welcoming and escorting”? After all, cultivators following other methods would have to spend ten thousand eons in diligent, continuous cultivation to obtain such results. With the Pure Land method, since the cultivator has put his faith in the Buddha’s power in addition to using all his “self power,” every single cultivator will be reborn in the Land of Ultimate Bliss, escape the cycle of Birth and Death and achieve non-retrogression. If we were to use Buddha Recitation to discover the Mind-Ground and awaken to our Original Nature, the Pure Land method would be no different from other methods. However, when we rely on Buddha Recitation to seek rebirth in the Pure Land, the Pure Land method has unique characteristics. The Pure Land has four statements explain the Four True Realizations of Pure Land teachings. True Realization means thorough comprehension of essence, or noumenon. Since the whole Dharma Realm or cosmos is only Mind, sentient beings and realms are illusory. If we conceive that there are sentient beings achieving rebirth in the Pure Land and that there are realms to go back to, we are still attached to beings and dharmas and are still making a distinction between here and there. This is not True Realization, i.e., not a completed understanding of essence and noumenon. The reverse is called the True Realization. The ancients have summarized the idea in the following stanza: “Recitation is equal to non-recitation. No Birth is Birth. Having reached that stage do not bother to move even half a step. You have arrived at the Enlightened Capital City.” True realization of beings and realms is the ultimate goal of Pure Land practitioners. Nevertheless, the doctrine taught in the Three Pure Land sutras and Commentary on Rebirth (not True Realization of Realms and Beings), which is consonant with seeking rebirth in the Pure Land. This is because Sakyamuni Buddha knew that common mortals in this world of the Five Turbidities, especially in this Dharma-Ending Age, would have heavy and deep karmic obstructions; establishing a realm of marks or the Pure Land, enabling them to anchor their minds and cultivate, would be difficult enough, not to mention abandoning all marks! If common human beings of this Dharma-Ending Age cultivate while grasping at marks, i.e., the Pure

Land, their Practice and Vows will be more earnest and the final result of rebirth in the Pure Land is easier to achieve. Once reborn in the Pure Land, why worry about not attaining the state of No-Birth and No-Mark? For those who are not of the highest capacity or endowed with a sharp mind, hastening to achieve lofty goals and engaging in cultivation without marks leave the minds with no anchor. Earnestness and sincerity are then difficult to develop. If their Vows are not earnest, how can they achieve rebirth in the Pure Land, and without rebirth in that Land, how can they escape Birth and death? This is an instance of “haste makes waste,” climbing high but landing low, wanting to be clever and ending up clumsy and awkward! Many who like to voice lofty principles frequently reject the Pure Land method in these terms: “To recite the Buddha’s name seeking rebirth in the Pure Land is to grasp at marks. Seeking the Dharma outside the Mind, failing to understand that all dharmas are Mind-Only.” These individuals, seeking the subtle and lofty, are in reality shallow and superficial! This is because they do not understand that if the Saha World is Mind-Only, then the Western Pure Land is also Mind-Only, and nothing can be found outside the True Mind. Thus, to recite Amitabha Buddha’s name is to recite the Buddha of our own Nature and Mind; to be reborn in the Pure Land is to return to the realm of our own Mind, not to an outside realm! Since neither the Saha World nor the Pure Land is outside the Mind, how can remaining in the Saha World, enduring samsara, scorched and burn by the fire of the Five Turbidities, be compared with returning to the tranquil and blissful Pure Land, the pure and cool realm of freedom? We should realize that the ones truly in a position to honor the Mind-Only Pure Land are those who have attained the Dharma-Nature-Body, always free and at ease in all circumstances. At that time, whether in the Saha World or in the Land of Ultimate Bliss, they are in a “pure land,” in the state of Mind-Only, in the state of liberation. Otherwise, though they may discourse endlessly on the mystery and loftiness of the Pure Land, they cannot escape bewilderment and delusion in the “bardo stage,” and following their karma, revolving in the cycle of Birth and Death! First, true realization of realm, not of beings. Birth in the Pure Land is definitely birth; however, return to the Pure Land is, in truth, no return. Second, true realization of beings, not of realms. Return is definitely return; however, birth is, in truth, No Birth. Third, true realization of both realms and beings. Return is, in reality, no return; birth is also, in truth, no birth. Fourth, not a true realization of realms and beings. Return is definitely return; birth is definitely birth. Thus, the Pure Land method has unique characteristics. Pure Land practitioners should always remember the “Buddha recitation and the Four Realizations.”

Chương Chín Mười Chín
Chapter Ninety-Nine

Tứ Hạnh Niệm Phật

Sở thích và căn túc của chúng sanh vẫn thường sai biệt, cho nên tuy đồng tu hạnh niệm Phật, sự hành trì không khỏi có sự khác biệt nhau. Vì thế, trên đường Tịnh Độ, cổ nhân đã khái ước chia thành bốn hạnh là Thiền Tịnh, Giáo Tịnh, Mật Tịnh và Thuần Tịnh. Bên Trung quốc, Hòa Thượng Thiện Đạo chỉ dạy chuyên tu niệm Phật để tiếp dẫn hàng trung và hạ căn. Đây là lối dạy về chuyên tu niệm Phật. Trong khi, Vĩnh Minh Thiền Sư, ngoài việc niệm mười muôn câu niệm Phật, còn tu các hạnh khác, tất cả gồm 108 môn. Lối này dùng để khuyến tấn các bậc thượng thượng căn, thuộc về “Viên Tu.” **Thứ nhất** là những vị niệm Phật làm chánh, tham thiền làm phụ, thuộc về hạnh Thiền Tịnh. Đây cũng là lối thiền tịnh song tu, nhưng lại lấy sự vắng sanh Tịnh Độ làm yếu điểm chung cuộc, còn việc thấy tánh ngộ đạo chỉ thuộc phần tùy duyên. **Thứ nhì** là những vị lấy niệm Phật làm chánh, tụng kinh làm phụ, gọi là Giáo Tịnh. Về phần kinh giáo, có người thích tụng kinh Kim Cang hay Di Đà; có vị thích tụng Hoa Nghiêm hay Pháp Hoa, hoặc phẩm Phổ Môn hay Phổ Hiền Hạnh Nguyện chẳng hạn. **Thứ ba** là những vị lấy niệm Phật làm chánh, trì chú làm phụ, đó là tu về Mật Tịnh. Trong sự trì chú, mỗi người lại ưa thích riêng mỗi môn đà la ni như Đại Bi, Chuẩn Đề, Vãng sanh, Công Đức Bảo Sơn, Văn Thù Ngũ Thanh thần chú, Lục Tự Đại Minh chân ngôn, hoặc các đà la ni khác. **Thứ tư** là những vị chỉ chuyên niệm Phật, không xen tạp môn nào khác, thuộc về các hành giả tu hạnh Thuần Tịnh. Trong đây các vị căn cơ cao thì theo Thập Lục Quán, còn đại đa số chỉ chuyên về hạnh trì danh. Hòa Thượng Thiện Đạo chỉ dạy chuyên tu niệm Phật để tiếp dẫn hàng trung và hạ căn. Đây là lối dạy về chuyên tu niệm Phật. Vĩnh Minh Thiền Sư bên Trung Hoa, ngoài việc niệm mười muôn câu niệm Phật, còn tu các hạnh khác, tất cả gồm 108 môn. Lối này dùng để khuyến tấn các bậc thượng thượng căn, thuộc về “Viên Tu.”

Four Practices of Buddha Recitation

Sentient beings usually differ in preferences and innate capacities. Therefore, although they may engage in the common practice of Buddha Recitation, they are bound to differ somewhat in their practice. For this reason, ancient masters have summarized four types of practice: Zen-Pure Land; Sutra Recitation-Pure Land; Esotericism-Pure Land; Exclusive Pure Land Practice. In China, the Pure Land Patriarch Shan-Tao taught diligent Buddha Recitation alone, which is designed to help those of limited or moderate capacities and belong to the exclusive Pure Land practice. While Master Yung-Ming's method, totalling of 108 in all, aims specifically to encourage those of the highest capacity, and belongs to the Perfect Practice. The first category of cultivators comprises those who engage primarily in Buddha Recitation but practice Zen as well. They are said to practice Zen-Pure Land, also called dual practice of Zen and Pure Land. Here, rebirth in the Pure Land is the principal goal, while seeing the True Nature and becoming enlightened to the Way is a secondary matter which depends on the individual practitioner's good roots and conditions. The second category comprises those whose main practice is Buddha Recitation with Sutra Recitation as an ancillary practice. They are said to practice Sutra Recitation-Pure Land. As for the sutras chanted, some prefer the Diamond Sutra or the Amitabha Sutra, while others prefer the Avatamsaka Sutra or Lotus Sutra, or else individual chapters, such as the "Avalokitesvara Chapter" in the Lotus Sutra (chapter 25), or the Chapter on Samantabhadra's Practices and Vows in the Avatamsaka Sutra (chapter 40). The third category is composed of those who engage in Buddha Recitation as their primary practice and Mantra Recitation as an ancillary one. They follow the practice of Esotericism-Pure Land. The mantras vary with the practitioner and include such dharani as the Great Compassion Mantra, the Thousand-Armed Avalokitesvara Dharani, the Rebirth Dharani, etc... The fourth category of cultivators comprises those who practice Buddha Recitation diligently and exclusively without cultivating other methods. Within this group, those of high capacities practice the sixteen Meditations as taught in the Meditation Sutra, while the great majority only practice oral recitation of the Buddha's name. The Pure Land Patriarch Shan-Tao taught diligent Buddha Recitation alone, which is designed to help those of limited or moderate capacities and belong to the exclusive Pure Land practice. Master Yung-Ming's method, totalling of 108 in all, aims specifically to encourage those of the highest capacity, and belongs to the Perfect Practice.

Chương Một Trăm
Chapter One Hundred

Hộ Niệm

Hộ Niệm là bảo hộ ức niệm (khiến cái ác bên ngoài không xâm phạm thì gọi là hộ, khiến điều thiện ở bên trong được nảy nở thì gọi là niệm). Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, người bệnh từ khi đau nặng cho đến lúc sắp tắt hơi, thân bằng quyến thuộc phải bình tĩnh đừng khóc lóc. Có kẻ tuy không khóc nhưng lại lộ nét bi thương sầu thảm, đó cũng là điều không nên. Bởi lúc bấy giờ bệnh nhân đã đi đến ngã rẽ phân chia giữa quý, người, phàm, Thánh; sự khẩn yếu nguy hiểm khác thường, như ngàn cân treo dưới sợi tóc. Khi ấy duy chỉ có nhất tâm trợ niệm Phật là điều thiết yếu. Người dù có chí nguyện vãng sanh, mà bị quyến thuộc thương khóc làm cho khởi động niệm tình ái, tất phải bị đọa lạc luân hồi, công tu cũng đành luống uổng! Lại khi bệnh nhân gần qua đời, tự họ muốn tắm gội, thay y phục hay đổi chỗ nằm, thì có thể thuận theo, song phải nhẹ nhàng cẩn thận mà làm. Như họ không chịu, hoặc á khẩu không nói được, không nên miễn cưỡng mà làm. Bởi người sắp chết thân thể thường đau nhức, nếu ép di động, đổi chỗ nằm hoặc tắm rửa, thay y phục thì bệnh nhân càng đau đớn thêm. Nhiều người tu hành phát nguyện cầu về Cực Lạc, nhưng khi lâm chung vì bị quyến thuộc di động nhiều loạn, phá mất chánh niệm, nên không được vãng sanh, việc này xảy ra rất thường. Hoặc kẻ mạng chung có thể sanh về cõi lành, nhưng bị người khác không biết, xúc chạm thân thể, sửa đổi tay chân làm cho đau đớn, nên sanh lòng giận tức. Do một niệm đó, liền đọa vào ác đạo, làm rồng, rắn, cạp, beo, hoặc các loài độc khác. Như vua A Xà Thế tu nhiều phước lành, khi lâm chung bị người hầu cận ngủ gục làm rớt cây quạt trên mặt, nên giận rồi chết bị đọa làm rắn mãng xà. Gương này không phải là đáng sợ lắm sao? Người bệnh khi lâm chung hoặc ngồi, hoặc nằm, đều tùy tiện, chớ nên gượng gượng. Nếu cảm thấy suy nhược chỉ có thể nằm, mà muốn xem cho ra vẻ, gượng gượng ngồi dậy, là điều nguy hại không nên làm. Hoặc theo lẽ, phải nằm nghiêng bên mặt hướng về tây, nhưng vì thân thể đau nhức phải nằm ngửa, hay nằm nghiêng bên trái hướng về đông, cũng cứ để tự nhiên chớ nên gượng gượng. Đây chính bệnh nhân phải hiểu như vậy

mà tự xử. Còn người thân thuộc cũng phải hiểu lẽ này, chẳng nên cầu danh, bắt người bệnh nằm nghiêng bên mặt hướng về tây, hay đỡ dậy mặc áo tràng sửa thể ngồi kiệt già. Đâu biết rằng chỉ vì cầu chút hư danh, mà khiến cho người chết phải đọa tam đồ, chịu vô lượng sự khổ! Lúc bệnh nhân sắp sửa mãn phần, sự trợ niệm là điều rất cần thiết. Bởi khi ấy, người bệnh từ tinh thần đến thể chất đều yếu kém mê mờ, khó bề tự chủ. Đừng nói kẻ bình nhứt chưa tu không giữ nổi câu niệm Phật được lâu bền; mà ngay cả người bình nhứt lấy câu niệm Phật làm thường khóa, nếu không nhờ sức trợ niệm cũng khó mong đắc lực. Hộ niệm là phương thức tụng niệm của những người tu theo Tịnh Độ, giúp cho người quá vãng được vãng sanh Tịnh Độ. Thành viên trong gia đình người sắp chết cũng như bà con phải luôn bình tĩnh, buồn nhưng không khóc, từ lúc người ấy trở bệnh nặng cho đến lúc lâm chung. Chúng ta phải luôn nhớ rằng đây là giai đoạn của thân trung ấm, giai đoạn chuyển tiếp quan trọng nhứt trong kiếp chúng sanh. Đây là giai đoạn mà người lâm chung đang đứng trước ngã rẽ giữa quý, người, phàm Thánh. Trong giai đoạn này điều quan trọng nhất nên làm là cùng nhau hộ niệm. Dù cho người ấy đã có ý hướng sanh về cõi nào, có thể là cõi thiện; tuy nhiên, sự than khóc của người thân làm khởi dậy niệm luyến ái trong người ấy, do vậy người ấy có thể rơi trở về vòng sanh tử, uổng phí một đời tu. Hộ niệm được những người theo trường phái Tịnh Độ thực hành bên cạnh người sắp chết nhằm giúp người ấy được vãng sanh Tịnh Độ. Phương thức hộ niệm phải theo sự hướng dẫn của một vị Tăng chủ lễ. Nếu nơi nào không có chư Tăng Ni thì gia đình người quá vãng nên theo những phương thức sau đây: thỉnh tượng hay hình Phật Di Đà đứng để ngay trước chỗ người đang lâm chung để cho người ấy thấy Phật; đặt một bình hoa tươi và đốt một cây nến thơm thoang thoảng mùi hương nhằm giúp người lâm chung khởi lên chánh niệm. Không nên đốt quá nhiều nhang để khởi bị ngộp; nếu có vị Tăng hay Ni hướng dẫn thì tốt. Nếu không thì ai cũng có thể thay phiên nhau tụng được (tốt nhất là mỗi lần từ bốn năm vị là đủ). Nên tránh co cụm đông quá quanh người lâm chung, vì người ấy vẫn cần không khí trong sạch để thở; những người tham dự nên thay phiên tụng niệm không cho gián đoạn; mỗi phiên có thể kéo dài một tiếng đồng hồ. Ngoài tiếng niệm Phật ra không nên khởi lên bất cứ âm thanh hay tiếng nói nào khác. Sự trì niệm tốt nhất mà Ngài Ấn Quang Đại sư đã đề nghị là chỉ cần niệm lục tự Di Đà (Nam Mô A Di Đà Phật) là đủ vì

trong lúc này người sắp lâm chung rất yếu về cả thể xác lẫn tinh thần. Trước khi bắt đầu tụng niệm, nếu người sắp lâm chung vẫn còn có thể nói và trả lời dù rất yếu, gia đình nên hỏi xem người ấy muốn hay thích niệm gì. Làm như vậy là giúp cho người sắp lâm chung có thể niệm thầm theo, vì nếu chúng ta tự ý tụng niệm, thì những lời ấy có thể không đúng sở thích của người ấy cũng gây nên khó chịu và mất chánh niệm cho người sắp lâm chung. Khi niệm chúng ta không nên tụng quá nhanh hay quá lớn vì làm như vậy chúng ta gây khó chịu cho người sắp lâm chung muốn bắt kịp trì niệm với chúng ta. Khi tụng, nên cố đừng tụng quá chậm hay âm thanh quá thấp vì làm như vậy chúng ta cản ngăn sự thu nhận âm thanh nơi cái tâm quá yếu của người sắp quá vãng. Nếu người ấy quá yếu, không thể nghe được lời tụng niệm, chúng ta có thể niệm sát vào lỗ tai người ấy để tâm người ấy luôn vững vàng trong sáng khi chỉ nghe hồng danh Phật A Di Đà hay hồng danh của vị Phật nào mà người ấy muốn. Nói tóm lại, chúng ta phải trì niệm thế nào cho lời niệm được vào tai và thấm sâu vào tâm thức người ấy, để khi lâm chung người ấy chỉ có một niệm Di Đà, ấy là Tây Phương Tịnh Độ. Hòa Thượng Thích Thiên Tâm đã đề nghị phương cách thực hành “Hộ Niệm”. Thứ nhất là thỉnh tượng Phật A Di Đà tiếp dẫn để trước bệnh nhân, khiến cho họ trông thấy. Cắm một bình hoa tươi và đốt lò hương nhẹ, khói thơm vừa thoang thoảng để giúp dẫn khởi chánh niệm cho bệnh nhân. Nên nhớ khói chỉ nhẹ thôi, đừng để nhiều vì e ngọt ngạt khó thở cho cả bệnh nhân lẫn người xung quanh. Thứ nhì là người trợ niệm tùy theo nhiều ít nên luân phiên mà niệm. Ít thì mỗi lần một hoặc hai người, chia thành ba phiên. Nhiều thì mỗi phiên có thể độ sáu hay tám người. Nên nhớ lúc ấy bệnh nhân sức yếu, rất cần không khí thanh sạch, nếu để cho người ta vào đông, hoặc kẻ trợ niệm quá nhiều, tất sẽ làm cho người bệnh ngọt ngạt xao động, có hại hơn là có lợi. Lại nữa, các phiên phải canh theo đồng hồ mà im lặng luân chuyển nhau hộ niệm, để cho câu niệm Phật tiếp tục không gián đoạn, đừng kêu gọi nhau lớn tiếng. Mỗi phiên niệm lâu chừng một giờ. Thứ ba theo ngài Ấn Quang, nên niệm bốn chữ A Di Đà Phật để cho bệnh nhân dễ thâm nhập trong khi tinh thần thể chất quá suy yếu. Nhưng ý kiến của Hoàng Nhất đại sư, thì muốn niệm bốn chữ hay sáu chữ, tốt hơn nên hỏi bệnh nhân, để thuận với thói quen ưa thích thuở bình nhật của người bệnh, khiến cho họ có thể niệm thầm theo. Nếu trái với thói quen ưa thích, tức là phá mất chánh niệm của người

bệnh, tất mình cũng có tội. Lại cách trợ niệm, không nên niệm to tiếng quá, vì mình sẽ tổn hơi khó bền; không nên niệm nhỏ quá, vì e người bệnh tinh thần lơ lạc khó thấu nhận. Cũng chẳng nên niệm quá mau, bởi làm cho bệnh như đã không nghe nhận được rõ ràng, lại không thể theo kịp; chẳng nên niệm quá chậm, bởi có lỗi tiếng niệm rời rạc khiến người bệnh khó liên tục nhiếp tâm. Đại khái tiếng niệm phải không cao không thấp, chẳng chậm chẳng mau, mỗi chữ mỗi câu đều rành rẽ rõ ràng, khiến cho câu niệm trải qua tai đi sâu vào tâm thức của người bệnh, như thế mới đắc lực. Lại có điều nên chú ý, khi bệnh nhân tâm thức quá hôn trầm, niệm ở ngoài tất họ nghe không rõ. Trong trường hợp ấy, phải kê sát miệng vào tai họ mà niệm, mới có thể khiến cho người bệnh được minh tâm. Thứ tư về pháp khí để dùng trong khi trợ niệm, thông thường nên dùng khánh nhỏ, bởi tiếng mõ âm thanh đục, không bằng tiếng khánh trong trẻo, để khiến cho bệnh nhân tâm thần thanh tịnh. Nhưng việc này cũng tùy, vì theo kinh nghiệm riêng, Hoàng Nhứt đại sư đã dạy: “Những kẻ suy yếu thần kinh rất sợ nghe tiếng khánh và mõ nhỏ. Bởi âm thanh của mấy thứ này chất chứa đình tai, kích thích thần kinh, khiến cho người bệnh tâm thần không an. Theo thiền ý, chỉ nên niệm suông là thỏa đáng hơn hết. Hoặc nếu có, thì chỉ nên đánh thứ chuông mõ lớn. Những món này âm thanh hùng tráng, khiến cho người bệnh sanh niệm nghiêm kính, hơn là đánh khánh và mõ nhỏ. Thứ mõ âm thanh đục cũng không nên đánh, vì làm cho bệnh nhân tâm thần hôn trước. Tuy nhiên, sở thích của mỗi người không đồng, tốt nhất là nên hỏi trước bệnh nhân. Nếu có chỗ nào không hợp, phải tùy cơ ứng biến, chớ nên cố chấp.

Supportive Recitation

Supportive Recitation means recitation that guards and cares for, protects and keeps in mind. Family members and relatives of a dying person should always remain calm, without weeping or lamenting, from the time that person becomes gravely ill until his last moments. Some people, while not crying, still show sorrow and emotion on their faces. This, too, should be avoided, the crossroads which separate the living from the dead, and the mundane from the transcendental. The critical importance and danger of this moment can be compared to a mass of thousand pounds hanging under a hair, his fate is determined by a

hair's breadth! At this time, the most important thing is to practice supportive recitation. Even though a person may have set his mind on rebirth in the Pure Land, if family members weep and lament, thus arousing deep-seated feeling of love-attachment, he will certainly sink into the cycle of Birth and Death, wasting all his efforts in cultivation! When a patient on the verge of death wishes to bathe, dress in different garments, or change his position or sleep quarters, we may comply, while exercising caution and acting in gentle, careful manner at all times. If the patient refuses, or cannot give his consent because he has become mute, we certainly should not go against his wishes. This is because the patient on the verge of death is generally in great physical pain. If he is forced to move, bathe or change clothing, he may experience even greater pain. There are numerous cases of cultivators who had sought rebirth in the Pure Land but failed to achieve this goal because their relatives moved them around, disturbing them and destroying their right thought. This unfortunate development occurs very often. There are also cases of individuals who might have achieved rebirth in the higher realms. However, out of ignorance, others made them suffer physically, by rearranging the positions of their hands and feet, for instance, making them irritated and angry. Because of this one thought of anger, they immediately sank into the evil realms. As an extreme example, King Ajatasatru had earned numerous merits and blessings through cultivation. However, at the time of death, one of his attendants dozed off and inadvertently dropped a paper fan onto the king's face. He became so furious that he expired on the spot, to be reborn, it is said, as a pathon. This example should serve as a warning to all of us. At the time of death, the cultivator himself should either lie down or sit up, according to what comes naturally, without forcing himself. If he feels weak and can only lie down, forcing himself to sit up for appearances' sake, is dangerous and should be discouraged. Likewise, even though, according to Pure Land tradition, he should lie on his right side facing west; if, because of pain, he can only lie on his back or on his left side facing east, he should act naturally and not force himself. The patient and his family should understand all this and act accordingly. Supportive recitation by family members or Dharma friends is most necessary when a patient is on the verge of death. This is because, at that time, he is weak in body

and mind and no longer master of himself. In such trying circumstances, not only is it difficult for those who have not cultivated in daily life to focus on Amitabha Buddha, even individuals who have regularly recited the Buddha's name may find it difficult to do so in all earnestness, unless there is supportive recitation. Supportive Recitation is recitation performed by one or more Pure Land practitioners alongside a dying person, to assist him in achieving rebirth in the Pure Land. Family members and relatives of a dying person should remain calm, show sorrow without weeping or lamenting from the time that person becomes gravely ill until her or his last moments. We should always remember that this is the Bardo stage, the most important juncture in any being's life. This is the period where the dying person is standing in front of a crossroads which separate demons from humans, and the mundane from the transcendental. At this time the most important thing to do is to recite the supportive recitation together. Even though that person already set her or his mind on rebirth, may be an upward path; however, when the relatives weep and lament would arouse deep-seated feeling of love-attachment in that person, thus he or she will certainly sink in the cycle of births and deaths, wasting all her or his whole-life efforts in cultivation. Supportive recitation is recitation performed by one or more Pure Land practitioners alongside a dying person, to assist him in achieving rebirth in the Pure Land. Such Supportive Recitation should follow the guidelines of the chief monk. Where there is no monk or nun, family members of the dying person should follow the following procedures: respectfully place a statue or image of the standing Amitabha Buddha in front of the dying person, so that he or she can see the image of the Buddha; place a vase of fresh flowers and a burn light incense with soft fragrance. This will help the dying person to develop right thoughts. Not to burn so much incense to prevent choking; if there is a monk or a nun who guide the practice of supportive recitation, that is helpful. If not, anybody (the best is about four to five person at a time) can take turns to practice the supportive recitation. Try to prevent any crowded gathering around the dying person because the person always needs fresh air to breathe; participants in the supportive recitation should take turns to recite continuously (uninterrupted); each session should last about an hour. Other than reciting the name of Amitabha.

The best recitation recommended by the famous master Yin Kuang is only the words of “Amitabha Buddha” because at that time the dying person is very weak in both body and mind. Before starting supportive recitation, if the dying person is still able to talk and respond to questions even with a very weak or soft voice, family members can ask the person about what kind of recitation the person likes to recite. To do this, we help the dying person silently recite along with the supportive recitation party. If we recite what the person does not like or not his or her habits, we may cause uneasiness and destroy the person’s right thought. When reciting, we should not recite too fast or too loud because by doing this we create uneasiness for the dying person to catch up reciting with us. When reciting, try not to recite too slow or too soft because by doing this we prevent the dying person’s weakened mind to register the words. If the person is too weak and is not able to hear external recitation, we can recite into the person’s ear. This will help keep the person’s mind clear and steady with only the words of Amitabha Buddha or whatever name of the Buddha the person likes. In conclusion, we should try to recite so that the name of the Buddha can pass through the person’s ears and penetrate deep into his or her Alaya consciousness, so that when his or her dying time comes, his Alaya consciousness only bears the words of Amitabha Buddha, he or she will surely go to the Pure Land. Most Venerable Thích Thiên Tâm recommended the following Practices of Supportive Recitations. First, respectfully place a standing Amitabha Buddha statue in front of the patient, so that he can see it clearly. Place some fresh flowers in a vase and burn light incense with a soft fragrance. This will help the patient develop right thought. A reminder: the incense should not be overpowering, to avoid choking the patient and everyone around. Second, those who come to practice supportive recitation should take turns. It should be remembered that the patient, in his weakened state, requires a lot of fresh air to breathe. If too many persons come and go or participate in the recitation session, the patient may have difficulty breathing and become agitated, resulting in more harm than benefit. Therefore, participants should consult their watches and silently take turns reciting, so that recitation can continue uninterrupted. They should not call to one another aloud. Each session should last about an hour. Third, according to Elder Master Yin-Kuang, the short recitation

from Amitabh Buddha should be used, so that the patient can easily register the name in his Alaya consciousness, at a time when both his mind and body are very weak. However, according to Elder Master Hung-I, we should ask the patient and use the form he prefers, either short or long, to conform to his everyday practice. In this way, the patient can silently recite along with the supportive recitation party. To go counter to his like and habits may destroy his right thought and create an offense on our part. Furthermore, we should not practice supportive recitation in too loud a voice, as we will expend too much energy and be unable to keep on for very long. On the other hand, neither should we recite in too low a voice, lest the patient, in his weakened state, be unable to register the words. Generally speaking, recitation should not be too loud or too low, too slow or too fast. Each utterance should be clear and distinct so that it can pass through the ear and penetrate deep into the patient's Alaya consciousness. One caveat: if the patient is too weak or is in a coma, he will not be able to hear external recitation. In such a case, we should recite into the patient's ear. This helps the patient keep his mind clear and steady. Fourth, with regard to percussion instruments, it is generally better to use the small hand bell, instead of the wooden fish gong with its bass tone. The hand bell, with its clear, limpid sound, can help the patient develop a pure and calm mind. However, this may not apply in all cases. For instance, an Elder Master once taught, "It is best to recite the Buddha's name by itself without musical accompaniment, but since each person's preferences are different, it is best to ask the patient in advance. If some details do not suit him, we should adapt to the circumstances and not be inflexible.

Chương Một Trăm Lẻ Một
Chapter One Hundred and One

Bốn Mười Tám Pháp Niệm Phật

Theo sự tường thuật của học giả Phật giáo Trịnh Vi Am, có bốn mươi tám pháp niệm Phật. **Thứ nhất là niệm Phật nên giữ ý căn.** Đã đem tâm này niệm Phật, bạn không nên trụ trên cả việc thiện lẫn việc ác. Tức là hằng ngày chỉ làm mọi việc với ý niệm bất đắc dĩ phải làm, nên làm rồi xả bỏ, chứ đừng vướng víu vào chúng mà chướng ngại đến tâm niệm của mình. Kỳ thật, sở dĩ tâm niệm chúng ta cứ mãi day dưa với những việc tạp nhạp thiện ác vì nó chưa thuần. Nếu mình niệm Phật đến lúc tâm địa sáng tỏ thì ý địa tự nhiên chuyên ròng nơi quán sát chứ không có chỗ cho duyên tạp sự. Phải biết niệm Phật có thể chuyển phàm thành Thánh, là phương tiện giải thoát thứ nhất của thế gian và xuất thế gian vậy. **Thứ nhì là niệm Phật nên giữ gìn khẩu nghiệp.** Một khi đã dùng miệng này niệm Phật, phàm tất cả những việc Sát, Đạo, Dâm, Vọng không nên buông lời nói càn nói quấy. Một khi nói lỡ, nên tự nghĩ rằng: người niệm Phật không nên nói như thế, rồi cố gắng niệm lớn ít tiếng danh hiệu Phật để trấn áp tâm mình và gột rửa ngay những lời bất thiện ấy. **Thứ ba là niệm Phật phải chỉnh thân nghiệp.** Đã đem thân này niệm Phật, thời trong mọi lúc cũng như trong mọi cử chỉ, đi, đứng, ngồi, nằm, thân cần phải đoan chánh, vì thân có được đoan chánh thì tâm mới được thanh tịnh. Người niệm Phật nên tự nghiệm điều này, thật không bao giờ đối. **Thứ tư là niệm Phật lần chuỗi.** Niệm Phật một tiếng, tay lần một hạt. Chỉ nên niệm bốn chữ, đừng lộn sáu chữ, vì bốn chữ rất dễ thành khối. Trong bốn chữ A Di Đà Phật, hoặc lần chuỗi tại chữ A, hoặc lần tại chữ Đà, hoạch định cho có pháp tắc không được lầm lẫn, đây là pháp mượn chuỗi để nhiếp tâm. **Thứ năm là niệm lớn tiếng.** Nếu lúc thần trí hôn trầm hay khi vọng tưởng đua khởi, hãy nên trấn tĩnh tinh thần, to tiếng niệm Phật, niệm cho được vài ba trăm tiếng, thì tự nhiên sẽ đổi thành cảnh giới an tịnh. Bởi vì nhĩ căn rất thính, nên ngoại duyên dễ vào, tiếng làm cho tâm động, tạp tưởng nổi dậy, nên phải to tiếng niệm Phật để giữ gìn nhĩ căn, hầu mở tỏ tâm linh. Bấy giờ, tâm chỉ nghe tiếng của chính mình, mỗi tiếng liên tục, đầy đủ, tất cả những gì phải quấy, nên hư, tự nhiên phóng xả. **Thứ sáu là niệm nhỏ.** Nếu lúc tinh thần tán thất, hoặc

khi nhiều việc nhọc nhằn hay phải nhiều điều bức bách, thì không cần phải niệm to, chỉ nên thâm liễm thân mình nhỏ tiếng niệm kỹ. Đến khi hơi thở điều hòa, tinh thần hưng khởi, an định tâm hồn mới nên niệm to tiếng. **Thứ bảy là niệm thâm.** Nếu tâm khí không được điều hòa, hoặc người hay chỗ có trở ngại, niệm to, niệm nhỏ đều thấy không tiện, thì chỉ nên động môi, dùng pháp niệm thâm hay kim cang trì (diamond recitation) , không bắt buộc nhiều ít, nhưng cần nhất là mỗi chữ mỗi câu phải từ tự tâm lưu xuất. **Thứ tám là mặc niệm.** Lại, hoặc niệm to, niệm nhỏ đều không hợp, tay lần chuỗi lại hiềm phiền phức, niệm thâm vẫn thấy còn có dấu vết, thì xưa có phương tiện chí xảo là không cần động mồm, không phát ra tiếng, chỉ bắt tâm niệm duyên chuyên một cảnh, âm thầm dùng lưỡi gõ vào răng trước hay tâm tưởng cũng được, tùy ý, chỉ phải làm sao cho tiếng thật rõ ràng, nhưng tiếng không phải là phát ra từ cửa miệng, mà phải phát ra từ tự tánh. Tánh nghe lại phải dung thông nội tâm, nội tâm lại phải in nơi đầu lưỡi, đầu lưỡi kéo lấy niệm căn, từ tánh nghe nghe tự tánh, ba thứ dung hội, niệm niệm viên thông, lâu sau sẽ được thành tựu pháp quán: Duy tâm thức. **Thứ chín là điều hòa hơi thở.** Hoặc lúc khí tịnh, tâm bình, thì trước nên tưởng thân mình đang ở trong vòng hào quang tròn, thâm quán trên đầu chót mũi, tưởng hơi thở ra vào, mỗi một hơi thở thâm niệm một câu A Di Đà Phật. Phương tiện điều hòa hơi thở , không hưỡn, không gấp, tâm niệm và hơi thở nương nhau, theo nhau ra, vào, đi, đứng, ngồi, nằm đều nên làm như thế, đừng để gián đoạn. Thường phải tự “mật trì”, nhiếp tâm đã lâu, cả hơi thở lẫn câu niệm, cả hai đều không còn phân biệt, tức thân tâm này cùng đồng với hư không. Trì đến thuần thục, tâm nhãn khai thông, tam muội thoát nhiên hiện tiền, chính là “Duy tâm Tịnh độ” đó. **Thứ mười là tùy phận.** Hoặc lúc hôn trầm nhiều thì nên kinh hành niệm Phật, hay khi tạp loạn nhiều thì nên ngồi ngay thẳng, yên lặng mà niệm. Giả sử đi hay ngồi đều không hợp, thời hoặc quỳ, hoặc đứng, cho đến tạm nằm, cũng đều cho phương tiện rộng rãi, có thể niệm Phật được cả. Cốt yếu bốn chữ hồng danh đừng để một niệm lãng quên, đó là yếu thuật hàng phục tâm ma vậy. **Thứ mười một là chỗ nào cũng niệm Phật được.** Không luận chỗ sạch hay chẳng, hoặc chỗ vắng vẻ hay chỗ chộn rộn, chỗ vừa dạ hoặc nơi thất ý, chỉ “Hồi quang phản chiếu” và suy nghĩ: những cảnh thế này ta đã gặp hơn trăm ngàn muôn ức lần, từ nhiều kiếp đến giờ; chỉ có việc “Niệm Phật vãng sanh” là ta chưa có thể thực hành trọn vẹn được, nên vẫn

còn bị trong vòng lẩn quẩn luân hồi. Giờ đây ta cũng chẳng quán niệm được cùng chẳng, chỉ thể giữ chặt “tâm niệm Phật” này, dầu chết cũng không để dứt “niệm đầu”. Tại sao? Bởi niệm đầu mà để một phút gián đoạn, thời tất cả thiện, ác, vô ký bao nhiêu tạp niệm lại sanh. Vì lẽ đó, nên dù lúc đi đại, tiểu tiện, hay sản phụ lúc lâm bồn, chỉ chăm chú việc niệm Phật, càng khổ càng niệm, càng đau càng niệm nhiều hơn, như con thơ gọi mẹ, không sợ mẹ hiềm giận; nếu sợ mẹ giận mà không gọi nữa, ắt đứa trẻ sẽ bị sa chân vào hầm phẩn nhớp, vì những sự đại đột do nó gây nên. Như thế chỉ có chết mất đi mà không làm sao được gặp mẹ. **Thứ mười hai là niệm Phật có định thời hay không?** Trong pháp thứ mười một, không có định thời, nếu như vậy sẽ ít người làm được. Bài này phương tiện nói có định thời là sớm, tối hai thời, hoạch định thường khóa, từ nay đến suốt đời, không thêm, không bớt; ngoài ra, trong suốt 24 tiếng đồng hồ, có thể niệm được một câu, thì nên niệm một câu, có thể niệm được nhiều câu, thì nên niệm nhiều câu, bất luận niệm lớn hay nhỏ. Cổ đức có dạy:

“Ít nói một câu tạp
Nhiều niệm một câu Phật
Đẹp đẽ biết bao nhiêu!”

Thứ mười ba là có đối trước tượng Phật hay không khi niệm Phật? Lúc đối trước tượng Phật, phải cho tượng này là thật Phật, không cần câu chấp một phương hướng nào, chẳng luận một thân nào trong ba thân của Phật, chỉ tự nghĩ: ta chỉ nhứt tâm, tâm chỉ nhứt Phật, mắt nhìn tượng Phật, tâm niệm danh Phật, thật hết sức thành kính, mà hết sức thành kính tất được linh cảm. Lúc không có tượng Phật, nên ngồi ngay ngắn, xoay mặt về phương Tây, lúc khởi tâm động niệm, nên niệm tưởng hào quang của Đức Phật A Di Đà trụ trên đỉnh đầu ta, mỗi niệm, mỗi câu, tự chẳng để rơi vào khoảng không, hắc nghiệp cũng có thể tiêu diệt. **Thứ mười bốn là niệm Phật trong lúc bận rộn.** Nếu niệm được một câu, thì nên niệm một câu, có thể niệm 10 câu, thì nên niệm 10 câu; chỉ làm sao trong 100 điều bận rộn, có được trong khoảnh khắc một chút rảnh rang liền buông bỏ thân tâm, sáng suốt tưng trì. Ngài Bạch Lạc Thiên có bài thi rằng:

“Đi niệm A Di Đà
Ngồi niệm A Di Đà
Ví dù bận rộn như tên
A Di Đà Phật

Niệm lên thường thường.”

Người xưa dụng tâm như thế, thật không thể chê được. ***Thứ mười lăm là lúc nhàn rồi nên niệm Phật.*** Trong đời, có nhiều kẻ quá ư khốn khổ, muốn chút rảnh cũng không sao có được, nên không thể tu hành. Nay ta được rảnh rang, lại nghe biết được pháp niệm Phật này, cần phải cố gắng, tương tục thúc liễm thân tâm, chuyên trì niệm Phật; như thế mới không uổng phí tác bóng quang âm. Nếu để tâm niệm buông trôi, không làm được việc gì, luống tiêu hao ngày tháng, cô phụ bốn ơn, một mai vô thường thoát đến, sẽ lấy gì để chống cự đây? ***Thứ mười sáu là người sang giàu phải nên niệm Phật.*** Phước đức của đời này đều từ việc tu hành kiếp trước. Những vị tôn quý vinh hoa, quá nửa là các bậc cao Tăng chuyển thế. Nhưng, tuy có vinh hoa mà không được trường cửu, nếu lại tạo điều nghiệt chướng, ắt khó thoát khỏi biển trầm luân. Vậy nên các ngài phải tự suy nghĩ: những gì ta có thể mang theo được khi nhắm mắt? Ấy là công đức niệm Phật. Cũng như thuyền đi nhờ nước. Thế nên, hoặc lập thất niệm Phật, hoặc mời chư Tăng hưởng dẫn mình niệm Phật, in khắc kinh sách Tịnh độ, hoặc đặt tượng Phật Di Đà để chiêm ngưỡng mà niệm, việc làm tuy ít, nhưng phải dụng công cho nhiều, lại phải chí quyết vãng sanh, đó là con đường tu hành của tất cả mọi người, chẳng luận giàu, nghèo, sang, hèn. Làm vị sứ giả của ngôi Pháp Vương còn gì tôn quý hơn! ***Thứ mười bảy là kẻ nghèo hèn cũng nên niệm Phật.*** Than ôi! Có kẻ đã đem thân làm nô lệ, bị người khác sai sử, vất vả, khổ sở, mà không cầu mong thoát khỏi, thì về sau càng khổ hơn. Nên biết bốn chữ hồng danh chẳng luận sang, hèn, giàu, nghèo, trẻ, già, trai, gái, chỉ cần mỗi ngày vào lúc sáng sớm, chí tâm xoay mặt về phương Tây, niệm 10 câu danh hiệu Phật, không xen, không dứt, để cầu sanh Cực Lạc, thì hiện đời sẽ được hưởng nhiều lợi ích, khi thác tự nhiên được vãng sanh. Đức Phật A Di Đà thiệt là chiếc thuyền cứu mạng cho mọi người trong biển khổ vậy. ***Thứ mười tám là tịnh tế niệm Phật.*** Đã là người có trí huệ thì đừng để bị mê hoặc, cần phải hết sức tịnh tế niệm Phật để cho trí huệ được thêm kiên cố. Phải biết, người trí niệm Phật thì thiên hạ sẽ có rất nhiều người niệm Phật. Người trí niệm Phật thời những kẻ tu hành theo ngoại đạo sẽ dễ trở về chánh đạo. Tại sao? Vì tiếng tăm của người trí có thể mở tỏ lòng dạ họ, vì có tác dụng trí của người trí cứu rỗi họ. ***Thứ mười chín là lão thật niệm Phật.*** Đã không cầu danh lợi, cũng không khoe tài năng, chắc thật tu hành, thật là rất khó có người làm được. Tổ sư dạy: về

phương diện tham thiền, bởi tìm một người si độn cũng không có. Nay người niệm Phật chính lo mình không được si độn mà thôi. Hai chữ Lão Thật là một đại lộ thẳng tắp đưa người sanh Tây Phương vậy. Tại sao? Vì hai chữ Lão Thật là ngoài bốn chữ A Di Đà Phật không thêm một mảy may vọng tưởng nào. **Thứ hai mươi là được điều vui mừng nên nhớ niệm Phật.** Hoặc như nơi người mà vui, hoặc như nơi việc mà mừng, mối manh tuy nhỏ nhút, nhưng đều là những cảnh vui vẻ của kiếp người. Song phải biết: cái vui đó như huyễn, không thật, không thể còn lâu, vậy nên nương nơi giây phút tươi vui đó, xoay tâm niệm Phật, thời ắt được nhờ ánh hào quang của Phật, trong thuận cảnh ấy, bỏ dứt đi ít nhiều ác niệm, những điều tốt đẹp liên miên, như ý tu hành, mãi đến lúc mạng chung, sẽ được vãng sanh Cực Lạc, há chẳng vui mừng lắm sao! **Thứ hai mươi một là hứa nguyện niệm Phật.** Trì danh niệm Phật nguyện để cầu vãng sanh; nhưng oai phong của chư Phật không thể nghĩ bàn, hễ niệm danh hiệu của các Ngài thì sở nguyện đều tùy tâm. Vì lẽ đó, trong kinh dạy: “Niệm Phật có mười điều lợi ích. Những việc cầu cúng quý thần, tạp tu sự sám, khẩn hứa nhiều ác nguyện, tin xằng những việc bói toán, xăm quẻ, không bằng dùng phương pháp niệm Phật để cầu nguyện. Có người hỏi: vả như niệm Phật mà không ứng nghiệm thì sao? Đáp: Ông chưa niệm Phật mà đã lo không ứng nghiệm, chính cái như không ứng nghiệm đó sẽ đem đến cái kết quả không ứng nghiệm vậy. Như thế nào thì quả thế ấy, há không đáng sợ lắm sao? **Thứ hai mươi hai là niệm Phật để cầu cởi mở.** Phạm tất cả nghịch cảnh quanh ta, đều do trái duyên nên có hiện, ta phải cố cam nhận chịu, không nên lại khởi ác niệm, để phải dẫn khởi oan trái đến mãi về sau không dứt. Ta phải nên tùy thuận nhận lãnh, có thể tránh được thời tránh, dứt được thời dứt, chỉ tùy nhưn duyên mà đừng quên niệm Phật. Phật có vô lượng trí huệ, phước đức quang minh, ngài sẽ gia hộ cho ta: dù gặp nghịch duyên, trái cảnh, cũng chuyển thành thuận cảnh, thuận duyên ngay. **Thứ hai mươi ba là hổ thẹn, tự gắng niệm Phật.** Phạm đời này hay kiếp trước, ác quả đã thành tựu, thì khổ báo ắt đến, mà một phần khổ ở đời này tức là một phần ác trong kiếp trước, không thể đổ thừa cho vận mạng bất tề, mà chỉ nên tự hổ phận mình chẳng sớm lo tu. Mỗi một khi tưởng Phật, tưởng như lông trong thân đều dựng đứng, năm vóc như rã rời, buồn, thương, cảm mến, đau xót, không muốn sống. Như vậy thời mỗi câu, mỗi chữ từ trong gan, tủy mà ra, mới là chơn cảnh niệm Phật. Ngày

nay, kẻ Tăng, người tục niệm Phật, hoặc miệng niệm mà tâm tán, hoặc chỉ nhiếp tâm lúc niệm, dứt niệm thì tâm mê. Lại có người đang lúc niệm Phật xen nói chuyện tạp. Thế thì dù niệm suốt đời cũng không linh cảm. Mọi người thấy vậy, cho rằng: niệm Phật vãng sanh là những lời dối. Lỗi ấy đâu phải do Phật sao? ***Thứ hai mươi bốn là niệm Phật khẩn thiết.*** Phàm người ở trong tất cả hoàn cảnh khổ đáng thương, mà ta không thương, tất trái với nhân tình, nhưng ở trong tất cả hoàn cảnh đáng thương, ta chỉ thương suông thì làm sao hợp được với tánh Phật? Đã thương thì phải tìm phương thoát khổ, phải tìm cách cho mọi người rốt ráo thoát khổ. Phải biết rằng: Phật sở dĩ được tôn xưng là đấng Đại Bi, vì Ngài hay cứu khổ cho chúng sanh. Ta do lòng từ bi niệm Phật là cốt cầu lòng từ bi của Phật ban cho, cứu vớt khổ não cho chúng ta, thì cái niệm đó phải khẩn thiết đến bậc nào? ***Thứ hai mươi lăm là cúng dường niệm Phật.*** Phàm gặp giai tiết (tiết đoan ngo, tiết trung thu...) hoặc ngày vía Phật, Bồ Tát, thì nên hương đăng hoa quả tùy phận cúng dường, đó chỉ là tài cúng, chưa phải pháp cúng. Pháp cúng thuộc về tâm, quý hơn tất cả tài cúng. Gần đây vì tà giáo thịnh hành, bày đặt ra các pháp cúng kiến, la liệt quả phẩm, tam sên, heo, dê, gà, vịt, có ích gì cho sự tu hành? Thậm chí còn bày bố trận đồ, chiêu hồn dẫn quỷ, tà mị, dị đoan, càng làm cho hao tài tổn mạng, đối trá bậy bạ, phỉnh gạt người đời. Chỉ pháp môn niệm Phật thì vạn bệnh tiêu trừ, không tốn, không hao, lại ít người chịu biết đến. Kính mong những trang thức giả đừng để bị lầm. ***Thứ hai mươi sáu là niệm Phật để báo ân cha mẹ.*** Ân của cha mẹ là cái ân to lớn nhất phải làm sao báo đáp? Cung phụng tất cả những thức uống ăn, lập công danh để hiển đạt phụ mẫu, chỉ là phép báo đáp của thế gian; mặc dù không phải là bất thiện, xong xét cho tốt thì đấy chưa phải trọn vẹn, vì dù sao cũng vẫn còn trong vòng khổ lụy của kiếp người. Chỉ có cách là ta niệm Phật, và khuyên cha mẹ niệm Phật, đem công đức ấy hồi hướng Tây phương, đó là gieo một hạt giống kim cương, về sau ta và cha mẹ cùng tự được giải thoát. Huống chi một câu niệm Phật lại có thể tiêu diệt được vô biên tội chướng. Những ai muốn báo thâm ân cha mẹ, không thể không biết pháp này. ***Thứ hai mươi bảy là bố thí bằng cách niệm Phật.*** Phàm thấy người khổ não, trước phải giúp cho họ an thân (cho cơm, cho áo) rồi sau mới an ủi khuyên lớn họ niệm Phật. Bởi vì, cứu cái khổ trong nhứt thời, bố thí là gấp, mà cứu cái khổ nhiều kiếp, phương pháp niệm Phật lại gấp hơn. Hoặc thấy người hay vật bị nạn, sức mình không cứu

rồi được, phải gấp rút niệm Phật cầu an cho hồn thức ấy. Hoặc đêm thanh tụng niệm cầu nguyện cho mọi loài thoát khỏi tai ương. Gặp lúc đao binh, tật dịch, năm canh trì niệm Phật danh, cầu cho chúng sanh được tiêu trừ mọi oan khổ. Nên quán tưởng: Một câu A Di Đà Phật của ta đây, trên tốt trời hữu đảnh, dưới duốt đáy phong luân. **Thứ hai mươi tám là tự tâm niệm, tự tâm nghe.** Tâm tưởng rồi mới động đến lưỡi, lưỡi khua động thành tiếng lại trở vào tự tâm, là pháp: Tâm Niệm Tâm Nghe vậy. Mà hễ tâm niệm tâm nghe thì mắt không thể thấy bậy, mũi không thể ngửi bậy, thân không thể động bậy, vì chủ như ông (tự tâm) đã bị bốn chữ A Di Đà Phật bắt cóc mất rồi. **Thứ hai mươi chín là niệm Phật trong tiếng niệm.** Tiếng niệm Phật đã thuần thực rồi, thời trong sáu trần chỉ còn một thanh trần. Tất cả sáu căn hoàn toàn gởi nơi nhĩ căn. Thân cũng không còn cảm biết tới lui, lưỡi cũng không còn biết khua động, ý cũng không còn cảm biết phân biệt, mũi cũng không còn cảm biết hít thở, mắt cũng không còn cảm thấy mở nhắm. Hai thứ viên thông của hai ngài Quán Thế Âm và Đại Thế Chí cũng tức là một, không chi là chẳng viên và chẳng chi là không thông cả. Vì căn tức là trần, trần tức là căn, căn và trần tức là thức. Mười tám giới đều dung hợp thành một giới. trước chưa được thuần, lâu sau sẽ dần dần thâm nhập. Phạm trong khi niệm Phật phải lựa một chỗ vắng, yên, sạch, khoảng 4 hay 5 thước vuông, đi nhiều một vòng theo phía tay mặt, rồi sau từ từ cất tiếng niệm Phật, tiếng cao lên dần dần, niệm như vậy độ ba vòng trở lên sẽ tự cảm thấy tâm, tiếng tỏ bày, vòng quanh khắp thái hư, bao bọc cả 10 phương, trùm đầy toàn pháp giới. Đó là cách an trụ thân, tâm, thế giới vào trong tiếng niệm Phật, và đó là đem thân tâm của mình an trụ trong tiếng niệm Phật, mà niệm Phật đây là cảnh thù thắng để tiêu diệt tâm địa phiền não như trước, hành giả cần phải gắng tập cho kỳ được. **Thứ ba mươi là niệm Phật trong ánh sáng của tự tâm.** Phạm tiếng là tiếng của tự tâm, thì ánh sáng cũng là ánh sáng của tự tâm. Hễ tiếng của tự tâm quanh lộn ở chỗ nào thì ánh sáng của tự tâm phóng ra ở chỗ ấy; nếu ta an trụ trong tiếng của tự tâm mà niệm Phật tức là an trụ trong ánh sáng của tự tâm mà niệm Phật vậy. Đây cũng là cảnh thù thắng diệt được lòng tham phiền não như bản, hành giả nên gắng siêng tu tập. **Thứ ba mươi một là niệm Phật trong thể của tự tâm.** Tiếng nói của tự tâm vòng quay và ánh sáng của tự tâm chiếu phát, tự nhiên tâm thể phơi bày. Một chơn tâm này như tấm gương tròn lớn (đại viên cảnh) rộng thông sáng suốt,

không gì ngăn ngại, mười phương, ba đời, ta, Phật, và chúng sanh, vòng khổ của đời trước, đài sen nơi cảnh tịnh đều là bóng trong gương cả. Cho nên niệm Phật trong tiếng tức trong ánh sáng, trong ánh sáng tức trong gương, không phải một, không phải khác. Đây cũng là cảnh thù thắng tốt cùng, diệt hẳn được tâm như, cần phải gia công hết lòng tu tập. **Thứ ba mươi hai là niệm Phật không dứt.** Buổi sáng niệm, buổi tối cũng niệm; vô sự niệm, hữu sự cũng niệm; chỗ sạch niệm, chỗ dơ vẫn niệm; không một niệm nào mà không phải là niệm Phật. Giả sử hằng ngày có sự thù tiếp bạn bè, đãi đằng khách khứa, phải có lúc gián đoạn, nhưng chỉ gián đoạn thỉnh niệm, chớ không thể gián đoạn được tâm niệm. Niệm Phật mà công phu đến thế, thì sẽ dễ thành tam muội lắm. **Thứ ba mươi ba là niệm Phật không xen tạp niệm.** Không xen tạp niệm tức là Chỉ, Chỉ là nhơn của Định, dừng được tạp niệm, thì chánh niệm (định) tự nhiên phát hiện. Tạp niệm có ba: thiện, ác và vô ký, trừ hết ba thứ mới là không tạp. Tâm cần vắng lặng, vắng lặng thời các niệm thiện, ác không sanh. Tâm cần sáng suốt, sáng suốt thời vô ký niệm không có. Ngoài Phật không có niệm nên thường vắng lặng, trong niệm có Phật nên thường sáng suốt, rõ ràng. **Thứ ba mươi bốn là niệm Phật không dừng.** Không Dừng tức là Quán, Quán là nhơn của Huệ. Câu niệm Phật trước đã qua, câu sau chưa đến, câu hiện tại cũng không dừng. Cứ thế mà quán sát, rõ ràng nhưng không câu chấp, không câu chấp nhưng lại rõ ràng. Đuổi như vậy mãi sẽ thấu đạt lẽ vạn pháp duy tâm, tức Phật tức tâm, tức tâm tức Phật. **Thứ ba mươi lăm là tức thiền tức niệm Phật** (Thiền cũng là niệm Phật). Hoặc khởi từ một câu thoại đầu gọi là tham thiền, hoặc ngồi mà dứt niệm gọi là tọa thiền. Tham hay tọa đều là thiền cả. Thiền hay Phật đều là tâm cả. Thiền tức là thiền của Phật. Phật tức là Phật của Thiền. Pháp môn niệm Phật đâu có gì ngại với pháp tham thiền, tọa thiền? Vả lại, người tham thiền có thể dùng bốn chữ A Di Đà Phật làm một câu thoại đầu, niệm đến, niệm lui, niệm xuôi, niệm ngược, trở lại, xoay qua không rời đương niệm, mặc dù không nói tham thiền, mà thiền ở trong đó rồi. Người tọa thiền cần phải đến giai đoạn một niệm tương ứng, hoá nhiên như vin vào chỗ hư không, mới là đắc thủ. Niệm Phật đến lúc nhưt tâm bất loạn, không phải tương ứng là gì? Niệm đến lúc tâm không, không phải vĩnh viễn tương ứng sao? Trong lúc niệm Phật, không hôn trầm, không tán loạn, chỉ, quán, định, huệ mỗi niệm viên thành; nếu muốn tìm thiền, thiền ở đâu nữa? **Thứ ba mươi sáu là tức**

giới tức Phật. Trì giới luật của Phật để trị thân, trì danh hiệu của Phật để trị tâm. Trì lâu thì thân thuần, niệm lâu được tâm không. Tánh của niệm hay tánh của giới không hai; luôn luôn trì giới thì tội lỗi không hiện, luôn luôn niệm Phật thời lúc lâm chung hành giả có thể vượt qua được “cận tử nghiệp,” để vượt qua khỏi ba cõi. Nếu giữ giới đã có công phu, liền đem công đức này hồi hướng Tây phương, chắc chắn được về trung phẩm. Còn như chưa có thể giữ trọn cả hai, thời nên phải siêng niệm Phật, như cứu lửa cháy đầu. **Thứ ba mươi bảy là tức giáo tức Phật.** Một đại tạng kinh đều từ tâm khởi, tâm nếu không Phật thì giáo lý cũng luống mà thôi. Nhưng có tâm ai mà không Phật? Chỉ vì tự mình không niệm vậy. Người có học giáo lý, ắt có coi Kinh Lăng Nghiêm, mà có coi Kinh Lăng Nghiêm ắt có kẻ chê Đức Thế Chí mà trọng đức Quán Âm, một chút chấp trước đó cũng đủ kết thành nguồn gốc sanh tử, dù học hay, thấy xa, hiểu rộng, chẳng qua chỉ giúp cho cái mầm khổ thêm tươi mà thôi, không giúp ích được gì trong việc thoát ly sanh tử. Xin hãy mau mau bỏ đi, bỏ tất cả, để tâm niệm Phật cầu vãng sanh Tây phương, gần gũi đức Di Đà. Còn nếu không buông bỏ được thì hãy đem công đức học kinh, giảng thuyết này hồi hướng Tây phương, phát bốn điều thệ nguyện rộng lớn, cũng được kết quả không luống. Thắng hoặc hoàng dương được pháp môn Tịnh độ, nói cho người ta hiểu công đức niệm Phật, thời nháy mắt, động niệm đều là trang nghiêm Tịnh độ, thế thì được vãng sanh thượng phẩm đâu còn nghi gì? **Thứ ba mươi tám là không trì mà trì.** Khi vừa làm xong một việc gì, hay lúc nói dứt một lời nào, còn chưa kịp đá động đến câu niệm Phật, nhưng bốn chữ hồng danh của Phật đã nổi hiện lên ngay. Đây là trạng thái dễ thành tam muội (chánh định). **Thứ ba mươi chín là trì mà không trì.** Trì danh niệm Phật không mỗi chán, khoan khoái lại càng khoan khoái hơn. Trong lúc niệm Phật, trì niệm bốn chữ thật rõ ràng, niệm đầu không lay động, bốn chữ bỗng nhiên tạm dừng. Cũng không phải có cái niệm tức bốn chữ, cũng không có cái niệm ngoài bốn chữ, như thế có thể tạm gọi là được thắng cảnh, chớ chưa phải thật tâm không. Nhưng siêng năng niệm Phật, cảnh này thường hiện, thời dần dần được tâm không. Nếu nhân một niệm tâm không liền bị hôn trầm, thì gọi là không có huệ. Phải biết rằng: tâm càng không thời niệm càng linh, tâm càng không thời niệm càng tịnh, đem cái ta trong tâm Phật mà niệm Phật ở trong tâm ta, không và bất không (có) đâu còn xứ sở? Ví như mặt trời, mặt trăng rực rỡ nơi bửu cung,

vòng quanh núi Tu di, châu lưu chiếu thiên hạ. Ôi! Còn gì bằng Diệu giác được viên minh! **Thứ bốn mươi là cô thân Niệm Phật.** Tỳ kheo tu hành không cần bạn lữ. Cảnh niệm Phật càng vô tịch càng hay! Cao thấp tùy hợp, huân gấp tùy phần, cốt mong nhứt tâm. Chính lúc bấy giờ nên biết: thân côi nhưng tâm không côi, vì tâm của chư Phật và Đức Di Đà chưa từng tạm rời ta. Chư Phật luôn biết được những gì đang xảy ra trong chúng ta. Nếu chúng ta khởi niệm lên là chư Phật hay liền, lo gì cô tịch? Nếu pháp môn Tịnh độ còn điều gì chưa được hiểu rõ, nên tìm kinh sách Tịnh độ mà coi. Như kinh A Di Đà, kinh Quán Vô Lượng Thọ, Thiên Thai Trí Giả Đại Sư Thập Nghi Luận, Thiên Như Hòa Thượng Tịnh Độ Hoặc Vấn, Đại Hựu Thiền Sư Tịnh độ chỉ quy, Long Thơ Tịnh Độ Văn, Tịnh Độ Thần Chung, Tây Phương Công Cứ, Tây Phương Xác Chỉ, Di Đà Sơ Sao, vân vân... Đây chỉ dẫn một ít điều rõ ràng dễ hiểu, ngoài ra, còn nhiều thứ hay hơn, không kể xiết. Nên tìm học hỏi nơi các bậc cao minh thông hiểu tịnh độ. **Thứ bốn mươi một là kết kỳ niệm Phật.** Kết kỳ là kết thất (7 ngày làm một kỳ); nếu kết kỳ một mình, thì nên sắm bốn thứ để ăn: cơm khô, trái cây, gừng sống, dầu mè; tám thứ để dùng: lư hương, đèn dầu, bồ đoàn, ghế dựa, áo bông, khăn hay mũ, thùng vệ sinh, giấy vệ sinh. Ngoài 12 thứ đó, không để một thứ gì cả. Có thể trong suốt một tuần, không cho ai lai vãng, để rảnh rang biệm Phật. Nếu có 5, 6 người đồng phát tâm kết kỳ niệm Phật, thời cần phải thỉnh một vị hộ thất, lập quy điều cho nghiêm chỉnh dán ở trước cửa. Tất cả mọi cử động, ăn uống, hương hoa đều do vị hộ thất cung cấp có thể suốt trong bảy ngày, chí tâm niệm Phật. Nếu còn hạn cuộc trong tình chấp buộc ràng, chưa biết những điều lợi hại của việc tu hành, thì đừng nên sớm khinh suất mà làm việc này. **Thứ bốn mươi hai là hội tụ niệm Phật.** Bốn hay năm người hẹn nhau hội họp tu pháp niệm Phật. Trước hết phải đặt điều ước, trật tự, sau mới bắt đầu niệm. Lúc đầu niệm thì một tiếng mở một tiếng niệm, một người xướng bao nhiêu người niệm theo, đều đều, không nên so le, lộn xộn, mà làm loạn động tâm người đồng niệm. **Thứ bốn mươi ba là niệm Phật để thành tựu cho người.** Hoặc ở yên một chỗ niệm Phật mà cầu nguyện cho người, hoặc đồng với người khác kết kỳ niệm Phật. Hoặc đem pháp môn niệm Phật chỉ dạy cho người biết, hoặc cho người mượn sách tịnh độ mà xem, hoặc phá những mối nghi lầm của người khác trong pháp môn này, hoặc khuyên người bền chí niệm Phật, những việc ấy đều tốt và đều có công đức cả.

Nhưng nếu người trong lúc lâm chung mà có mình đến hộ niệm, khiến cho người bệnh luôn nhớ câu niệm Phật, vừa nhớ vừa niệm, làm cho người ấy sau khi tắt hơi rồi được vãng sanh về cõi Tây phương, đó là thành tựu pháp thân huệ mạng cho người công đức này lại còn thù thắng hơn! **Thứ bốn mươi bốn là niệm Phật khi có tai nạn.** Phàm lúc xảy ra tai nạn, mà nhớ phát tâm niệm Phật, tất có kỳ ứng (ứng nghiệm lạ thường). Tuy rằng một nước bị can qua hay một làng bị dịch lệ, mà niệm Phật để cầu, thì một người niệm một người an, trăm người niệm trăm người an. Không phải Phật có lòng riêng, lúc nào cũng trong ánh sáng bình đẳng, vô tâm mà ứng hiện. Vì sao? Vì động niệm thành tiếng tự mình rõ biết hào quang sáng của đức A Di Đà trụ trên đỉnh đầu ta, thời tự nhiên mỗi niệm đầy đủ, mỗi niệm bền chắc, mỗi niệm dài lâu, thời hào quang của Phật chiếu đến gia hộ, các vị thiện thần độ trì, tự mình có thể lia khỏi nạn tai, xin đừng chuyển niệm. **Thứ bốn mươi lăm là niệm Phật trong lúc chiêm bao.** Nguyên lực bền chắc, công phu tinh thuần, ban ngày giữ niệm khăng khăng, ban đêm vẫn giữ niệm khư khư, thời trong giấc chiêm bao tự mình có thể niệm Phật, đó là triệu chứng sắp vãng sanh, vậy phải giữ điều hòa và phải cố gắng lên mãi, đừng lui, đừng loạn. **Thứ bốn mươi sáu là niệm Phật trong lúc bệnh.** Bệnh nặng là cơ sắp chết, chết là mối quan hệ của các Thánh, phàm, tịnh, uế. Trong lúc bệnh nặng phải khởi tưởng niệm là sẽ chết, để không sợ chết. Phải siêng niệm Phật, quyết định chờ chết, ắt có hào quang của Phật đến tiếp dẫn, làm toại chí nguyện vãng sanh của ta. Nếu trong lúc bệnh, đừng không niệm Phật, thì tất cả sự ái luyến sợ sệt, phiền não hiện lên rần rần, các thứ tạp niệm nhứt tề trở dậy. Thế thì con đường sanh tử lấy gì cứu vớt? Ngày xưa, có một vị Tăng bệnh nặng, rên thành tiếng “ôi cha”. Bỗng tự biết người tu lúc nghĩ nhớ đến đạo mà lại rên như thế là sai, liền khởi niệm A Di Đà Phật. Nhưng cơn đau không chịu dứt, nên một tiếng rên “ôi cha” là một tiếng niệm Phật tiếp theo, ngày đêm không dứt. Khi lành bệnh, thầy bảo mọi người: Trong lúc bệnh tôi rên thành tiếng “ôi cha” và chen một tiếng niệm A Di Đà Phật, hôm nay bệnh lành, tiếng A Di Đà Phật hiện còn mà tiếng “ôi cha” chẳng biết biến đâu. Hy hữu thay! Đây là trường hợp tinh tấn trong lúc bệnh vậy. **Thứ bốn mươi bảy là phút lâm chung nên niệm Phật.** Phút lâm chung nên cố gắng ghi nhớ bốn chữ A Di Đà Phật đừng để sót quên. Nếu niệm lớn được thời niệm, còn không niệm lớn được thì niệm nhỏ. Trường hợp lớn nhỏ đều không

niệm được ví quá mệt, thì nên ghi khắc, thâm tưởng bốn chữ trong thâm tâm, đừng cho quên sót. Những người hầu hạ chung quanh phải thường nhắc nhở, khuyến khích người bệnh nhớ Phật, niệm Phật. Phải biết rằng trong nhiều đời nhiều kiếp, số dĩ ta bị loạn niệm trong lúc này (gần chết) mà phải luân hồi mãi trong vòng ba cõi. Tại sao? Vì sanh tử luân hồi đều do nhứt niệm làm chủ, nếu nhứt niệm chuyên chú niệm Phật, thì thân tuy chết nhưng tâm thần không tán loạn, liền theo nhứt niệm ấy mà vãng sanh Tịnh độ. Vậy nên hãy nhứt tâm ghi nhớ bốn chữ A Di Đà Phật đừng quên! ***Thứ bốn mươi tám là phát nguyện, sám hối và niệm Phật.*** Than ôi! Trong đời có thiếu gì kẻ không biết niệm Phật, có người cho niệm Phật là dị đoan nên không chịu niệm, người xuất gia cho niệm Phật là việc tất nhiên của mình phải làm, chớ không biết tại sao phải niệm, kẻ cuồng huệ biết có Phật, nhưng lại không khưng niệm, kẻ ngu si không biết Phật nên không niệm. Đây là đem so sánh, còn có những ngu phu, ngu phụ, nghe nói lý nhơn quả cũng biết niệm Phật, nhưng lại mong cầu được phước báo đời sau, vẫn không thoát khỏi hột giống luân hồi. Tìm kẻ thật vì đường sanh tử mà niệm Phật, trong trăm người họa chẳng chỉ có một hai! Nên biết rằng, người đã niệm Phật, tức xứng hợp với lòng từ của Phật, phát thế nguyện rộng lớn tế độ chúng sanh. Tất cả tội cấu oan khiên thủy đều sám hối. Tất cả những công đức dù nhỏ dù lớn đều đem hồi hướng Tây phương, như thế mới là Chánh Nhơn Niệm Phật.

Forty-Eight Aspects of Buddha Recitation

According to the Buddhist scholar Cheng-Wei-An's narration, there are forty-eight aspects of Buddha Recitation. ***First***, the method of Buddha Recitation and the Mind. Once we make up our mind to engage in practicing Buddha Recitation, we should not dwell on any actions, good or bad. It is to say, we should carry out our daily activities in a matter of fact way, and once finished, let them go. Do not cling to them, or they will disturb our peace of mind. In fact, the reason we fail to let go things, good or bad, because our mind has not yet tamed. If we have practiced Buddha Recitation to the point where our mind is bright and clear, it has no room for any odd thoughts. We should realize that Buddha Recitation can turn ordinary people into sages. It is the most important means of liberation in this world and the supramundane

worlds. **Second**, the method of “Watch your mouth during Buddha Recitation.” Once we make up our mind to engage in practicing Buddha Recitation, with bad karmas of killing, stealing, sexual misconduct and dishonesty, we should not be reckless or inconsiderate with words. If we have mistaken, we should remind ourselves immediately that practitioners of Buddha Recitation should never utter such words, then try to recite the Buddha’s name aloud a few times to quell the mind and immediately wash away the unwholesome words. **Third**, the method of “Regulating actions of the body during Buddha Recitation.” Once we make up our mind to engage in practicing Buddha Recitation, we should keep actions of our body pure at all times and in all movements and gestures, whether walking, standing, sitting or lying, for when the body is solemn, the mind will be pure. Practitioners of Buddha Recitation should ponder this teaching, it’s never wrong. **Fourth**, the method of “Buddha Recitation with a string of beads (rosary).” We finger the string of beads on each Recitation of the Buddha’s name. We should recite four syllables of “A-mi-tabha Buddh”, rather than the six syllables of “Na-mo A-mi-tabha Buddh”, as it is very easy to achieve singlemindedness with the shorter expression. We can finger the rosary upon the first or third syllable of the word “Amitabha”, either on the syllable of “A” or on “tabha”. We should plan and stick to what we have plan and not to make mistakes. This is called the method of using the string of beads to focus the mind. **Fifth**, the method of “Reciting aloud”. When our mind is in a state of torpor or when delusive thoughts arise, compose ourselves and recite the Buddha’s name aloud a few hundred times. We will then naturally experience a pure and peaceful state. This is because the faculty of hearing is very keen and therefore people are easily influenced by external factors which disturb the mind and lead to errant, delusive thoughts. Thus, we need to recite aloud to control the faculty of hearing and enlighten the mind. When the mind hears only its own sounds, each sound in its totality following upon the one before, all thoughts of right and wrong, what should and should not be done, are naturally abandoned. **Sixth**, the method of “Recitation in a low voice”. When the mind is scattered, or when we are tired and weighed down by many pressing tasks, we need not recite aloud. We need only focus our mind and thoughts and recite in a low voice. Only when our breath returns to

normal, our spirits rise, and our mind is calm and at peace, should we recite aloud. *Seventh*, the method of “Whispering or diamond Recitation.” If the mind is agitated and the breath uneven, something is bothering us, or reciting the Buddha’s name either aloud or in a low voice is inconvenient, we should just move our lips, practicing silent recitation or diamond recitation. With this method, the number of recitations does not matter; the essential condition is that each word, each recitation should come from the mind. *Eighth*, the method of “Silent Recitation”. There are instances when it is not appropriate to recite either aloud or in a low voice. There are times when it is awkward to finger a rosary. There are still other times when even silent recitation may be inappropriate. For such instances, the ancients have advised an excellent expedient. It is not to move the lips, not to utter a sound, but merely to concentrate mind and thoughts on recitation, silently touching the upper teeth with the tongue, or alternatively, to visualize this action. The only condition is that the Buddha’s name be clear and distinct, though it is uttered not from the mouth but from the Self-Nature. The faculty of hearing and the inner mind interpenetrate, the inner mind is stamped on the tip of the tongue, the tip of the tongue pulls along the faculty of recitation, the faculty of hearing hears the Self-Nature, the three (inner mind, hearing, recitation) form one unit. recitation interpenetrates with recitation, in time the visualization of “everything as Mind Only” is realized. *Ninth*, the method of “Regulating the breath.” When the breath is regular and the mind is at peace, we should first visualize ourselves sitting in circular zone of the halo, then visualize the breath going in and out of our nose as we silently recite the Buddha’s name once with each breath. We should regulate the breath so that it is neither slow nor fast, the mind and the breath leaning on (reinforcing) each other, following each other in and out in any position, whether walking, standing, sitting, or lying without interruption. We should always secretly recite and focus the mind over a long period of time until there will no longer be a distinction between the breath and the recitation, our body and mind merging with empty space. When recitation is perfected, the mind-eye will open up and samadhi is suddenly realized. This is the state of Mind-Only Pure Land. *Tenth*, the method of “Reciting according to one’s situations.” When we experience the delusive obstruction of drowsiness, we should stand

up and practice reciting the Buddha's name while walking. When we are occupied with numerous odd thoughts, we should sit straight and recite silently. If neither walking or sitting is inappropriate, we can kneel or stand, or even lie down for a moment, or whatever position which can alleviate our Buddha Recitation. The important thing is not to forget the words "Amitabha Buddha", even for an instant. This is the essential art to subdue the deluded mind. *Eleventh*, the method of "Buddha Recitation can be practiced anywhere." We should practice Buddha Recitation anywhere, whether in a clean or dirty place, a quiet or a noisy place, a place we like or a place we dislike, we should only turn the light inwards on ourselves, thinking thus: I have encountered situations like this countless times throughout numerous lifetimes, yet there is one thing I have not been able to do is to recite the Buddha's name to achieve rebirth in the Pure Land. That's why even now I am still in the cycle of birth and death. At this time, I should not worry about where Buddha Recitation takes place, I need only hold firmly to this 'mind of Buddha Recitation', even if it costs my life. I must recite without interruption, one recitation after another without any gap." Why? Because if there is just a single gap, all kinds of odd thoughts, such as good, bad, or neutral, will arise. For this reason, even in the bathroom, or even in the process of giving birth, we should concentrate on reciting the Buddha's name. The greater the suffering, the greater the pain, the more we need to recite, just as an infant cries out for his mother, without being afraid that she will become upset or angry. If he is afraid of his mother's anger and stops calling her, he may fall into the dung-ditch. Thus he can die without seeing his mother. *Twelfth*, the method of "Planned schedules for Buddha Recitation or not?" In the eleventh method, we talked about practicing Buddha Recitation at all times without interruption, if so, few people can practice it. With this method, the expedient of fixed periods of recitation. There should usually be two periods per day, in the morning and in the evening, and these periods should be strictly observed everyday, without fail, throughout life. Furthermore, if during the 24-hour period, we can recite Buddha's name one additional time, do it once; if we can recite it many times, do so many times. It does not matter whether the recitation is audible or not. The ancients had a saying:

"Utter one fewer idle phrase;

Recite the Buddha's name one more time

How wonderful it is!

Thirteenth, the method of "Do Practitioners of Buddha Recitation need to face an image of the Buddha" When we face a statue of the Buddha during recitation, we should consider it as a real Buddha. There is no need to get attached to any particular direction or to any of the Three Bodies of the Buddha. We should think thus: I must achieve singlemindedness, and that singlemindedness must be about the Buddha. My eyes should be focused on the Buddha's image, my mind should recite the Buddha's name with utmost sincerity, for with utmost sincerity a response will be guaranteed. If we do not have a statue, just sit straight facing west. As soon as we begin reciting, visualize the Buddha's light shining on our head, recitation following recitation without a break. If we practice this way, even the heaviest karma can be dissipated. **Fourteenth**, the method of "Buddha Recitation at busy times." If we can recite the Buddha's name once, recite it once; if we can recite it ten times, recite it ten times. In one hundred busy things, we should try our best to spare a moment to let go everything and recite the Buddha's name clearly and distinctly. The famous Chinese poet Po-Lo-T'ien wrote the following verse:

Recite the Buddha's name while walking

Recite the Buddha's name while seated.

Even when busy as an arrow

Always recite the Buddha's name.

The ancients practiced Buddha Recitation with such eagerness, we should follow their footsteps truly. **Fifteenth**, the method of "Buddha Recitation at leisure times." In this world, there are many unfortunate people who don't have even a single leisure time, however much they may so desire. Therefore, they cannot cultivate. Now we have the time, and moreover, the opportunity to learn about the practice of Buddha Recitation, we should make every effort to bind both body and mind in reciting the Buddha's name at all times, without interruption, so we will not be wasting time. If we let our mind and thoughts wander, not doing anything worthwhile, wasting days and months, turning our back on the original debts (parent's, patriarch's, country's and all other sentient beings'), and then, tomorrow, the ghost of impermanence suddenly arrives, what can we do to resist it? **Sixteenth**, the method of

“Rich and noble people should practice Buddha Recitation.” Merits and virtues in this life all stem from cultivation in past lifetimes. This is true of those who presently enjoy honors and esteem, as well as of high ranking monks whose goal is to rescue humanity. However, honors and esteem cannot last; if because of them evil karma is created, it will be difficult to escape the ocean of birth and death. We should ponder this: what can we carry with us when we close our eyes forever? It is the virtues generated by Buddha Recitation. It is the same as a boat that sails thanks to the current of the river. Thus, we should schedule sessions of Buddha Recitation, or invite monks and nuns to provide guidance in Buddha Recitation, or publish and distribute Pure Land sutras and commentaries, or placing image of Amitabha Buddha for veneration and recitation. Such activities may be limited, we should try our best to practice Buddha Recitation with a strong determination to be reborn in the Western Pure Land. This is the path of cultivation for everyone, no matter what we are, rich, poor, noble, vile...What can be more honorable than to serve as the envoy of the King of the Dharma?

Seventeenth, the method of “The poor should also practice Buddha Recitation.” Alas! there are slaves who toil day in and day out, ordered by others, miserable and suffering. If they do not seek to escape such a life, they will be worse in future lifetimes. Remember that the word “Amitabha” is for everyone, whether we are rich, poor, exalted or humble, young or old, male or female. We should face west early each morning and recite the Buddha’s name with utmost sincerity and without interruption, without letting odd thoughts intrude upon the utterances. The dedicate all virtues toward rebirth in the Pure Land. In doing that, we will have numerous benefits in this very life and, upon leaving this world, naturally achieve rebirth in the Pure Land. Amitabha Buddha is truly a rescue ship for everyone in the ocean of suffering. **Eighteenth**, the method of “Pure Buddha Recitation.” A wise man should not let himself misled. He should recite the Buddha’s name in a pure way so as to strengthen his wisdom. We should know that if a wise person recites the Buddha’s name, many others will follow his lead and externalists will find it easier to return to the Buddha’s way. Why? It is because the reputation of a wise person can open their minds, and his mind (the mind of a wise person) can find a way to rescue them. **Nineteenth**, the method of “True and honest Buddha

Recitation.” Not seeking wealth and fame, nor showing off one’s capacities, but merely to practice sincerely is difficult and not so many people can do it. Patriarchs taught that it is difficult to find a “dull and ignorant” Zen practitioner, yet, a practitioner of Buddha Recitation need only worry that he is not “dull and ignorant”. The two words “True and earnest” are a straight boulevard leading to the Western Pure Land. Why? Because when Buddha Recitation is true and earnest, there are only the words “Amitabha Buddha”, and not a single deluded thought. *Twentieth*, the method of “People should practice Buddha Recitation even when they are happy.” Happiness derives either from our interaction with other people or from favorable events. Even though the cause may be trivial, this kind of happiness are part of a human life. We, practitioners of Buddha Recitation, should realize that such happiness is ephemeral, it is false and not true. We should take advantage of those moments of happiness to return the light inward and recite the Buddha’s name. We should then avail ourselves of the Buddha’s light and within the context of those joyful events, abandon our negative thoughts to cultivate good deeds continuously for the rest of our life. We will then surely be reborn in the Pure Land, a great happiness indeed! *Twenty-first*, the method of “Vow to practice Buddha Recitation.” The goal of Buddha Recitation is rebirth in the Pure Land. However, the solemn power of the Buddha is unfathomable, if we recite their names and wish will be fulfilled. For this reason, the sutras teach that Buddha Recitation can bring ten major benefits. On the other hand, worshipping and bowing down before spirits and repenting before their altars, engaging in odd practices, taking unwholesome vows, or foolishly believing in divination, fortune-telling and horoscopes... non of these activities can be compared to reciting Amitabha’s name and seeking His assistance. Someone might ask: what if we fail to obtain a response after reciting the Buddha’s name? Answer: you have not yet recite and are already worried about not obtaining a response. This doubt is the very cause that will bring the result of non-response. Cause and result cannot differ. Is the doubt not something you should fear? *Twenty-second*, the method of “Practice Buddha Recitation to overcome adversities.” All untoward circumstances and events in life are the result of adverse cause and conditions from previous lives. Do not try to develop evil thoughts and

create karmic debts, leading to the cycle of resentment and wrongdoing into the future. Adapt to causes and conditions and, more important, not to forget to recite the Buddha's name. The Buddha has all wisdom, all light, all merit and virtue. He will respond to our call, and even if we meet with untoward circumstances, these will soon turn out to be favorable. *Twenty-third*, the method of "Practice Buddha Recitation when ashamed." In this life or in previous ones, once evil karma has matured, suffering follows in its wake. Each bit of suffering in this life is due to a bit of evil karma. We cannot blame fate for being uneven; we can only be ashamed for not having cultivated sooner. Each time we think of the Buddha, we should be so moved that every hair on our body stands on end and, overcome with emotion, we are completely drained. Each utterance of the Buddha's name, each syllable, then comes from our liver, marrow... this is the true state of Buddha Recitation. Nowadays, laymen or monks and nuns recite the Buddha's name with their lips, while their minds are scattered, or else they concentrate the mind only during recitation, when recitation is over, the mind is again deluded. Others engage in mundane conversation while reciting. Thus, even if they recite all their life, they obtain no response. People who witness this may think that seeking rebirth in the Pure Land through Buddha Recitation is just an illusion, but this is assuredly not the Buddha's fault. *Twenty-fourth*, the method of "Earnest Buddha Recitation." If we see anyone stuck in a situation that deserves compassion, but we do not respond, it is contrary to human mortality. However, if we only develop intellectual compassionate but fail to act, how can we merge with the compassionate nature of the Buddhas? Once compassion has developed, we must find a way to save others from suffering, a way to help all sentient beings escape suffering once and for all. We should realize that the reason why Amitabha Buddha is honored with the title "Great Compassionate Being" is that He always rescues sentient beings. Since it is based on this compassionate that we seek the Buddha's assistance to escape suffering, how can we fail to recite with the highest level of resolve? *Twenty-fifth*, the method of "Buddha Recitation as an offering." On the occasion of a seasonal festival or the festival of a Buddha or Bodhisattva, it is customary to make offerings of incense, lights, flowers and fruits. However, these are only material offerings, not offerings of the Dharma. Dharma

offerings relate to the mind and are on a much higher plane than any material offering. Recently, because of the popularity of heresy beliefs, with all kinds of weird (odd or strange) practices such as making offerings of non-vegetarian foods on the Buddha's altar or conjuring up ghosts and spirits in search of health and riches. Such practices are wasteful and deceptive. Only Buddha recitation can eliminate all ills and it costs nothing. Yet, few people bother to learn about it. Sincerely hoping that the wise will not allow themselves to be misled. *Twenty-sixth*, the method of "Practice Buddha Recitation to repay your filial debts to your parents." How can we ever repay our parents' greatest debts? To provide all their necessities and earn titles and honors to glorify their names are mundane ways. While these actions are meritorious, from the vantage point of Truth, they are not the ideal, perfect way because they still fall within the cycle of suffering that is the human condition. There is only one perfect way, it is to recite the Buddha's name and counsel our parents to do likewise, dedicating all the merits and virtues toward rebirth in the Pure Land. We will thus sow a diamond seed, as in the future, both we and our parents will be liberated. Moreover, one utterance of the Buddha's name can eradicate the karma of countless transgressions and afflictions. Therefore, anyone who wishes to repay his profound debt to his parents cannot fail to learn about the Pure Land method. *Twenty-seventh*, the method of "Practicing charity through Buddha Recitation." When we see someone suffering, we should first help him with the necessities of life and then comfort him and counsel him to recite the Buddha's name. To relieve suffering temporarily, charity is the urgent thing. However, to relieve the suffering of many lifetimes, the Pure Land method is more urgent still. If we see a person or an animal in danger but cannot help, immediately recite the Buddha's name, dedicating all the merits and virtues to his soul. Moreover, during a serene night, we might recite a sutra or the Buddha's name, wishing that all sentient beings may escape suffering and disaster. In time of war or epidemic, recite the Buddha's name throughout the night, wishing that all the wrongs and suffering of sentient beings may be eliminated. While reciting the Buddha's name, we should visualize that each recitation is bringing benefits to all sentient beings, from the heavens above to the cosmic winds below (the wheel, or circle, of wind

below the circle of water and metal on which the earth rests; the circle of wind rests on space). Such charitable practice is truly inconceivable. *Twenty-eighth*, the method of “Self-nature Recitation, self-nature Listening.” The mind begins to think will move the tongue; the tongue in turn producing sound, and that sound returns to the Self-Mind. This is the method of “mind-reciting, mind-listening”. If the mind recites and listens, the eyes cannot see wrongly, the nose cannot smell wrongly, the body cannot move wrongly because the mind has been “kidnapped” by the words “Amitabha Buddha”. *Twenty-ninth*, the method of “Recitation within Recitation.” Once Buddha Recitation is perfected, in the six dust, only the ‘dust’ of hearing remains. All six faculties are entirely concentrated in the faculty of hearing. The body no longer feels any coming or going, the tongue no longer knows how to move, the mind how to discriminate, the nose how to breath, the eyes how to open and close. The two supreme methods of cultivation of the Avalokitesvara and Mahasthama Bodhisattvas are but one; nothing is not round and perfect. This is because sense organ is sense object, sense object is sense organ, and both organ and object are consciousness. The Eighteen Elements are all gathered in one element. Although at the outset they do not penetrate one another, in time they will gradually do so. Usually a clean and quiet place should be selected for Buddha recitation, about 4 to 5 square meters in area. We should circumambulate once, moving clockwise, then slowly recite the Buddha” name with our voice growing louder and louder. As we recite this way for three or more circumambulations, we will feel our mind and voice becoming clearer, filling the universe, encircling the Ten Directions, encompassing the whole Dharma Realm. This is the method of resting body, mind and realm in the sound of the Buddha’s name, and it is to rest body and mind in the sound of the Buddha’s name that we recite. This is the supreme realm, which erases the polluted mind full of afflictions, and which the practitioner should endeavor to reach. *Thirtieth*, the method of “Buddha Recitation in the light of the self-mind.” All sounds are the sound of the Self-Mind, all lights also the light of Self-Mind. If the sound of the Slef-Mind exists anywhere, the light of the Self-Mind also shines from that place. If we rest in the sound of the Self-Mind to recite the Buddha’s name, we are also resting in the light of the Self-Mind as we recite. This is also the

supreme realm where the polluted, afflicted mind has been eliminated. The practitioner should strive to cultivate this method. *Thirty-first*, the method of “Buddha Recitation in the nature of the self-mind.” As the sound of the Self-Mind surrounds us and the light of the Self-Mind shines upon us, the Mind-Nature naturally reveals itself. This True Mind is like a huge round, bright mirror that nothing can obstruct. The Ten Directions, the Three Periods of Time, ourselves, the Buddhas and sentient beings, the cycle of suffering in the impure world, the lotus seat in the Pure Land, all are but images in the mirror. Thus, to recite aloud is to recite in the light, to recite in the mirror; it is neither the same nor different. This is the ultimate auspicious realm, completely free of deluded mind. We should strive our best to attain it. *Thirty-second*, the method of “Uninterrupted Buddha Recitation.” Buddha Recitation in the morning, in the evening, at leisure time, at busy time, at clean place, or at an unclean place, there should not be a single thought which is not of the Buddha. Even if we have to entertain friends and serve guests everyday and thus have to interrupt our recitation, only vocal recitation should be interrupted, not mental recitation. Practicing with such constancy, we can easily achieve samadhi. *Thirty-third*, the method of “Buddha Recitation without odd thoughts.” The absence of odd thoughts is stopping. Stopping is the cause of samadhi. If we can put a stop to odd and impure thoughts, correct thoughts or samadhi will naturally appear. Odd thoughts fall into three categories: good, bad, and neutral. To eliminate all three is to eliminate odd thoughts. The mind requires stillness. With stillness, neither good nor bad thoughts arise. The mind requires clarity. With clarity, there is not neutral thought. There is no recitation except recitation of the Buddha’s name. Therefore, the mind is always still. In recitation, there is only Buddha, therefore, the mind is always bright and clear. *Thirty-fourth*, the method of “Unstopped Buddha Recitation.” Buddha Recitation without interruption is visualization, and visualization is the cause of wisdom. The previous utterance of the Buddha’s name has gone, the next one has not come, the present utterance is not static. Practice visualization in this manner, clearly but without attachment, without attachment but clearly. Proceeding continuously in this way, we will arrive at the truth that “everything is made from Mind alone”. Buddha is Mind, Mind is Buddha. *Thirty-fifth*,

the method of “Zen is Buddha Recitation.” Meditation based on a koan is called koan meditation. meditation in which the practitioner sits and stops the thought process is referred to sitting meditation. Koan and sitting meditation are both Zen. Zen and Buddha are both Mind. Zen is the Zen of Buddha. Buddha is Buddha in Zen. Buddha Recitation does not conflict with koan or sitting meditation. Moreover, the meditator can use the words “Amitabha Buddha” as a koan, reciting forward, reciting backward, reciting in one direction, reciting in another, upside down, turning around, without leaving his current thought. Even if it is not called Zen, Zen is still part of it. The Zen practitioner, to succeed in his cultivation, must practice to the stage of “one thought in resonance with the Mind” or samadhi, and enter suddenly into the realm of Emptiness. To recite the Buddha’s name to the level of one-pointedness of mind, if this is not resonance (samadhi), what else can it be? To recite to the point where the mind is empty, is it not perpetual samadhi? In alert, focused Buddha recitation there is samatha, vipassana, samadhi, wisdom, each recitation is perfect. Where else can Zen be found if not here? *Thirty-sixth*, the method of “Precepts are Buddha.” To observe the precepts is to control the body; to recite the Buddha’s name is to control the mind. Observing the precepts for an extended period of time rectifies the body; reciting the Buddha’s name for an extended period of time leads to an empty mind. The nature of the precepts and the nature of recitation are not two different things. Constantly observing the precepts prevents transgressions and mistakes; constantly reciting the Buddha’s name enables the cultivator to overcome “near-death karma” and transcend the triple Realm. If our precept-keeping has reached a high level and we dedicate these virtues toward rebirth in the Pure Land, we are bound to achieve rebirth in the middle Lotus Grades. If, on the other hand, we cannot do both, then try to recite the Buddha’s name earnestly, as though we were extinguishing a fire burning on our head. *Thirty-seventh*, the method of “Sutras are Buddha.” The entire Buddhist canon comes from the Mind; if the Mind is not Buddha, the teachings are just a waste. However, is there anyone’s mind which is not Buddha? It is because he does not stop and think. Those who have studied the Dharma must have read the Surangama Sutra, and among them there are some who belittle the Bodhisattva Mahasthamaprapta while praising the Bodhisattva

Avalokitesvara. A tiny bit of attachment on this point is enough to plant a seed of Birth and Death. All their learning, farsighted views and profound understanding serve merely to strengthen the seed of suffering; they are of no help at all toward the goal of escaping birth and death. let's let go quickly, let go of everything and concentrate on Buddha recitation, seeking rebirth in the Pure Land and the company of Amitabha Buddha. Otherwise, if we cannot let go of these attachments immediately, then dedicate the virtues of studying and explaining the sutras toward rebirth in the Pure Land and fulfilment of the Four Great Vows. This will bring rebirth in the Pure Land. If , moreover, we can spread the Pure Land teachings, making others understand the benefits of Buddha Recitation, then even a wink or a thought will adorn the Pure Land. Thus, there is no doubt that our rebirth will be at the highest Lotus Grade! **Thirty-eighth**, the method of "Not reciting is reciting." As soon as any action is completed or a word is uttered , and there has not even been time to think of reciting the Buddha's name, yet the Buddha's name has already appeared, this is the state leading to samadhi. **Thirty-ninth**, the method of "Reciting but not reciting." Reciting but not reciting means reciting without growing weary or bored, while feeling better and better. It means reciting the words "Amitabha Buddha" in a very clear and distinct way, without interruption and finding that these words have suddenly, temporarily, become frozen in our mind. It is to have no thoughts of the word "Amitabha" and no thoughts other than this word. This can provisionally be called attaining an auspicious realm, but not true the state of Empty Mind. However, if we are diligent in reciting the Buddha's name, the realm always appears and in time we will achieve the state. If because of a thought of Empty Mind, we succumb to drowsiness and lethargy, we are lacking in wisdom. We should realize that the more empty our mind is, the more wondrous and pure our recitation will be. When we use the self within the Buddha Mind to recite the Buddha in our own mind, neither Emptiness nor Non-Emptiness can be found. It is as though the sun or moon, while shining on the Jade Palace, were revolving around the Polar Mountain and shining on the whole world. Indeed, what can be better than Wonderful Enlightenment becoming Perfect Enlightenment or Buddhahood? **Fortieth**, the method of "Practice Buddha Recitation in isolation."

When cultivating, a monk or a nun does not require the presence of fellow-cultivators. The more isolated his place of practice the better! He may recite in either a loud or low voice, as he pleases, slowly and deliberately, or with utterances following one another in rapid succession. The only important condition is to achieve singlemindedness. He should tell himself “my body is alone but my mind is not, because the Mind of Amitabha Buddha and of all the Buddhas has never left me, even momentarily. The Buddhas know immediately what is going through my mind. If I give rise to even a single thought, the Buddhas know it. How can I be isolated? If we have questions about the Pure Land method, we should consult Pure Land sutras and treatises for clarification. There are many such sutras and commentaries such as the Shorter Amitabha Sutra, the Longer Amitabha Sutra, the Meditation Sutra, Patriarch Chih-i’s Treatises on Ten Doubts about the Pure Land, Master T’ien Ju’s Doubts and Questions about Pure Land, etc. These are only some of the books on Pure Land teachings. There are many more interesting teachings to be found throughout the above-mentioned books. Furthermore, we should also try to study at the feet of masters who understand the Pure Land method in depth. **Forty-first**, the method of “Organizing a Buddha Recitation Retreat.” Buddha Recitation Retreat usually lasts seven days. If we are in retreat alone, we should see to it that all the basic necessities of life are available. During the retreat, we should discovered others from moving about in the general area, so as to reserve the entire time for Buddha Recitation. If there are five or six persons who wish to go into retreat together, we should plan to have a retreat attendant, as well as to establish strict rules and affix them to the door. All comings and goings, meals, offerings of flowers and fruits should be handled by the attendant, so that the participants can concentrate on reciting the Buddha’s name throughout the seven-day period. **Forty-second**, the method of “Group Recitation.” In case four or five people decide to meet as a group to engage in Buddha Recitation, they should establish the rules and agree on the order of seniority at the outset, before beginning to practice. Someone is assigned to strike a wooden fish before each time the Buddha’s name is recited, one person should take the lead, while everyone else follows in a regular, even manner, without confusion. **Forty-third**, the method of “Buddha

Recitation for the purpose of helping others.” To dedicate the merits and virtues to others, we can either recite the Buddha’s name peacefully in one spot and; or join in a retreat with other people; or propagate the Pure Land method; or lend Pure Land texts to others; or dispel other people’s doubts about the Pure Land method; or counsel others to recite the Buddha’s name steadfastly. However, if we can practice “supportive recitation” at bedside of the dying, helping them to keep the Buddha’s name continuously in mind so that they may be reborn in the Pure Land, we will helping to realize the Dharma Body Wisdom-Life or Pure Mind of others. The virtues of such action are on a higher level than all other activities. *Forty-fourth*, the method of “Buddha Recitation in time of calamity.” If we remember to practice Buddha Recitation in time of calamity, we will receive a wonderful response. Buddha Recitation should be practiced steadfastly in both a country suffering invasion or a village decimated by a plague. if one person recites, one person is at peace; if a hundred persons recite, a hundred are at peace. It is not that the Buddha is being partial, but rather that He always appears in the equal, non-discriminating light... the light of the Buddha coming to protect us, the Dharma protecting deities resuming us, we will naturally escape danger and calamity. Do not doubt this. *Forty-fifth*, the method of “Buddha Recitation in dreams.” If we have unshakeable vows and engage in deep, pure cultivation, holding firmly to the Buddha’s name in the daytime, holding firmly to it at night, then we will naturally recite the Buddha’s name even in our dreams. This presages that we will soon achieve the goal of rebirth in the Pure Land. Therefore, we should continue to recite evenly, redouble our efforts, never scaling them down, never allowing our mind to become scattered. *Forty-sixth*, the method of “Buddha Recitation in times of illness.” A serious illness is a reminder of death. Death is the important link between sages and ordinary men, the pure and the impure. In the event of terminal illness, we should develop thoughts of death to avoid fearing it and be diligent in reciting the Buddha’s name, awaiting death with determination. When the time comes, the light of Amitabha Buddha will appear to welcome and escort us, thus fulfilling our vow of rebirth in the Pure Land. If we stop reciting the Buddha’s name when we are ill, all our feelings of attachment, fear and affliction will create a turmoil in our mind, while

all manner of odd thoughts will arise. How then can we escape the path of birth and death? Once, long ago, there was a monk who, afflicted with a serious illness, groaned loudly “help, help!” He then realized that a Buddhist cultivator should remember to practice, and that to groan was wrong. Immediately, he began to recite the Buddha’s name. However, his suffering did not diminish. Therefore, each time he groaned “help, help” he would follow the groan with the Buddha’s name, day and night without fail. Upon recovering, he told everyone: “when I was ill, each time I groan, I followed it with the Buddha’s name. Now that I am well, the words ‘Amitabha Buddha’ remain while the words ‘help, help’ have disappeared and are nowhere to be found. How amazing!” This is an instance of being steadfast in the face of illness. **Forty-seventh**, the method of “Buddha Recitation at the time of death.” At the time of death, make the effort to remember the words “Amitabha Buddha”, never letting them slip away from our mind. If we can recite aloud, by all means do so. If not, then recite softly. If we are too weak to recite at all, think of the words “Amitabha Buddha”, engraving them in the depths of our mind, and never forget them. Those who attend the dying should counsel them, continuously urging them to remember the Buddha, to recite the Buddha’s name. We should realize that because of scattered, deluded thoughts at time of death, we have been sunk in the Triple Realm throughout many lifetimes, many eons. Why? It is because Birth and Death are governed by our last thought at the time of death. If that single thought is focus on the Buddha, our body may be dead but our mind, being undisturbed, will immediately follow that single thought toward rebirth in the Pure Land. Therefore, remember to recite the Buddha’s name, always, without fail! **Forty-eighth**, the method of “Vows, repentance and Buddha Recitation.” Alas! There are countless people who know nothing about Buddha Recitation. Those who think Buddha Recitation is akin to superstition and refuse to recite. There are monks and nuns who recite the Buddha’s name as a matter of routine without knowing the true reason why. There are people with ‘deluded wisdom’ who believe in the Buddha yet refuse to recite. There are ignorant people who do not know about the Buddha and therefore do not recite. These are but a few examples. In addition, there are ordinary people who, upon learning about cause and effect, recite the Buddha’s name.

However, they do so with the expectation of receiving merits and blessings in future lifetimes. Thus, they, too, cannot escape the seeds of Birth and Death. It is truly difficult to find anyone who recites the Buddha's name for the sake of transcending Birth and Death, perhaps one or two out of a hundred! We should realize that to recite the Buddha's name is to be unison with the compassionate Mind of the Buddha; it is to make the great vow of rescuing all sentient beings. All offenses and past wrongs done to others, I now repent; all virtues and good roots, large and small, I now dedicate to rebirth in the Pure Land. This is the principal cause or motive of Buddha Recitation.

Chương Một Trăm Lẻ Hai
Chapter One Hundred and Two

Thiện Đạo: Niệm Phật Giáo Chỉ

Theo Ngài Thiện Đạo, hành giả tu theo Pháp môn Tịnh Độ nên biết những điều quan trọng cần nên làm. **Thứ nhất** là ngay khi chúng ta đau yếu, dù nặng hay dù nhẹ đi nữa, cũng đều nên khởi tâm nghĩ đến sự vô thường, bởi vì cái chết là một điều tất nhiên, từ vô thủy đến nay, hoặc trẻ, hoặc già, hoặc trời, người, ma, quỷ hay súc sanh, vân vân, không ai qua khỏi được. Đây là điều tiên quyết cần phải khởi tâm suy nghĩ trước hết. **Kế đến** là phải một lòng niệm Phật chờ lâm chung. Lại nữa cũng phải dặn người thân cận, khi có ai đến thăm bệnh thì khuyên họ nên ngồi kế bên niệm Phật, chớ đừng nên bàn nói các chuyện tạp nhạp của thế gian. Nếu bệnh trở nặng sắp chết, thì phải dặn thân quyến cùng với các người chung quanh không ai được khóc lóc cả. Ngược lại, phải đồng thanh niệm Phật để hộ niệm cho thần thức của kẻ lâm chung. Khi nào người bệnh đã qua đời, gia đình phải đợi cho đến khi nào trong mình người lâm chung hoàn toàn dứt hết hơi nóng, cả mình lạnh hết, tức là thần thức đã lìa khỏi thân tứ đại, chùng đó ai muốn khóc thì cứ khóc. Khi người chết, thần thức hay a lại a thức có thể vẫn lẩn quẩn quanh thân xác chừng vài tiếng đồng hồ.

Theo Ngài Thiện Đạo, ngày đêm sáu thời, hành giả tu theo Pháp môn Tịnh Độ nên biết những điều quan trọng sau đây: khởi tâm nghĩ đến sự vô thường; một lòng niệm Phật chờ lâm chung; đừng nên bàn nói các chuyện tạp nhạp của thế gian; khi có người thân sắp lâm chung, chỉ niệm Phật chứ không nên than khóc. Tịnh Độ Thời Tông còn được gọi là Lục Thời Vãng Sanh Tông, tông phái Phật Giáo Nhật Bản lấy ngày đêm 6 giờ chuyên tu phép vãng sanh (lấy phép tu của ngài Thiện Đạo làm nghiệp nhân vãng sanh). Thời Tông được Nhất Biến (1238-1289) sáng lập tại Nhật năm 1276. Ông nêu ra nghi thức tụng niệm của Thiện Đạo, 6 thời trong ngày. Do đó mà có tên là Thời Tông. Trên lý thuyết, ông lấy từ Kinh Pháp Hoa, cũng như Lương Nhãn của phái Dung Thông Niệm Phật, nhưng khi thực hành ông lại theo cách của Ngài Không Dã, là người sáng lập ra lối múa ca bình dân để phổ biến tín ngưỡng Di Đà. Do đó mà tông này có sắc thái hoàn toàn khác biệt với các tông khác của Di Đà giáo. Theo truyền thuyết thì Nhất Biến có

đến miếu Hung Dã ở Kỳ Y năm 1275, nơi này ông được gọi bởi một bài kệ mà ông tin rằng do nơi các thần linh trong miếu này tạo nên. Mỗi một trong ba câu của bài kệ đều bắt đầu bằng số 6, 10, và 10.000 theo thứ tự, và câu chót bằng chữ “dân” cộng chung lại là 600.000 dân. Tức thì ông lập nguyện phải cứu độ cho được một số chúng sanh nhiều như thế, bằng cách truyền bá tín ngưỡng này.

Ngài Thiện Đạo là Nhị Tổ Tịnh Độ Tông Trung Hoa, vốn được xem như là hóa thân của đức Phật A Di Đà, ngài có thần thông và trí huệ rất lớn, nhưng lối giáo hóa về Tịnh Độ tông của ngài, ngài không cố võ cho sự huyền diệu, chỉ chú trọng đến sự thiết thực bình thường. Giáo pháp Chuyên Tu và Tạp Tu của ngài vô cùng lợi ích cho hành giả tu Tịnh Độ. Chuyên tu là chọn lấy một pháp môn duy nhất nào đó rồi y theo pháp môn ấy mà tu cho đến suốt đời không thay đổi; thí dụ như chọn pháp môn Tịnh Độ thì suốt đời chỉ chuyên niệm Phật cầu vãng sanh mà thôi. Nếu tu thiền thì chỉ chú tâm vào thiền quán mà thôi, chứ không nên nay tu pháp môn này, mai đổi pháp môn khác. Ngài Thiện Đạo dạy: “Chuyên tu là thân nghiệp chuyên lễ Phật A Di Đà, khẩu nghiệp luôn trì niệm hồng danh của ngài, và ý nghiệp chuyên nhớ danh hiệu A Di Đà. Được như vậy thì vạn người tu vạn người vãng sanh Tịnh Độ không sót một ai.” Tạp tu có nghĩa là người thấy ai tu pháp môn gì cũng bắt chước theo cả, thay đổi liên liên. Nay tu Tịnh Độ, mai tu Thiền, mốt tụng kinh. Nay tụng kinh này, mai tụng kinh khác, vân vân. Ngài Thiện Đạo dạy: “Tạo tu gồm tu nhiều pháp môn khác nhau rồi hồi hướng Tây Phương Tịnh Độ. Vì tâm của hành giả không chuyên nhất nên khó lòng được công đức. Chính vì vậy mà hàng trăm ngàn người tu, chỉ có ba bốn người có thể hy vọng vãng sanh mà thôi.” Hành giả Tịnh Độ nên luôn ghi nhớ trong tâm về hai pháp tu này vì lợi ích của chính mình cũng như lúc đem ra khuyên bảo người khác.

San-Tao: Guidelines on Buddha Recitation

According to the Great Master San-Tao, Pureland cultivators should always remember the important things that should be done. ***The first thing*** is when first coming down with an illness, whether terminal or not, cultivators should immediately reflect upon the matter of impermanence. The reason is death is a natural part of life; from aeons ago until now, whether young or old, Heavenly or human beings,

ghosts, demons, or animals, etc., no one has been able to escape this fate. This is the most important point and should be thought of first. ***Next, the cultivator must recite the Buddha's name with one mind to wait to die.*** Moreover, it is necessary to inform those closest to the cultivators if anyone comes to visit, tell him or her to sit by and to recite the Buddha's name; do not indulge in futile discussions of the world, i.e., gossips, politics, etc. If illness becomes terminal, remind family and relatives as well as those nearby not to cry. On the contrary, they must all loudly and purely chant the Buddha's name to aid the recitation of the cultivator's soul. After the cultivator has died, family members must wait until all body heat has dissipated completely, until the body has turned cold, then at that time it is alright to cry. If someone has died, the last of that person's consciousness (alaya consciousness) may linger on within the body for several hours or more before leaving.

According to the Great Master San-Tao, six times in every day and night, Pureland cultivators should always remember the followings: reflect upon the matter of impermanence; recite the Buddha's name with one mind to wait to die; do not indulge in futile discussions of the world, i.e., gossips, politics, etc.; if a relative's illness becomes terminal, try not to cry. In the contrary, everyone should recite the Buddha's name wholeheartedly. Shih school is a Japanese Pure Land sect, whose members by dividing day and night into six periods of worship seek immortality. The Shih School in Japan was founded in 1276 by I-Bien (1238-1289). He set forth the rule of reciting the hymns of Shan-Tao six times every day, hence the name 'time.' In theory, he derived his idea from the Lotus Sutra as did Liang-Ran of Yuzunembutsu, but in practice he followed K'ung-de who invented a popular dance for the popularization of the Amita-faith. Thus the school has a totally different feature from the other schools of Amita-pietism. I-Bien is said to have visited Kumano Shrine in Kii in 1275 where he was inspired by a holy verse of four lines which he believed to have come from the deity of the shrine. Each of the first three lines was headed by a numeral 6, 10, and 10,000 and the last line by 'people,' altogether making up six hundred thousand people. At once he made up his mind to save that number of people by a propagation of the Amita-faith.

The Second Pure Land Patriarch Shan-Tao, traditionally considered a Transformation Body of Amitabha Buddha, was endowed with great spiritual powers and wisdom. However, in teaching Pure Land, he did not advocate the mystical and sublime but merely emphasized everyday, ordinary realities. His teachings on Exclusive Practice and Sundry Practice are extremely useful for Pure Land practitioners. Focused practice is to select a single Dharma Door and then practice according to the teachings of that Dharma Door for the remainder of the cultivator's life without changing and mixing in other practices. For example, once a person chooses to practice Pureland Buddhism, then for the entire life, he should always and often focus his energy into reciting the Buddha's virtuous name and pray to gain rebirth. If he or she chooses to practice meditation, he or she should always focus on meditation and contemplation. Thus, the wrong thing to do is to practice one Dharma Door one day and switch to another the next. Great Master Shan-Tao taught: "Exclusive Practice consists of the body bowing exclusively to Amitabha Buddha, the mouth exclusively repeating the Buddha's name, and the mind focussing exclusively on the Buddha's name. Out of ten thousand cultivators who practice in such a manner, ten thousand are assured of rebirth in the Pure Land." Sundry Practice or combining practices also referred to as "Mixed Cultivation." This refers to cultivators who mimic others' practices depending on who is practicing what at the time. Thus, they are constantly mixing and changing their practices by practicing Pureland one day, Zen the next, and then another day chanting one Sutra, only to switch to a different Sutra the next day, etc. Great Master Shan-Tao taught: "Sundry Practices entail engaging in various methods of cultivation while dedicating the merits accrued toward rebirth in the Western Pure Land. Since the practitioner's mind is not focussed or singleminded, it is difficult to accumulate merits. Thus, only three or four out of hundreds of thousands can hope to achieve rebirth in the Pure Land." These are true, golden words of advice, immutable throughout the ages. Pure Land practitioners should bear in mind these two methods for their own benefit and in counseling everyone else.

Phần Bốn
Phụ Lục

Part Four
Appendices

Phụ Lục A
Appendix A

Thập Thiện Nghiệp

Thập Thiện Nghiệp theo Phật Giáo Đại Thừa: **Thứ nhất** là không sát sanh mà phóng sanh là tốt. **Thứ nhì** là không trộm cướp mà bố thí là tốt. **Thứ ba** là không tà hạnh mà đạo hạnh là tốt. **Thứ tư** là không nói lời dối trá, mà nói lời đúng đắn là tốt. **Thứ năm** là không nói lời thêu dệt, mà nói lời đúng đắn là tốt. **Thứ sáu** là không nói lời độc ác, mà nói lời ái ngữ là tốt. **Thứ bảy** là không nói lời vô ích, mà nói lời hữu ích là tốt. **Thứ tám** là không tham lam ganh ghét người là tốt. **Thứ chín** là không sân hận, mà ôn nhu là tốt. **Thứ mười** là không mê muội tà kiến, mà hiểu theo chánh kiến là tốt. Theo Kinh Duy Ma Cát, chương mười, phẩm Phật Hương Tích, cư sĩ Duy Ma Cát đã nói với các Bồ Tát nước Chúng Hương rằng: “Bồ Tát ở cõi này đối với chúng sanh, lòng đại bi bền chắc thật đúng như lời các ngài đã ngợi khen. Mà Bồ Tát ở cõi này lợi ích cho chúng sanh trong một đời còn hơn trăm ngàn kiếp tu hành ở cõi nước khác. Vì sao? Vì cõi Ta Bà này có mười điều lành mà các Tịnh Độ khác không có.” Thế nào là mười? **Thứ nhất** là dùng bố thí để nhiếp độ kẻ nghèo nàn. **Thứ nhì** là dùng tịnh giới để nhiếp độ người phá giới. **Thứ ba** là dùng nhẫn nhục để nhiếp độ kẻ giận dữ. **Thứ tư** là dùng tinh tấn để nhiếp độ kẻ giải đãi. **Thứ năm** là dùng thiền quán để nhiếp độ kẻ loạn ý. **Thứ sáu** là dùng trí tuệ để nhiếp độ kẻ ngu si. **Thứ bảy** là nói pháp trừ nạn để độ kẻ bị tám nạn. **Thứ tám** là dùng pháp đại thừa để độ kẻ ưa pháp tiểu thừa. **Thứ chín** là dùng các pháp lành để cứu tế người không đức. **Thứ mười** là thường dùng tứ nhiếp để thành tựu chúng sanh.

Ten Meritorious Deeds

Ten meritorious deeds, or the ten paths of good action according to the Mahayana Buddhism: **First**, to abstain from killing, but releasing beings is good. **Second**, to abstain from stealing, but giving is good. **Third**, to abstain from sexual misconduct, but being virtuous is good. **Fourth**, to abstain from lying, but telling the truth is good. **Fifth**, to

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

Phụ Lục B
Appendix B

Chúng Sanh Trong Sáu Nẻo Luân Hồi

Từ Bắc Phạn “Samsara” dùng để chỉ “Vòng luân hồi sanh tử.” Đây là cái vòng từ vô thủy của sanh, tử, tái sanh, rồi lại tử nữa nữa và nữa mà không có sự chấm dứt, trong đó chúng sanh bị trói buộc mãi. Chu kỳ sanh tử, chu kỳ tồn tại. Chuỗi (biển) tái sanh, bánh xe ái thủ của thế giới hiện tượng bên trong những điều kiện khác nhau, mà một cá nhân chưa giải thoát không thể nào thoát được. Sự ràng buộc vào luân hồi là hậu quả của tam độc tham, sân, si. Chỉ có chúng sanh con người mới có khả năng vượt thoát khỏi luân hồi vì họ có khả năng nhận biết và tận diệt tam độc tham sân si. Theo Phật giáo, thì vũ trụ không cùng không tận, và những chúng sanh trú ngụ trong vòng sanh tử tùy theo nghiệp lực mà lăn lên lộn xuống từ đời này qua đời khác. Do bởi vô minh mê mờ về chân tánh của vạn hữu mà họ thường tạo tác những hành động và thái độ đưa đến hậu quả tiêu cực. Tiến trình này là hậu quả không tránh được trong vô vàn khổ đau, bất toại, và chết chóc, và vì vậy mà mục đích chánh của đạo Phật là tự giải thoát lấy mình, chỉ có thể đạt được qua tu tập nhằm giúp con người có khả năng chuyển hóa những tâm thái và xu hướng xấu ác và phát triển sự hiểu biết bằng trực giác bản chất của thực tánh. Sự tu tập này cũng giúp hành giả phá vỡ vòng sanh tử và đi đến sự giải thoát toàn diện của Niết Bàn.

Sáu nẻo luân hồi hay sáu đường sanh tử luân hồi của chúng sanh trong cõi Ta Bà⁽¹⁾. Chúng sanh tạo các nghiệp khác nhau rồi bị nghiệp lực thúc đẩy, dẫn dắt đến sáu loại đầu thai, qua lại trong sáu nẻo, sanh rồi tử, tử rồi sanh, như bánh xe xoay vần, không bao giờ dừng nghỉ, hoặc vào địa ngục, hoặc làm quỷ đói, hoặc làm súc sanh, hoặc A Tu La, hoặc làm người, hoặc làm trời, Đức Phật gọi đó là luân chuyển trong lục đạo. Sáu nẻo luân hồi gồm hai phần: Hạ Tam Đồ hay ba đường dữ và Thượng Tam Đồ hay ba đường lành.

Phần thứ nhất là Hạ Tam Đồ hay ba đường dữ: **Thứ nhất là Địa Ngục Đạo:** Tiếng Phạn là Naraka, nghĩa là lãnh đủ mọi sự khổ não, không an vui. Đây là cảnh giới địa ngục. Đây là điều kiện sống thấp nhất và khốn khổ nhất. Chúng sanh (A-Lại-Da thức) bị đọa vào địa

ngục vì những hành vi độc ác làm nhiều điều tội lỗi hại người hại vật (loại này ở chỗ tối tăm, bị tra tấn thường xuyên do tội hành nghiệp chiêu cảm). Trong cõi địa ngục thì sự khổ không có bút mực nào mà tả cho xiết. **Thứ nhì là Nga Quỷ Đạo:** Tiếng Phạn là Preta. Đây là cảnh giới nga quỷ, nơi tái sinh của những kẻ tham lam, ích kỷ và dối gạt (trong các loài quỷ thì quỷ đói chiếm đa số. Các loài quỷ chịu quả báo không đồng, kẻ nào có chút ít phước báo thì được sanh nơi rừng núi, gò miếu; loài không có phước báo thì thác sanh vào những chỗ bất tịnh, ăn uống thất thường, bị nhiều nỗi khổ sở. Chúng sanh độc ác bị tái sinh vào nga quỷ, thấy suối nước như thấy máu mủ, cổ nhỏ như cây kim, bụng ỏng như cái trống chầu, có khi đồ ăn vừa vào đến miệng, đã trở thành than hồng, không thể nào nuốt được, chịu đại khổ não suốt đời cùng kiếp). Ở cõi nga quỷ chúng sanh thân thể xấu xa hôi hám, bụng lớn như cái trống, cổ nhỏ như cây kim, miệng phực ra lửa mỗi khi nước thức ăn, và chịu cảnh đói khát trong muôn ngàn kiếp. **Thứ ba là Súc Sanh Đạo:** Tiếng Phạn là Tiragyoni, nghĩa là loài chúng sanh sanh ra để bị người đời hành hạ và ăn thịt. Đây là cảnh giới súc sanh, nơi tái sinh của những kẻ si mê, sa đọa, tửu sắc, bài bạc, dối trá và tà dâm (trên từ rồng, thú, cầm, súc; dưới đến thủy tộc và loài côn trùng, không bao giờ đi thẳng được như con người hay chư Thiên. Loài này thường giết hại và ăn thịt lẫn nhau, đồng loại thì ỷ mạnh hiếp yếu. Ngoài ra, chúng còn bị con người sai sử chuyên chở và đánh đập). Cõi bàng sanh như loài trâu, bò, lừa, ngựa bị sự khổ chở kéo nặng nề. Loài dê, heo, vịt, gà, thì bị sự khổ về banh da xẻ thịt làm thức ăn cho loài người. Các loài khác thì chịu sự khổ về ngu tối, như nhớp, giết hại và ăn uống lẫn nhau. Thượng Tam Đồ gồm ba đường lành. Trong ba đường lành này thì hai đường người trời rất khó được sanh vào, trong khi bị đọa vào a-tu-la và hạ tam đồ thì lại dễ dàng và thông thường.

Phần thứ hai là Thượng Tam Đồ hay ba đường lành: **Thứ tư là A-Tu-La Đạo:** Tiếng Phạn gọi là Asura, nghĩa là tánh tình xấu xa, cũng có nghĩa là phước báo không bằng chúng sanh ở hai cõi người và trời. Đây là cảnh giới của những chúng sanh xấu ác, hay giận dữ, tánh tình nóng nảy, thích bạo động hay gây gỗ, và si mê theo tà giáo (chúng sanh trong cảnh giới này cũng có phước báo, nhưng lại bị tham vọng, dối trá, kiêu mạn, là quả của những tiền nghiệp lẩn lớt, nên tâm thường hay chứa đầy tức giận và chấp trước). **Thứ năm là Nhân Đạo:** Cảnh giới của con người, hay thế giới của chúng ta, nơi mà những

chúng sanh nào thọ trì ngũ giới sẽ được tái sanh vào (cõi này chúng sanh khổ vui lẫn lộn, tuy nhiên, thường bị cảnh khổ sở thiếu thốn, đói khát, lạnh nóng, sợ sệt, vân vân. Bên cạnh đó lại phải bị những lo âu sợ sệt về sanh, lão, bệnh, tử, chia ly, thương ghét. Khổ thì có tam khổ như khổ khổ, hoại khổ, hành khổ; hoặc ngũ khổ như sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, khổ vì phạm các tội mà bị trói buộc; hoặc bát khổ như sanh, già, bệnh, chết, ái biệt ly, oán tắng hội, cầu bất đắc, ngũ ấm thanh suy. Tuy cũng có những niềm vui, nhưng đây chỉ là niềm vui tạm bợ, vui để chờ buồn chờ khổ. Chúng sanh sanh vào cõi người, mà lại gặp được Phật pháp thì theo lời Phật dạy là một đại hạnh, vì đây là cơ hội ngàn năm một thuở cho cuộc tu giải thoát). **Thứ sáu là Thiên Đạo:** Tiếng Phạn gọi là “Deva,” có nghĩa là sáng suốt, thanh tịnh, tự tại hay tối thắng. Thiên đạo hay cảnh giới chư thiên là nơi tái sanh của những chúng sanh nào giữ tròn năm giới, thực hành thập thiện nghiệp, và tránh thập ác (người sanh lên cõi trời thân được sáng suốt, vui nhiều hơn khổ, sự ăn mặc, cung điện, nhà cửa đều được sung sướng tốt đẹp, không thiếu thốn về vật chất). Cõi trời tuy vui vẻ hơn nhân gian, nhưng cũng còn tướng ngũ suy và những điều bất như ý.

Chúng ta đang sống trong cõi dục, nghĩa là thế giới của những ham muốn. Từ khi thức dậy cho đến lúc đi ngủ, và cả trong những giấc mơ, chúng ta đều bị dục vọng lôi kéo. Mỗi giác quan của chúng ta khao khát món ăn riêng của nó. Mắt chúng ta ham nhìn những dáng và màu hấp dẫn; tai chúng ta ham nghe những âm thanh dễ chịu; mũi chúng ta hăng hái đánh hơi những mùi thơm và ghét những mùi hôi; lưỡi chúng ta tìm kiếm những vị ngon mới lạ; và xúc giác chúng ta luôn ưa thích những xúc chạm êm ả. Trong khi đó thì tâm chúng ta chạy theo tư tưởng một cách sốt sắng không khác gì mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Rồi không được thỏa mãn bởi những ham muốn trên chúng ta đâm ra khổ. Ngoài ra, còn có nhiều nỗi khổ khác như sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu xa lìa khổ, oán tắng hội khổ, ngũ ấm thanh suy khổ. Dù chúng ta luôn ao ước hạnh phúc, nhưng cuộc đời lại đầy dẫy khổ đau và bất mãn. Chúng ta mơ ước có một việc để làm, nhưng chính cái việc ấy nó chiếm mất hết thời giờ và năng lực của mình. Chúng ta ao ước có một đời sống cao thượng, nhưng danh tiếng chúng ta bị bôi nhọ, vân vân và vân vân. Dường như khi chúng ta càng cố bám víu lấy hạnh phúc bao nhiêu, chúng ta càng đâm ra khổ đau phiền não bấy nhiêu. Những nỗ lực của ta để tìm hạnh phúc chỉ đưa chúng ta

đi lòng vòng để rồi cuối cùng chúng ta phải kiệt sức và tuyệt vọng. Đức Phật gọi tình trạng bất mãn triền miên này là “Luân hồi sanh tử.” Rồi Ngài đưa ra nhiều phương pháp giải thoát cho chúng ta. Ngài nói: “Si mê là nguồn cội chính gây ra những rắc rối và thất vọng ở trên đời. Phương cách hay nhất để tự giải thoát chúng ta là chúng ta phải tu tập nhằm xóa bỏ si mê và nhổ tận gốc rễ tất cả những ham muốn như vậy từ trong lòng mình.”

Chúng sanh⁽²⁾ trong sáu nẻo từ địa ngục đến cõi trời bao gồm chúng hữu tình và chúng vô tình. Chúng hữu tình là những chúng sanh có tình cảm và lý trí; trong khi chúng vô tình là những chúng sanh không có tình cảm và lý trí. Như vậy, hữu tình chúng sanh là những chúng sanh có tâm thức; trong khi vô tình chúng sanh tự sinh tồn bằng chính cơ thể của mình và những gì lấy được từ ánh nắng mặt trời, đất và không khí. Thực vật không được xem là loài hữu tình vì chúng không có tâm thức. Chúng sanh nói chung, bao gồm cả vương quốc thảo mộc, những chúng sanh vô tình; tuy nhiên, từ “sattva” giới hạn nghĩa trong những chúng sanh có lý lẽ, tâm thức, cảm thọ⁽³⁾; hay những chúng sanh có tri giác, nhạy cảm, sức sống, và lý trí. Theo Phật giáo, bất cứ sinh vật có thần thức⁽⁴⁾ và sống trong lục đạo (trời, người, a-tu-la, súc sanh, ngạ quỷ, và địa ngục). Có thể nói rằng tất cả chúng sanh đều có tánh giác hay Phật Tánh. Từ “Chúng sanh” nói đến tất cả những vật có đời sống. Mỗi sinh vật đến với cõi đời này là kết quả của nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Những sinh vật nhỏ nhất như con kiến hay con muỗi, hay ngay cả những ký sinh trùng thật nhỏ, đều là những chúng sanh. Tuy nhiên, theo nghĩa thông thường, đa phần chúng sanh là những phạm nhân ngu dốt tối tăm, luôn xét mình là một kẻ phạm phu đầy tham sân si, cùng với vô số tội lỗi chất chồng trong quá khứ, hiện tại và vị lai, từ đó sanh lòng tà quý, rồi phát nguyện tu tâm sửa tánh, sám hối, ăn năn, y theo lời Phật Tổ đã dạy mà hành trì, tu tập, như là tụng kinh, niệm Phật, ngồi thiền, vân vân, cầu cho nghiệp chướng chóng được tiêu trừ, mau bước lên bờ giác trong một tương lai rất gần.

Trong triết lý Phật giáo, chúng sanh là một sinh vật có lý trí, nghĩa là sinh vật ấy biết được những gì đang xảy ra quanh mình và có khả năng suy tưởng. Trong văn học tâm lý của Phật giáo, để làm một chúng hữu tình phải có đủ năm thứ: 1) cảm thọ, 2) suy tưởng phân biệt, 3) hành uẩn, 4) tác ý, 5) cảm xúc. Chúng sanh có nhiều loại dị biệt,

nhưng nói chung chỉ có hai loại là thiện và ác, và mỗi thứ đều khác nhau. Mỗi thứ tạo những nghiệp riêng, rồi thọ những quả báo riêng. Nói chung, tất cả chúng sanh đều ở trong pháp Ngũ Uẩn. Mỗi chúng sanh là sự kết hợp của những thành tố, có thể phân biệt thành năm phần: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Do đó, chúng sanh này không khác với chúng sanh khác, và con người bình thường không khác với các bậc Thánh nhân. Nhưng do bản chất và hình thể của năm yếu tố tồn tại trong từng cá thể được thành lập, nên chúng sanh này có khác với chúng sanh khác, con người bình thường có khác với các bậc Thánh. Sự kết hợp năm uẩn này là kết quả của nghiệp và thay đổi từng sát na, nghĩa là chuyển hóa, thành tố mới thay cho thành tố cũ đã tan rã hoặc biến mất. Năm uẩn được kết hợp sẽ thành một hữu tình từ vô thủy, hữu tình ấy đã tạo nghiệp với sự chấp thủ định kiến của cái ngã và ngã sở. Sự hiểu biết của vị ấy bị bóp méo hoặc che mờ bởi vô minh, nên không thấy được chân lý của từng sát na kết hợp và tan rã của từng thành phần trong năm uẩn. Mặt khác, vị ấy bị chi phối bởi bản chất vô thường của chúng. Một người thức tỉnh với sự hiểu biết với phương pháp tu tập của Đức Phật sẽ giác ngộ được bản chất của chư pháp, nghĩa là một hữu tình chỉ do năm uẩn kết hợp lại và không có một thực thể thường hằng hoặc bất biến nào gọi là linh hồn cả.

Theo Phật giáo, trên phương diện thể chất, có bốn loại chúng sanh, bao gồm cả loài hữu tình và vô tình: *loài bay, loài bơi, loài đi bằng chân và thảo mộc*. Tất cả những loài có máu và thở bằng phổi đều gọi là “thú”, trong khi đó thảo mộc bao gồm, cỏ cây, và các loài cây trở bông. Bốn loại chúng sanh này từ đâu tới? Nguyên thủy của chúng là ở đâu? Theo Phật giáo, nguyên thủy của nhất thiết chúng sanh đều là Phật Tánh. Nếu không có Phật Tánh, mọi thứ đều triệt tiêu. Phật tánh là thứ duy nhất đã lưu truyền qua hàng ngàn thế hệ mà không bị tiêu diệt. Từ Phật tánh phát khởi các chúng sanh Bồ Tát, Thanh Văn, chư Thiên, A Tu La, con người, thú vật, ngạ quỷ và địa ngục. Đây là những chúng sanh trong mười pháp giới, và mười pháp giới chưa từng tách rời ra khỏi tâm này. Nhất niệm duy tâm cũng là hạt giống của Phật Tánh. Nhất chân niệm là một tên gọi khác của Phật Tánh. Bốn loại chúng sanh này bao gồm *loài thai sanh*, tức loài sanh bằng thai; *loài noãn sanh*, tức loài sanh bằng trứng; *loài thấp sanh*, tức loài sanh từ nơi ẩm thấp; và *loài hóa sanh*, tức loài từ biến hóa mà sanh ra.

Theo Kinh Lăng Già, về quan điểm tôn giáo, có năm đẳng cấp chúng sanh. *Thứ nhất* là các chúng sanh thuộc hàng Thanh Văn được chứng ngộ khi nghe được những học thuyết về các Uẩn, Giới, Xứ, nhưng lại không đặc biệt lưu tâm đến lý nhân quả; các ngài đã giải thoát được sự trói buộc của các phiền não nhưng vẫn chưa đoạn diệt được tập khí của mình. Họ đạt được sự thể chứng Niết Bàn, và an trú trong trạng thái ấy, họ tuyên bố rằng họ đã chấm dứt sự hiện hữu, đạt được đời sống phạm hạnh, tất cả những gì cần phải làm đã được làm, họ sẽ không còn tái sinh nữa. Những vị này đã đạt được tuệ kiến về sự phi hiện hữu của “ngã thể” trong một con người, nhưng vẫn chưa thấy được sự phi hiện hữu trong các sự vật. Những nhà lãnh đạo triết học nào tin vào một đấng sáng tạo hay tin vào “linh hồn” cũng có thể được xếp vào đẳng cấp này. *Thứ nhì* là những chúng sanh thuộc hàng Bích Chi Phật bao gồm những vị hết sức lưu tâm đến những gì dẫn họ đến sự thể chứng quả vị Bích Chi Phật. Họ lui vào sống độc cư và không dính dáng gì đến các sự việc trên đời này. Khi họ nghe nói rằng Đức Phật hiện thân ra thành nhiều hình tướng khác nhau, khi thì nhiều thân, khi thì một thân, thì triển thân thông thì họ nghĩ rằng đấy là dành cho đẳng cấp của chính họ nên họ vô cùng ưa thích những thứ ấy mà đi theo và chấp nhận chúng. *Thứ ba* là những chúng sanh thuộc hàng Như Lai, tức những vị có thể nghe thuyết giảng về những chủ đề như những biểu hiện của tâm hay cảnh giới siêu việt của A Lại Da mà từ đấy khởi sinh thế giới của những đặc thù này, nhưng chư vị lại có thể không cảm thấy chút nào ngạc nhiên hay sợ hãi. Những chúng sanh trong đẳng cấp Như Lai có thể được chia làm ba loại: những vị đã đạt được tuệ kiến thấu suốt chân lý rằng không có một thực thể đặc thù nào đằng sau những gì mà người ta nhận thức; những vị biết rằng có một nhận thức tức thời về chân lý trong tâm thức sâu kín nhất của con người; những vị nhận thức rằng ngoài thế giới này còn có vô số Phật độ rộng lớn bao la. *Thứ tư* là những chúng sanh không thuộc đẳng cấp rõ ràng nào, tức những chúng sanh có bản chất bất định, vì những chúng sanh nào thuộc đẳng cấp này có thể nhập vào một trong ba đẳng cấp vừa kể trên tùy theo hoàn cảnh của mình. *Thứ năm* là những chúng sanh vượt ra ngoài các đẳng cấp trên. Hãy còn một đẳng cấp khác nữa của những chúng sanh không thể được bao gồm trong bất cứ đẳng cấp nào trong bốn đẳng cấp vừa kể trên; vì họ không hề mong muốn cái gì để giải thoát, và vì không có mong muốn ấy nên không có giáo lý nào

có thể nhập vào lòng họ được. Tuy nhiên, có hai nhóm phụ thuộc nhóm này và cả hai nhóm này đều được gọi là Nhất Xiển Đề. Xiển đề là tiếng Phạn có nghĩa là “tín bất cụ” (hay không đủ niềm tin) và “thiếu thiện căn.” Theo từ Bắc Phạn có nghĩa là “Niềm tin không trọn vẹn,” hay “thiếu thiện căn.” Một loại chúng sanh đã cắt đứt tất cả thiện căn và không còn hy vọng đạt thành Phật quả nữa. Tình trạng “xiển đề” đã từng là một chủ đề bàn luận trong Phật giáo vùng Đông Á, vài nhóm cho rằng xiển đề không thể nào thành Phật, nhóm khác xác nhận rằng tất cả chúng sanh, bao gồm xiển đề, đều có Phật tánh và vì thế có thể tái lập thiện căn. Xiển đề cũng có thể là một vị Tỳ Kheo không chịu vào Niết Bàn mà ở lại trần thế để tế độ chúng sanh. Xiển Đề còn có nghĩa là đoạn thiện căn giả, tức là người không có ý hướng giác ngộ Phật, kẻ thù của thiện pháp. Người cắt đứt mọi thiện căn. Nhất Xiển Đề là hạng người cùng hung cực ác, mất hết tất cả các căn lành, không thể nào giáo hóa khiến cho họ tu hành chi được hết. Tuy nhiên, Nhất Xiển Đề cũng áp dụng cho Bồ Tát nguyện không thành Phật cho đến khi nào tất cả chúng sanh đều được cứu độ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật nhắc Mahamati: “Này Mahamati, vị Bồ Tát nhất xiển đề biết rằng tất cả sự vật đều ở trong Niết Bàn từ lúc khởi thủy, nên vẫn giữ mãi không nhập Niết Bàn.” Như vậy, xiển đề có thể là những người đã từ bỏ tất cả các thiện căn, hay những người phỉ báng các học thuyết dành cho chư Bồ Tát mà bảo rằng các học thuyết ấy không phù hợp với kinh luật cũng như học thuyết giải thoát. Vì sự phỉ báng này, họ tự cắt đứt mọi thiện căn và không thể nào vào được Niết Bàn. Xiển Đề cũng có thể là những người lúc đã nguyện độ tận chúng sanh ngay từ lúc mới khởi đầu cuộc tu hành của họ. Họ gồm những vị Bồ Tát mong muốn đưa tất cả chúng sanh đến Niết Bàn mà tự mình thì từ chối cái hạnh phúc ấy. Từ lúc khởi sự đạo nghiệp của mình, các ngài đã nguyện rằng cho đến khi mọi chúng sanh của họ được đưa đến an hưởng hạnh phúc vĩnh cửu của Niết Bàn, họ sẽ không rời cuộc đời khổ đau này, mà phải hành động một cách kiên trì với mọi phương tiện có thể được để hoàn tất sứ mạng của mình. Nhưng vì vũ trụ còn tiếp tục hiện hữu thì sẽ không có sự chấm dứt cuộc sống, cho nên các vị này có thể không bao giờ có cơ hội để hoàn tất công việc mà tịnh trú trong Niết Bàn tĩnh lặng. Cơ may cũng đến cho cả những người phỉ báng Bồ tát thừa khi nhờ lực trì gia hộ của chư Phật, mà cuối cùng họ theo Đại thừa và do tích tập thiện nghiệp mà nhập Niết Bàn, vì chư

Phật luôn luôn hành động vì lợi ích của tất cả mọi chúng sanh dù chúng sanh có thể nào đi nữa. Nhưng đối với các vị Bồ Tát, không bao giờ nhập Niết Bàn vì các ngài có tuệ giác sâu xa, nhìn suốt bản chất của các sự vật là những thứ dù đang như thế, vốn vẫn ở ngay trong Niết Bàn. Như vậy chúng ta biết đâu là vị trí của chư vị Bồ tát trong công việc vô tận của các ngài là dẫn dắt hết thảy chúng sanh đến trú xứ tối hậu.

Theo Kinh Đại Duyên và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy loại chúng sanh: 1) Có loại chúng sanh hữu tình, thân sai biệt và tướng sai biệt, như loài người, một số chư Thiên và một số thuộc đọa xứ. 2) Có loại chúng sanh hữu tình thân sai biệt nhưng tướng đồng loại, như Phạm Thiên chúng vừa mới sanh lần đầu tiên (hay do tu sơ thiên). 3) Có loại chúng sanh hữu tình thân đồng loại, nhưng tướng sai biệt, như chư Quang Âm Thiên. 4) Có loại chúng sanh hữu tình thân đồng loại và tướng đồng loại, như chư Thiên cõi trời Biến Tịnh. 5) Có loại chúng sanh hữu tình vượt khỏi mọi tướng về sắc, điều phục mọi tướng về sắc, không tác ý đến các tướng sai biệt, chứng Không Vô Biên Xứ. 6) Có loại chúng sanh hữu tình vượt khỏi hoàn toàn Không Vô Biên Xứ, nghĩ rằng: “Thức là vô biên,” và chứng Thức Vô Biên Xứ. 7) Có loại chúng sanh hữu tình vượt khỏi hoàn toàn Thức Vô Biên Xứ, nghĩ rằng: “Không có vật gì cả,” và chứng Vô Sở Hữu Xứ. Còn có bảy loại hiện hữu trong thế giới loài người hay trong bất cứ dục giới nào. Đó là địa ngục hữu tình, súc sanh hữu tình, ngạ quỷ hữu tình, thiên hữu tình, nơn hữu tình, nghiệp hữu tình, và thân trung ấm hữu tình. Ngoài ra, còn có bảy loại chúng sanh khác nữa: địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, a-tu-la, nơn, phi nơn, và thiên. Theo kinh Diệu Pháp Liên Hoa, lại có tám loại chúng sanh: thiên, long, dạ xoa, a tu la, ca lâu la, khẩn na la, càn thất bà, và ma hầu la già.

Theo truyền thống Phật giáo, sanh hữu gồm chín loại. *Thứ nhất* là dục hữu tình, tức là loại chúng sanh có dục vọng; *thứ nhì* là sắc hữu tình, tức là loại chúng sanh có sắc; *thứ ba* là vô sắc hữu tình, tức loại chúng sanh vô sắc; *thứ tư* là tướng hữu tình, tức loại chúng sanh có tướng; *thứ năm* là vô tướng hữu tình, tức loại chúng sanh không có tướng; *thứ sáu* là phi tướng phi phi tướng hữu tình, tức loại chúng sanh không có tướng mà cũng không có không tướng; *thứ bảy* là hữu nhất uẩn tình, tức loại chúng sanh có một uẩn; *thứ tám* là hữu tứ uẩn tình, tức loại chúng sanh có bốn uẩn; và *thứ chín* là hữu tình ngũ uẩn, tức

loại chúng sanh có năm uẩn. Cũng theo kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có chín chỗ an trú cho loài hữu tình hay chín loại chúng sanh: 1) Loài hữu tình có thân sai biệt, tướng sai biệt như loài người và một số chư Thiên. 2) Loài hữu tình có thân sai biệt, tướng đồng nhất như Phạm chúng Thiên khi mới tái sanh. 3) Loài hữu tình có thân đồng nhất, tướng sai biệt như Quang Âm Thiên. 4) Loài hữu tình có thân đồng nhất, tướng đồng nhất như Tịnh Cư Thiên. 5) Loài hữu tình không có tướng, không có thọ như chư Vô Tướng Thiên. 6) Loài hữu tình đã chứng được (ở cõi) Không Vô Biên Xứ. 7) Loài hữu tình đã chứng được (ở cõi) Thúc Vô Biên Xứ. 8) Loài hữu tình đã chứng (ở cõi) Vô Sở Hữu Xứ. 9) Loài hữu tình đã chứng (ở cõi) Phi Tướng Phi Phi Tướng Xứ.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Bảy, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về mười hai loại chúng sanh: 1) Loài noãn sanh, tức loài sanh ra bằng trứng. Bởi nhân thế giới hư vọng luân hồi, động điền đảo, hòa hợp với khí thành tám vạn bốn nghìn loài bay, bơi loạn tướng. Như vậy nên có loài từ trứng sinh, lưu chuyển trong các quốc độ, như loài cá, chim, rùa, rắn, đầy dẫy trong thế giới. 2) Loài thai sinh, tức loài sanh ra bằng thảo. Bởi nhân thế giới tạp nhiễm luân hồi, đục điền đảo, hòa hợp thành tám vạn bốn nghìn loài hoành thụ, loạn tướng. Như vậy nên có loài từ thai sinh, như người, vật, tiên, rồng, đầy dẫy khắp thế giới. 3) Loài thấp sinh, tức loài sanh ra từ nơi ẩm thấp. Bởi nhân thế giới chấp trước luân hồi, thù điền đảo, hòa hợp khí nóng thành tám vạn bốn nghìn loài phiền phúc loạn tướng. Như vậy nên có loài từ chỗ ẩm thấp sinh, như các loài trùng, sâu bọ, vùn vùn, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 4) Loài hóa sinh, tức loài được biến hóa từ loài này sang loài khác. Bởi nhân thế giới biến dịch luân hồi, giả điền đảo, hòa hợp xúc thành tám vạn bốn nghìn loạn tướng tân cổ. Như vậy có loài tự biến hóa sinh, như loài thay vỏ, thoát xác bay đi, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 5) Loài sắc tướng sanh, tức loài sanh ra từ sắc tướng. Bởi nhân thế giới lưu ngại luân hồi, chướng điền đảo, hòa hợp chấp trước thành tám vạn bốn nghìn tình diệu loạn tướng, như vậy nên có loài sắc tướng sanh, như loài tinh minh, xấu tốt, lưu chuyển đầy dẫy trong quốc độ. 6) Loài vô sắc tướng sanh, tức loài được sanh ra từ vô sắc tướng. Bởi nhân thế giới tiêu tán luân hồi, hoặc điền đảo, hòa hợp u ám thành tám vạn bốn nghìn âm ẩn loạn tướng. Như vậy nên có loài vô sắc sinh, như loài không tán tiêu trầm lưu chuyển đầy dẫy trong quốc độ. 7) Loài tướng

tướng sanh, tức chúng sanh được sanh ra từ tướng tướng. Bởi nhân thế giới vọng tướng luân hồi, ảnh điên đảo, hòa hợp với ‘nhớ’ thành tám vạn bốn nghìn tiềm kiết loạn tướng. Như vậy nên có loài tướng tướng sanh, như là quý thần, tinh linh, lưu chuyển đầy dẫy trong quốc độ. 8) Loài vô tướng sanh, hay chúng sanh được sanh ra từ vô tướng. Bởi nhân thế giới ngu độn luân hồi, si điên đảo, hòa hợp ngu ngoan, thành tám vạn bốn nghìn khô khan loạn tướng. Như vậy nên có loài vô tướng sinh, như loài tinh thân hóa ra thảo mộc kim thạch, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 9) Loài chẳng phải có sắc tướng sinh, hay loại chúng sanh chẳng phải có sắc tướng mà được sanh ra. Bởi nhân thế giới tướng đãi luân hồi, ngụy điên đảo, hòa hợp nhiễm thành tám vạn bốn nghìn nhân y loạn tướng. Như vậy nên có các loài chẳng phải có sắc tướng sinh, như loài thủy mẫu, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 10) Loài chúng sanh chẳng phải vô sắc sinh mà được sanh ra. Bởi nhân thế giới tướng dẫn luân hồi, tính điên đảo, hòa hợp với phù chú mà thành tám vạn bốn nghìn hô triệu loạn tướng. Như vậy nên có loài chẳng phải không sắc sinh, như loài yểm chú, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 11) Loài chẳng phải có tướng sinh, hay loại chúng sanh chẳng phải vì có tướng mà được sanh ra. Bởi nhân thế giới hợp vọng luân hồi, vọng điên đảo, hòa hợp với các chất khác thành tám vạn bốn nghìn hồi hĩ loạn tướng. Như vậy nên có các loài chẳng phải có tướng sinh, như loài bồ lao, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ. 12) Loài chẳng phải không tướng sinh, hay loại chúng sanh chẳng phải vì không có tướng mà được sanh ra. Bởi nhân thế giới oán hại luân hồi, sát điên đảo, hòa hợp quái thành tám vạn bốn nghìn loài tướng ăn thịt cha mẹ. Như vậy nên có các loài chẳng phải không tướng, mà vô tướng, như loài thổ cừu và chim phá cảnh, lưu chuyển đầy dẫy quốc độ.

Sentient Beings in the Six Paths of the Samsara

“Samsara” is a Sanskrit term for “Cyclic existence.” This is the beginningless cycle of birth, death, rebirth and death again and again without ending, in which ordinary beings (prthag-jana) are trapped. The cycle of births and deaths, the cycle of existence. The ocean of births and deaths, the wheel of becoming in the phenomenal universe. Imprisonment in samsara is conditioned by the three “unwholesome roots” of greed, hatred and ignorance. Only human beings have the

ability to depart from samsara and enter into nirvana because they can recognize and eliminate the three poisons of greed, hatred and ignorance. According to Buddhism, the universe is beginningless and endless, and the beings who dwell within it transmigrate going up and down from life to life in dependence upon their volitional actions (karma). Due to ignorance (avidya) of the true nature of reality, they are generally predisposed toward actions and attitudes that lead to negative consequences. This process inevitably results in repeated suffering (duhkha), disappointment, and death, and so the main goal of Buddhism is to extricate oneself (tự giải thoát) from the cycle of existence, which can only be done through cultivation (religious practice) that enables one to transform one's negative attitudes and proclivities (xu hướng) and develop direct intuitive understanding of the nature of reality. This serves to break the cycle and leads to full liberation (Nirvana).

The six ways or conditions of sentient existence in the Saha World⁽¹⁾, or six miserable states sentient beings revolve in the cycle of Birth and Death, along the six paths, life after life. These are paths of hell-dwellers, hungry ghosts, animals, titanic demons or asuras, human beings and celestials. Six paths of sentient existence comprise of two parts: the first part is the three lower gatis, or three evil paths (tri-akusala (skt)).

The three lower gatis, or three evil paths: ***The first path is the Path of Hells:*** The state of being in Hell. This is the lowest and most miserable condition of existence. Sentient being (alaya-consciousness) is condemned to stay in Hell due to his worse karma. In the hellish path, the sufferings there are so great that no words can describe them. ***The second path is the State of Hungry Ghosts:*** Starved ghosts realm where greedy, selfish and deceitful souls are reborn. In the path of hungry ghosts, beings have ugly, smelly bodies, with bellies as big as drums and throats as small as needles, while flames shoot out of their mouths. They are subject to hunger and thirst for incalculable eons. ***The third path is the State of Animals:*** Animals' realm reserved for those souls who are dull-witted, depraved, or have committed fornication. The path of animals, such as buffaloes, cattle, donkeys and horses, is subject to heavy toil. Other domestic animals, such as goats, pigs, chicken and ducks, are subject to be killed to make food for

human beings. Still other animals suffer from stupidity, living in filth, and killing one another for food. The three upper gatis comprise of three good paths. Among the three upper gatis, rebirth in the celestial or human paths is difficult, while descend into Asura path and other three lower gatis is easy and common.

The three upper gatis, or three good paths: ***The fourth path is the State of Angry Demons:*** Asuras' realm where those who are wicked, hot-tempered, violent or are initiated into paganism (the path of asuras is filled with quarrelling and acrimonious competition). ***The fifth path is the State of Human-Beings:*** Our earth, place where those who keep the basic five precepts are reborn. ***The sixth path is the State of Gods:*** Gods' realm is reserved to those who observe the five basic commandments and have practiced the Ten Meritorious Action and abstained to do the Ten Evil Deeds. Although the celestial path is blessed with more happiness than our world, it is still marked by the five signs of decay and the things that go against our wishes.

We are living in a realm of desire. From the time we wake up until the time we go to sleep at night, and even throughout our dreams, we are driven by desire. Each of our senses is hungry for its own particular food. Our eyes craves to see interesting shapes and colors; our ears want to hear pleasing sounds; our nose actively sniffs out agreeable odors and dislikes smells that offend it; our tongue seeks exciting new tastes; and our sense of touch is craving smooth contact. Meanwhile, our mind itself runs after ideas as greedily as our eyes, ears, nose, tongue and body. Then, we cannot obtain what we wish which causes suffering (due to unfulfilled wishes). In addition, there are other sufferings such as the sufferings of birth, of aging, of illnesses, of death, the suffering of being separated from the loved ones, or facing with what we hate, or the suffering caused by the ills of the five aggregates. Although we wish to have nothing but happiness, our life is full of pain and dissatisfaction. We wish to have a job to work but that very job occupies all our time and energy. We wish to live a noble life but our reputation is smeared, etc. It seems that the more we try to cling to happiness, the more miserable we become. Our efforts to find happiness lead us around in circles until we end up frustrated and exhausted. The Buddha referred to this condition of repeated dissatisfaction as "Samsara". Then, He prescribed many different

methods for liberating ourselves from it. He said: “Ignorance is the main source that causes all of our problems and disappointments. The best way to liberate ourselves is to eliminate ignorance and to uproot all such craving desire from our heart.

Sentient beings⁽²⁾ in the six paths from hells to celestials include all the living beings and things. The living beings or the sentient are those with emotions and wisdom; while things, or insentient things are those without emotions nor wisdom. Therefore, sentient beings or those with emotions (the living) or those who possess consciousness; while insentient things or those without emotions. Insentient things survive through the means of their own beings, from sunlight, earth and air. Plants are not considered sentient beings because they do not possess consciousness. Conscious beings or sentient beings which possess magical and spiritual powers. All the living, which includes the vegetable kingdom; however, the term “sattva” limits the meaning to those endowed with reason, consciousness, and feeling⁽³⁾; or those who are sentient, sensible, animate, and rational. According to Buddhism, any living being who has a consciousness⁽⁴⁾, including those of the six realms (heaven, human, asura, animal, hungry ghost, and hell). All sentient beings can be said to have inherent enlightenment or Buddha-nature. The term “Living beings” refer to all creatures that possess life-force. Each individual living being comes into being as the result of a variety of different causes and conditions. The smallest living beings as ants, mosquitoes, or even the tiniest parasites are living beings. However, according to the popular meaning, the majority of conscious beings are ordinary people who always examine themselves and realize they are just unenlightened mortal filled with greed, hatred and ignorance, as well as an accumulation of infinite other transgressions in the past, present and future. From realizing this, they develop a sense of shame and then vow to change their way, be remorseful, repent, and give their best to cultivate with vigor such as chanting sutra, reciting the Buddha’s name, or sitting meditation, seeking to quickly end karmic obstructions and to attain enlightenment in a very near future.

In Buddhist philosophy, a sentient being is one who has a mind, that is, something that is aware of its surroundings and is capable of volitional activity. In Buddhist psychological literature, the minimum necessary requirements for something to be a sentient being are the

five “omni-present mental factors” (sarvatraga): 1) feeling (vedana); 2) discrimination (samjna); 3) intention (cetana); 4) mental activity (manasikara); 5) contact (sparsa). Beings are different in various ways, including the good and bad seeds they possess. Each being creates karma and undergoes its individual retribution. This process evolves from distinctions that occur in the five skandhas. Every being is a combination of five elements: rupa, vedana, sanna, sankhara, and vinnana. Hence, one being is not essentially different from another, an ordinary man is not different from a perfect saint. But is the nature and proportion of each of the five constituents existing in an individual be taken into account, then one being is different from another, an ordinary man is different from a perfect saint. The combination of elements is the outcome of Karma and is happening every moment, implying that the disintegration of elements always precedes it. The elements in a combined state pass as an individual, and from time immemorial he works under misconception of a self and of things relating to a self. His vision being distorted or obscured by ignorance of the truth he can not perceive the momentary combination and disintegration of elements. On the other hand, he is subject to an inclination for them. A perfect man with his vision cleared by the Buddhist practices and culture realizes the real state of empirical things that an individual consists of the five elements and does not possess a permanent and unchanging entity called soul.

According to Buddhism, physically speaking, there are four kinds of beings, including living and non-living beings: *flying, swimming, walking, and plants*. Those with blood and breath are called animals, and plants refer to all kinds of grasses, trees, and flower-plants. Where do all those four kinds of beings come from? What is their origin? According to Buddhism, their origin is the Buddha-nature. If there was no Buddha-nature, everything would be annihilated. The Buddha-nature is the only thing that passes through ten thousand generations and all time without being destroyed. From the Buddha-nature come Bodhisattvas, Hearers (Enlightened to Conditions), gods, asuras, people, animals, ghosts, and hell-beings. Those are beings of the ten dharma realms, and the ten dharma realms are not apart from a single thought of the mind. This single thought of the mind is just the seed of the Buddha-nature. One true-thought is just another name for the

Buddha-nature. Those living beings include beings which are born through the womb; those born through eggs; those born through moisture; and those born through transformation or metamorphoses such as a worm transforming to become a butterfly.

According to The Lankavatara Sutra, from the religious point of view, there are five orders of beings. *First of all*, those who belong to the Sravaka order are delighted at listening to such doctrines as concern the Skandhas, Dhatus, or Ayatanas, but take no special interest in the theory of causation, who have cut themselves loose from the bondage of evil passions but have not yet destroyed their habit-energy. They have attained the realization of Nirvana, abiding in which state they would declare that they have put an end to existence, their life of morality is now attained, all that is to be done is done, they would not be reborn. These have gained an insight into the non-existence of an ego-substance in a person but not yet into that in objects. These philosophical leaders who believe in a creator or in the ego-soul may also be classified under this order. *Second*, the Pratyekabuddha order comprises those who are intensely interested in anything that leads them to the realization of Pratyekabuddhahood. They would retire into solitude and have no attachment to worldly things. When they hear that the Buddha manifests himself in a variety of forms, sometimes in group, sometimes singly, exhibiting miraculous powers, they think these are meant for their own order, and immensely delighted in them they would follow and accept them. *Third*, those of the Tathagata order, or those who may listen to discourse on such subjects as manifestations of mind, or transcendental realm of the Alaya, from which starts this world of particulars, and yet they may not at all feel astonished or frightened. The Tathagata order may be again divided into three: those who gain an insight into the truth that there is no individual reality behind one perceives; those who know that there is an immediate perception of the truth in one's inmost consciousness; those who perceive that besides this world there are a great number of Buddha-lands wide and far-extending. *Fourth*, those who belong to no definite order, or those who are of the indeterminate nature. For those who belong to it may take to either one of the above three orders according to their opportunities. *Fifth*, those who are altogether outside these orders. There is still another class of beings which cannot be

comprised under any of the four already mentioned; for they have no desire whatever for emancipation, and without this desire no religious teaching can enter into any heart. They belong to the Icchantika order. Icchantika is a Sanskrit word which means “incomplete faith” and “lacking good roots.” A class of beings who have cut off all their virtuous roots (kusala mula) and so have no hope of attaining Buddhahood. The status of icchantikas was once an important topic of debate in East Asian Buddhism, with some groups claiming that they are unable to attain liberation, while others asserted that all beings, including icchantikas, have the buddha-nature, and so the virtuous roots may be re-established. Bhiksus who refuse to enter upon their Buddhahood in order to save all beings. Icchantika is one who cuts off his roots of goodness. The Atyantika are people who are extremely evil and wicked, having lost all senses of goodness. It is impossible to change, transform, or influence them to take a cultivated path. However, this also applied to a Bodhisattva who has made his vow not to become a Buddha until all beings are saved. In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: “Oh Mahamati, the Bodhisattva-icchantika knowing that all things are in Nirvana from the beginning refrains forever from entering into Nirvana. Two subclasses, however, may be distinguished here. Those who have forsaken all roots of merit, or those who vilify the doctrines meant for the Bodhisattvas, saying that they are not in accordance with the sacred texts, rules of morality, and the doctrine of emancipation. Because of this vilification they forsake all the roots of merit and do not enter into Nirvana. Those who have vowed at the beginning to save all beings. They are Bodhisattvas who wish to lead all beings to Nirvana. Deny themselves of this bliss. They vowed in the beginning of their religious career that until everyone of their fellow-beings is led to enjoy the eternal happiness of Nirvana, they themselves would not leave this world of pain and suffering, but must strenuously and with every possible means work toward the completion of their mission. But as there will be no termination of life as long as the universe continues to exist, Bodhisattvas may have no chance for ever to rest themselves quietly with their work finished in the serenity of Nirvana. The time will come even to those who speak evil of the Bodhisattvayana when through the power of the Buddhas they finally embrace the Mahayana

and by amassing stock of merit enter into Nirvana, for the Buddhas are always working for the benefit of all beings no matter what they are. But as for Bodhisattvas they never enter into Nirvana as they have a deep insight into the nature of things which are already in Nirvana even as they are. Thus, we know where Bodhisattvas stand in their never-ending task of leading all beings into the final abode of rest.

According to the Mahanidana sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven stations of consciousness: 1) There are beings different in body and different in perception, such as human beings, some devas and some states of woe. 2) There are beings different in body and alike in perception, such as the devas of Brahma's retinue, born there (on account of having attained) the first jhana. 3) There are beings alike in body and different in perception, such as the Abhassara Devas. 4) There are beings alike in body and alike in perception, such as the Subhakinna devas. 5) There are beings who have completely transcended all perception of matter, by the vanishing of the perception of sense-reactions and by non-attention to the perception of variety; thinking: "Space is infinite," they have attained to the Sphere of Infinite Space. 6) There are beings who, by transcending the Sphere of Infinite Space, thinking: "Consciousness is infinite," have attained to the Sphere of Infinite Consciousness. 7) There are beings who, having transcended the Sphere of Infinite Consciousness, thinking: "There is nothing," have attained to the Sphere of No-Thingness. There are seven stages of existence in a human world or in any desire world. They are being in the hells, animals, the hungry ghosts, the deva, the human beings, beings of karma, and beings in the intermediate stage. Besides, there are still seven other kinds of sentient beings: hells, hungry ghosts, animals, demons of higher order, humans, non-humans, and gods (a genius or higher spiritual being). According to the Lotus Sutra, there are still eight other beings: deva, naga, yaksa, asura, gadura, kinnara, gandharva, and mahogara.

According to Buddhist tradition, there are nine kinds of beings. *First*, sense-desire becoming, the kind of becoming possessed of sense-desires; *second*, fine-material becoming, the kind of becoming possessed of fine material; *third*, immaterial becoming, the kind of becoming possessed of immaterial; *fourth*, percipient becoming, the

kind of becoming possessed of perception; *fifth*, non-percipient becoming, the kind of becoming possessed of non-perception; *sixth*, neither-percipient-nor-non-percipient becoming, the kind of becoming possessed of neither perception nor non-perception; *seventh*, one-constituent becoming, the kind of becoming possessed of one constituent; *eighth*, four-constituent becoming, the kind of becoming possessed of four constituents; *ninth*, five-constituent becoming, the kind of becoming possessed of five constituents. Also according to the Sangiti Sutta, there are nine more kinds of sentient beings: 1) Beings different in body and different in perception such as human beings, some devas and hells. 2) Beings different in body and alike in perception such as new-rebirth Brahma. 3) Beings are alike in body and different in perception such as Light-sound heavens (Abhasvara). 4) Beings alike in body and alike in perception such as Heavens of pure dwelling. 5) Beings in the realm of unconscious beings such as heavens of no-thought. 6) Beings who have attained the Sphere of Infinite Space. 7) Beings who have attained to the Sphere of Infinite Consciousness. 8) Beings who have attained to the Sphere of No-Thingness. 9) Beings who have attained to the Sphere of Neither-Perception-Nor-Non-Perception.

In the Surangama Sutra, book Seven, the Buddha reminded Ananda about the twelve categories of living beings: 1) Egg-born beings or beings born through egg. Through a continuous process of falseness, the upside-down state of movement occurs in this world. It unites with energy to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that either fly or sink. From this there come into being the egg kalalas which multiply throughout the lands in the form of fish, birds, amphibians, and reptiles, so that their kinds abound. 2) Womb-born beings or beings born through womb. Through a continuous process of defilement, the upside-down state of desire occurs in this world. It unites with stimulation to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that are either upright or perverse. From this there come into being the womb arbudas, which multiply throughout the world in the form of humans, animals, dragons, and immortals until their kinds abound. 3) Moisture-born beings or beings born through moisture. Through a continuous process of attachment, the upside-down state of inclination occurs in this world. It unites with warmth to

become eighty-four thousand kinds of random thoughts that are vacillating and inverted. From this there come into being through moisture the appearance of peshis, which multiply throughout the lands in the form of insects and crawling invertebrates, until their kinds abound. 4) Transformation-born beings or beings born through transformation. Through a continuous process of change, the upside-down state of borrowing occurs in this world. It unites with contact to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of new and old. From this there come into being through transformation the appearance of ghana, which multiply throughout the lands in the form of metamorphic flying and crawling creatures, until their kinds abound. 5) Form-born beings or beings born through form. Through a continuous process of restraint, the upside-down state of obstruction occurs in this world. It unites with attachment to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of refinement and brilliance. From this there come into being the ghana of appearance that possess form, which multiply throughout the lands in the form of auspicious and inauspicious essences, until their kinds abound. 6) Formless-born beings or beings born through formlessness. Through a continuous process of annihilation and dispersion, the upside-down state of delusion occurs in this world. It unites with darkness to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of obscurity and hiding. From this there come into being the ghana of formless beings, which multiply throughout the lands as those that are empty, dispersed, annihilated, and submerged until their kinds abound. 7) With thought-born beings or beings born with thoughts. Through a continuous process of illusory imaginings, the upside-down state of shadows occurs in this world. It unites with memory to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that are hidden and bound up. From this there come into being the ghana of those with thought, which multiply throughout the lands in the form of spirits, ghosts, and weird essences, until their kinds abound. 8) Without thought-born beings or beings born without thought. Through a continuous process of dullness and slowness, the upside-down state of stupidity occurs in this world. It unites with obstinacy to become eighty-four thousand kinds of random thoughts that are dry and attenuated. From this there come into being the ghanas of those without thought, which multiply throughout the lands as their essence and spirit

change into earth, wood, metal, or stone, until their kinds abound. 9) Not endowed with form-born beings or beings born not endowed with form. Through a continuous process of parasitic interaction, the upside-down state of simulation occurs in this world. It unites with defilement to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of according and relying. From this there come into being those not totally endowed with form, who become ghana of form which multiply throughout the lands until their kinds abound, in such ways as jellyfish that use shrimp for eyes. 10) Not lacking form-born beings or beings born not toally lacking form. Through a continuous process of mutual enticement, an upside-down state of the nature occurs in this world. It unites with mantras to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of beckoning and summoning. From this there come into being those not totally lacking form, who take ghana which are formless and multiply throughout the lands, until their kinds abound, as the hidden beings of mantras and incantations. 11) Not totally endowed with thought-born beings or beings born not totally endowed with thought. Through a continuous process of false unity, the upside-down state transgression occurs in this world. It unites with unlike formations to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of reciprocal interchange. From this come into being those not totally endowed with thought, which become ghana possessing thought and which multiply throughout the lands until their kinds abound in such forms as the varata, which turns a different creature into its own species. 12) Not totally lacking thought-born beings or beings born through not totally lacking thought. Through a continuous proces of empty and harm, the upside-down state of killing occurs in this world. It unites with monstrosities to become eighty-four thousand kinds of random thoughts of devouring one's father and mother. From this there come into being those not totally lacking thought, who take ghanas with no thought and multiply throughout the lands, until their kinds abound in such forms as the dirt owl, which hatches its young from clods and dirt, and which incubates a poisonous fruit to create its young. In each case, the young thereupon eat the parents.

Notes:

- (1) 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 Ta Bà, nơi đầy đầy những mâu thuẫn, hận thù và bạo động. 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 ngăn ngừa, 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—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 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.

- (2) Từ “Chúng sanh” nói đến tất cả những vật có đời sống. Mỗi sinh vật đến với cõi đời này là kết quả của nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Những sinh vật nhỏ nhất như con kiến hay con muỗi, hay ngay cả những ký sinh trùng thật nhỏ, đều là những chúng sanh. Mỗi chúng sanh là sự kết hợp của những thành tố, có thể phân biệt thành năm phần: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Do đó, chúng sanh này không khác với chúng sanh khác, và con người bình thường không khác với các bậc Thánh nhân. Nhưng do bản chất và hình thể của năm yếu tố tồn tại trong từng cá thể được thành lập, nên chúng sanh này có khác với chúng sanh khác, con người bình thường có khác với các bậc Thánh. Sự kết hợp năm uẩn này là kết quả của nghiệp và thay đổi từng sát na, nghĩa là chuyển hóa, thành tố mới thay cho thành tố cũ đã tan rã hoặc biến mất. Năm uẩn được kết hợp sẽ thành một hữu tình từ vô thủy, hữu tình ấy đã tạo nghiệp với sự chấp thủ định kiến của cái ngã và ngã sở. Sự hiểu biết của vị ấy bị bóp méo hoặc che mờ bởi vô minh, nên không thấy được chân lý của từng sát na kết hợp và tan rã của từng thành phần trong năm uẩn. Mặt khác, vị ấy bị chi phối bởi bản chất vô thường của chúng. Một người thức tỉnh với sự hiểu biết với phương pháp tu tập của Đức Phật sẽ giác ngộ được bản chất của chư pháp, nghĩa là một hữu tình chỉ do năm uẩn kết hợp lại và không có một thực thể thường hằng hoặc bất biến nào gọi là linh hồn cả—The term “Living beings” refer to all creatures that possess life-force. Each individual living being comes into being as the result of a variety of different causes and conditions. The smallest living beings as ants, mosquitoes, or even the most tiniest parasites are living beings. Every being is a combination of five elements: rupa, vedana, sanna, sankhara, and vinnana. Hence, one being is not essentially different from another, an ordinary man is not different from a perfect saint. But is the nature and proportion of each of the five constituents existing in an individual be taken into account, then one being is different from another, an ordinary man is different from a perfect saint. The combination of elements is the outcome of Karma and is happening every moment, implying that the disintegration of elements always precedes it. The elements in a combined state pass as an individual, and from time immemorial he works under misconception of a self and of things relating to a self. His vision being distorted or obscured by ignorance of the truth he can not perceive the momentary combination and

disintegration of elements. On the other hand, he is subject to an inclination for them. A perfect man with his vision cleared by the Buddhist practices and culture realizes the real state of empirical things that an individual consists of the five elements and does not possess a permanent and unchanging entity called soul.

- (3) Thọ là pháp tâm sở nhận lãnh dung nạp cái cảnh mà mình tiếp xúc. Thọ cũng là cái tâm nếm qua những vui, khổ hay đứng đưng (vừa ý, không vừa ý, không vừa ý mà cũng không không vừa ý). Khi chúng ta gặp những đối tượng hấp dẫn, chúng ta liền phát khởi những cảm giác vui sướng và luyến ái. Khi gặp phải những đối tượng không hấp dẫn, thì chúng ta sinh ra cảm giác khó chịu; nếu đối tượng không đẹp không xấu thì chúng ta cảm thấy đứng đưng. Tất cả mọi tạo tác của chúng ta từ thân, khẩu và ý cũng đều được kinh qua nhờ cảm giác, Phật giáo gọi đó là “thọ” và Phật khẳng định trong Thập Nhị Nhân Duyên rằng “thọ” tạo nghiệp luân hồi sanh tử—Feeling is knowledge obtained by the senses, feeling sensation. It is defined as mental reaction to the object, but in general it means receptivity, or sensation. Feeling is also a mind which experiences either pleasure, unpleasure or indifference (pleasant, unpleasant, neither pleasant nor unpleasant). When we meet attractive objects, we develop pleasurable feelings and attachment which create karma for us to be reborn in samsara. In the contrary, when we meet undesirable objects, we develop painful or unpleasurable feelings which also create karma for us to be reborn in samsara. When we meet objects that are neither attractive nor unattractive, we develop indifferent feelings which develop ignorant self-grasping, also create karma for us to be reborn in samsara. All actions performed by our body, speech and mind are felt and experienced, Buddhism calls this “Feeling” and the Buddha confirmed in the Twelve Nīdanas that “Feeling” creates karma, either positive or negative, which causes rebirths in samsara.
- (4) Về những vấn đề tâm lý học, Phật giáo không chấp nhận sự hiện hữu của một linh hồn được cho là chân thật và bất tử, mà chỉ có thần thức hay tâm thức. Vô ngã áp dụng cho tất cả vạn hữu (sarva dharma), hữu cơ hay vô cơ. Theo Nhân Sinh, cũng không có linh hồn, không có cái ngã chơn thật nào là bất tử. Còn trong trường hợp chỉ chung cho vạn hữu, cũng không có bản thể, không có bản chất nào mà không biến dịch. Bởi vì không có một cái ngã chân thực theo không gian, nghĩa là không có thực thể, nên không bao giờ có thường hằng—With regard to the psychological question, Buddhism does not admit the existence of a soul that is real and immortal, but a consciousness. Anatma or non-self refers to all things (sarva-dharma), organic and inorganic. In the case of human beings, there will accordingly be no soul, no real self that is immortal. While in the case of things in general, there will be no noumenon, no essence which is unchangeable. Because there is no real self spatially, i.e., no substance, there will be no permanent, i.e., no duration. Therefore, no bliss, is to be found in the world.

Phụ Lục C
Appendix C

Hạnh Phúc Theo
Quan Điểm Phật Giáo

Con người trong thời cận đại hình như đang tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài thay vì từ bên trong mình. Tuy nhiên, hạnh phúc không tùy thuộc nơi thế giới bên ngoài. Khoa học và kỹ thuật hiện đại hình như hứa hẹn sẽ biến thế giới này thành một thiên đường. Chính vì thế mà người ta không ngừng làm việc mong biến cho thế gian này trở thành một nơi tốt đẹp hơn. Các nhà khoa học theo đuổi những phương thức cũng như thí nghiệm với nỗ lực và quyết tâm không ngừng nghỉ. Sự cố gắng của con người nhằm vén lên bức màn bí mật bao trùm thiên nhiên vẫn còn tiếp tục không khoan nhượng với thiên nhiên. Những khám phá và những phương tiện truyền thông hiện đại đã tạo nên những thành quả ly kỳ. Tất cả những cải thiện trên dù có mang lại thành quả lợi ích, đều hoàn toàn mang tính vật chất và thuộc về ngoại cảnh. Cho dù có những thành quả khoa học như vậy, con người vẫn chưa kiểm soát được tâm mình. Bên trong dòng chảy của thân và tâm, có những kỳ diệu mà có lẽ các nhà khoa học còn phải cần đến nhiều năm nữa để khảo sát. Cái gì mang lại thoải mái là hạnh phúc. Tuy nhiên, hạnh phúc đạt được từ sự ổn định của tâm thức là quan trọng nhất vì mục đích tối thượng của đời người là hạnh phúc và an vui. 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. Chúng ta thường cố gắng theo đuổi những cảm giác dễ chịu và hài lòng cũng như loại bỏ những khổ đau bất hạnh bằng những giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tuy nhiên, còn một mức độ cảm nhận khác hơn, đó là sự cảm nhận bằng tâm. Hạnh phúc thật sự cũng phải được theo đuổi bằng tâm nữa. Như vậy, theo Phật giáo chúng ta không thể định nghĩa hạnh phúc đích thực bằng những thỏa mãn vật chất và nhục dục, mà chỉ bằng cách khai tâm mở trí sao cho lúc nào chúng ta cũng hướng đến tha nhân và những nhu cầu của họ. Phật tử chân thuần, nhất là người tại gia, phải nên luôn nhớ rằng hạnh phúc

thật sự chỉ bắt nguồn từ cuộc sống đạo đức. 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.

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. Chính mình thọ hưởng tài sản ấy, hoặc dùng nó để gieo duyên tạo phước. Đây mới đích thực là hạnh phúc. 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 cải 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.”

Nhiều người cho rằng họ có thể giải quyết mọi vấn đề của mình khi họ có tiền, nên họ luôn bận rộn đem hết sức lực của mình ra để kiếm tiền. Càng kiếm được nhiều tiền họ càng muốn kiếm thêm nữa. Họ không nhận thức được rằng 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. Nếu chúng ta so sánh giữa hạnh phúc vật chất và tâm hồn thì chúng ta sẽ thấy rằng những hạnh phúc và khổ đau diễn ra trong tâm hồn chúng ta mãnh liệt hơn vật chất rất nhiều. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tài sản sẽ ở lại khi bạn ra đi. Bạn bè người thân sẽ đưa tiền bạn ra nghĩa trang. Chỉ có nghiệp lành nghiệp dữ mà

bạn đã tạo ra sẽ phải đi theo với bạn vào chung huyết mạch mà thôi. Vì thế, tài sản chỉ có thể được dùng để trang hoàng căn nhà, chứ không thể tô điểm được cho công đức của mình. Y phục có thể được dùng để trang hoàng thân thể của bạn, chứ không phải cho chính bạn. 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. Chúng ta thường cố gắng theo đuổi những cảm giác dễ chịu và hài lòng cũng như loại bỏ những khổ đau bất hạnh bằng những giác quan của mắt, tai, mũi, lưỡi và thân. Tuy nhiên, còn một mức độ cảm nhận khác hơn, đó là sự cảm nhận bằng tâm. Hạnh phúc thật sự cũng phải được theo đuổi bằng tâm nữa. 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.

Người tại gia nên luôn nhớ rằng với người tu tập tỉnh thức, bí mật của hạnh phúc nằm ở chỗ chúng ta biết những gì cần làm ngay trong hiện tại, và không bận tâm đến quá khứ và tương lai. Chúng ta không thể nào trở về lại để thay đổi những việc đã xảy ra trong quá khứ, và chúng ta cũng chẳng thể nào biết trước những gì sẽ xảy ra trong tương lai. Chỉ có khoảnh khắc thời gian mà chúng ta tương đối kiểm soát được là hiện tại. 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 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. 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 Phật giáo, Niết Bàn được gọi là hạnh phúc tối thượng (Paranam sukham) và hạnh phúc này phát sanh do sự lắng dịu hoàn toàn, sự diệt hoàn toàn của mọi cảm thọ. Đây chính là lời tuyên bố làm cho chúng ta hoàn toàn khó hiểu, vì chúng ta đã quen cảm thọ những lạc thọ này bằng các căn của chúng ta. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, tôn giả Udayi, một vị đệ tử của Đức Phật cũng đã đối diện với vấn đề này. Một lần nọ, Tôn giả Xá Lợi Phất gọi các Tỷ Kheo và nói: “Niết Bàn, này chư hiền đức, là lạc, Niết Bàn chính là hạnh phúc.” Khi ấy Tôn giả Udayi bèn hỏi: “Nhưng hiền giả Xá Lợi Phất! Lạc thú ấy là thế nào, vì ở đây không có thọ?” Xá Lợi Phất trả lời: “Ngay đó chính là lạc, này hiền giả, vì ở đây không còn thọ.” Lời giải thích này của tôn giả Xá Lợi Phất đã được xác chứng bởi lời Phật dạy trong kinh Tương Ưng Bộ: “Bất cứ thứ gì được cảm thọ, được nhận thức, được cảm giác, tất cả những thứ đó đều là khổ.” Như vậy, hạnh phúc tối thượng là một trạng thái có thể chứng đắc ngay trong kiếp sống này. Người có suy tư, có đầu óc quan sát, hẳn sẽ không thấy khó hiểu trạng thái này.

Ngoài ra, người tại gia cũng nên nhớ rằng hạnh phúc của người tu tập tỉnh thức là hành trì Phật Pháp hay vui mừng khi nghe hay nếm được vị pháp. Theo Kinh Duy Ma Cật, Phẩm Bồ Tát, Ma Vương giả làm Trời Đế Thích, đem hiến một muôn hai ngàn thiên nữ cho Bồ Tát Trì Thế. Ma vương nói với Trì Thế: “Thưa Chánh sĩ! Xin ngài nhận một muôn hai ngàn Thiên nữ này để dùng hầu hạ quét tước.” Trì Thế nói rằng: “Này Kiều Thi Ca! Ông đừng cho vật phi pháp này, tôi là kẻ Sa Môn Thích tử, việc ấy không phải việc của tôi.” Nói chưa dứt lời, bỗng ông Duy Ma Cật đến nói với Trì Thế: “Đây chẳng phải là Đế Thích, mà là Ma đến khuấy nhiễu ông đấy!” Ông lại bảo ma rằng: “Các vị Thiên nữ này nên đem cho ta, như ta đây mới nên thọ. Ma sợ hãi nghĩ rằng: “Có lẽ ông Duy Ma Cật đến khuấy rối ta chăng?” Ma muốn ẩn hình mà không thể ẩn, rán hết thần lực, cũng không đi được. Liền nghe giữa hư không có tiếng rằng: “Này Ba Tuần! Hãy đem Thiên nữ cho ông Duy Ma Cật thì mới đi được. Ma vì sợ hãi, nên miễn cưỡng cho. Khi ấy ông Duy Ma Cật bảo các Thiên nữ rằng: “Ma đã đem các người cho ta rồi, nay các người đều phải phát tâm Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác. Rồi ông theo căn cơ của Thiên nữ mà nói Pháp để cho phát ý đạo, và bảo rằng các người đã phát ý đạo, có Pháp hạnh phúc để tự hạnh phúc chớ nên hạnh phúc theo ngũ dục nữa.” Thiên nữ hỏi: “Thế nào là Pháp hạnh phúc?” Ông đáp: “Hạnh phúc thường tin Phật; hạnh phúc muốn nghe pháp; hạnh phúc cúng dường Tăng; hạnh phúc lìa ngũ dục; hạnh phúc quán ngũ ấm như oán tặc; hạnh phúc quán thân tứ đại như rắn độc; hạnh phúc quán nội nhập (sáu căn) như không; hạnh phúc gìn giữ đạo ý; hạnh phúc lợi ích chúng sanh; hạnh phúc cung kính cúng dường bậc sư trưởng; hạnh phúc nhẫn nhục nhu hòa; hạnh phúc siêng nhóm căn lành; hạnh phúc thiền định chẳng loạn; hạnh phúc rời cấu nhiễm đặng trí tuệ sáng suốt; hạnh phúc mở rộng tâm Bồ Đề; hạnh phúc hàng phục các ma; hạnh phúc đoạn phiền não; hạnh phúc thanh tịnh cõi nước Phật; hạnh phúc thành tựu các tướng tốt mà tu các công đức; hạnh phúc trang nghiêm đạo tràng; hạnh phúc nghe pháp thâm diệu mà không sợ; hạnh phúc ba môn giải thoát mà không hạnh phúc phi thời; hạnh phúc gần bạn đồng học; hạnh phúc ở chung với người không phải đồng học mà lòng thương không chướng ngại; hạnh phúc giúp đỡ ác tri thức; hạnh phúc gần thiện tri thức; hạnh phúc tâm hoan hỷ thanh tịnh; hạnh phúc tu vô lượng Pháp đạo phẩm. Đó là Pháp hạnh phúc của Bồ Tát.”

Người tại gia phải luôn cần trọng với 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 cải không những nằm trong việc sử 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. Vì vậy chúng ta nên nhận chân và khử trừ những cảm xúc mạnh mẽ về tham, sân, hận, si mê, ngã mạn, nghi hoặc, và tà kiến, vân vân vì chúng không mang lại cho chúng ta hạnh phúc trường cửu. Một sự ham muốn được thỏa mãn có thể mang lại cho chúng ta một cảm giác hài lòng tạm thời, nhưng sự hài lòng này không tồn tại lâu dài. Thí dụ như chúng ta hài lòng vì mới vừa mua một cái xe mới, nhưng sự hài lòng này sẽ tồn tại được bao lâu? Chẳng bao lâu sau cái xe rồi sẽ cũ sẽ hư và chúng ta sẽ trở nên buồn bã khổ đau vì sự hư hoại của cái xe ấy. Chính vì thế mà 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.”

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hạnh phúc thay đức Phật ra đời! Hạnh phúc thay diễn 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). Không lửa nào bằng lửa tham dục, không ác nào bằng ác sân si, không khổ nào bằng khổ ngu ám, và không vui nào bằng vui Niết bàn (202). Đói là chứng bệnh lớn, vô thường là nỗi khổ lớn; biết được đúng đắn như thế, đạt đến Niết bàn là hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 203). Vô bệnh là điều rất lợi, biết đủ là kẻ rất giàu, thành tín là nơi chí thân, Niết bàn là niềm hạnh phúc tối thượng (Dharmapada 204). Ai đã từng nếm được mùi độc cư, ai đã từng nếm được mùi tịch tịnh, người ấy càng ưa nếm pháp vị để xa lìa mọi tội ác, sợ hãi (205). Gặp được bậc Thánh nhân là rất quý, vì sẽ chung hưởng sự vui lành. Bởi không gặp kẻ ngu si nên người kia thường cảm thấy hạnh phúc (Dharmapada 206). Đi chung với người ngu, chẳng lúc nào không lo buồn. Ở chung với kẻ ngu khác nào ở chung với quân địch. Ở chung với người trí khác nào hội ngộ với người thân (207). Đúng như vậy, người hiền trí, người đa văn, người nhẫn nhục, người trì giới chân thành và các bậc Thánh giả là chỗ nương dựa tốt nhất cho mọi người. Được đi theo những bậc thiện nhân hiền huệ ấy, khác nào mặt trăng đi theo đường tịnh đạo (208). Nếu bỏ vui nhỏ mà được hưởng vui lớn, kẻ trí sẽ làm như thế (290).”

Theo Kinh Hạnh Phúc, ngài A Nan đã nhớ lại những lời Phật dạy về hạnh phúc như dưới đây. Tôi nghe như vậy: “Một thuở nọ Đức Thế Tôn ngụ tại vườn Kỳ Thọ Cấp Cô Độc của Trưởng giả Cấp Cô Độc, gần thành Xá Vệ. Lúc bấy giờ đêm đã về khuya, có một vị Trời hào quang chiếu sáng toàn khu Kỳ Viên, đến hầu Phật, lại gần nơi Phật ngự, đánh lễ Đức Thế Tôn, rồi đứng sang một bên. Khi đã đứng yên, vị Trời cung kính bạch với Đức Thế Tôn bằng lời kệ: “Chư Thiên và nhân loại đều cầu mong được an lành và ai cũng suy tìm hạnh phúc. Kính bạch Đức Thế Tôn, xin Ngài hoan hỷ chỉ dạy chúng con về Phúc Lành Cao Thượng Nhất. Không kết giao với người ác, thân cận với bậc hiền trí, và tôn kính bậc đáng kính, là phúc lành cao thượng nhất. Cư ngụ nơi thích nghi, đã có tạo công đức trong quá khứ, và hướng tâm về chánh đạo, là hạnh phúc cao thượng. Học nhiều hiểu rộng, lão luyện tinh thông thủ công nghiệp, giới hạnh thuần thực trang nghiêm, có lời nói thanh nhã, là hạnh phúc cao thượng. Hiếu thảo phụng dưỡng cha mẹ, thương yêu tiếp độ vợ con, và hành nghề an lạc, là hạnh phúc cao thượng. Rộng lượng bố thí, tâm tánh chánh trực, giúp đỡ họ hàng, và

tạo nghiệp chân chánh, là hạnh phúc cao thượng. Loại trừ và ngăn ngừa nghiệp ác, thận trọng kiên cử các chất say, vũng vàng giữ gìn phẩm hạnh, là hạnh phúc cao thượng. Đức hạnh biết tôn kính, khiêm tốn, biết đủ, biết nhớ ơn và đúng lúc, lắng nghe giáo pháp, là hạnh phúc cao thượng. Nhẫn nhục, biết vâng lời, thường gặp gỡ bậc sa Môn, và tùy thời luận đàm giáo pháp, là hạnh phúc cao thượng. Tự kiểm soát, sống đời thánh thiện, quán tri Tứ Đế, liễu ngộ Niết Bàn, là hạnh phúc cao thượng. Người mà tâm không giao động khi tiếp xúc với thế gian pháp, không sâu muộn, vô nhiễm và an toàn, là hạnh phúc cao thượng. Đối với những ai đã viên mãn hoàn thành các pháp trên, ở mọi nơi đều không thể bị thất bại, đi khắp nơi đều được hạnh phúc, là hạnh phúc cao thượng.”

Theo Kinh Tam Bảo, ngài A Nan đã nhớ lại những lời Phật dạy về hạnh phúc như dưới đây: Bất luận ai hội tụ nơi đây, hoặc chúng sanh trên địa cầu hoặc chúng sanh ở cảnh trời, ngưỡng mong tất cả đều an lành hạnh phúc! Tất cả hãy chú tâm lắng nghe những lời này! Tất cả hãy chú tâm suy niệm; hãy biểu lộ lòng từ ái đối với chúng sanh trong cảnh người, ngày đêm hằng dâng cúng. Hãy tận tình hộ trì những người ấy. Dầu kho tàng quý giá nào trên đời hay trong một cảnh giới khác, dầu châu báu trong những cảnh trời, không gì sánh bằng Đức Thế Tôn. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Bậc Thiện trí dòng Thích Ca đã viên mãn. Chấm dứt phiền não, ly dục và thành đạt trạng thái vô sanh bất tử vô thượng. Không gì sánh bằng giáo pháp. Đúng vậy, giáo pháp là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Các bậc Thánh nhân mà Đức Thế Tôn tán dương, được mô tả là tâm an trụ không gián đoạn. Không có gì như tâm an trụ ấy. Đúng vậy, giáo pháp là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Tám vị Thánh ấy hợp thành bốn đôi, được bậc thiện trí thức tán dương; các Ngài là những bậc đáng được cúng dường, là đệ tử của Đấng Thiện Thệ. Vật dâng cúng đến các Ngài sẽ đem lại quả phúc dồi dào. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Với ý chí kiên trì vững chắc, sống trọn vẹn trong giáo huấn của Đức Gotama, không ái dục, các Ngài đã thành đạt những gì cần thành đạt và thể nhập quả vị Bất Tử, các Ngài an nhàn thọ hưởng cảnh thanh bình an lạc. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an

lành hạnh phúc! Như cột trụ chôn sâu trong lòng đất không thể bị gió bốn phương lay chuyển, cùng thế ấy Như Lai tuyên ngôn, con người chánh trực đã chứng ngộ Tứ Diệu Đế lại cũng như vậy. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Những bậc đã thấu đạt rõ ràng các Thánh Đế mà bậc trí tuệ thậm thâm đã giáo truyền, dầu dễ duôi phóng dật, vẫn không tái sanh đến lần thứ tám. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Người chứng ngộ minh sát, ba điều kiện nếu còn, sẽ được loại trừ, đó là thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ. Không bao giờ sa đọa vào bốn cảnh khổ và không còn có thể vi phạm sáu trọng nghiệp bất thiện. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Bất luận hành động nào mình đã làm bằng thân, khẩu hay ý, bậc Thánh nhân không thể giấu; bởi vì người đã thấy con đường không thể còn phạm lỗi. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Cũng dường như cây trong rừng đua nhau đâm chồi nảy lộc khi mùa hè bắt đầu ấm nóng. Giáo pháp tối thượng dẫn đến Niết Bàn đã được giáo truyền vì lợi ích tối thượng cũng thế ấy. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Đức Thế Tôn Vô Thượng, bậc Toàn Giác, bậc Thánh Nhân đã ban bố, bậc đã đem đến và giáo truyền Pháp cao siêu tối thượng. Đúng vậy, Đức Phật là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Quá khứ đã chấm dứt, vị lai thì chưa đến, tâm không dính mắc trong một kiếp tái sanh vị lai, tham ái không sanh khởi, các bậc trí tuệ ấy siêu thoát như ngọn đèn kia chột tắt. Đúng vậy, Tăng già là châu báu thù diệu. Do sự thật này, ngưỡng mong được an lành hạnh phúc! Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh ở địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư Thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc. Chúng ta tụ hội nơi đây, dầu là chúng sanh địa cầu hay thiên giới, hãy đánh lễ Đức Thế Tôn, bậc được chư thiên và nhân loại kính mộ tôn vinh. Ngưỡng mong được an lành hạnh phúc.

Theo Kinh Pháp Hoa, có bốn an lạc hạnh hay bốn phương cách để đạt được hạnh phúc. Trong kinh này, Đức Phật dạy chúng ta phải đối

xử như thế nào, phải nói năng làm sao, phải giữ thái độ của tâm thức và nỗ lực thực hiện lý tưởng của chúng ta như thế nào. Thân an lạc hạnh, hay an lạc bằng những thiện nghiệp của thân. Đức Phật dạy hạnh an lạc về thân bằng cách chia hạnh này ra làm hai phần, phạm vi hành xử (hoạt động) và phạm vi thân cận (gần gũi) của một vị Bồ Tát. Phạm vi hành xử của một vị Bồ Tát là thái độ căn bản của vị ấy, đây là nền tảng của sự ứng xử riêng của vị ấy. Một vị Bồ Tát phải luôn kiên nhẫn, tử tế, nhu hòa, không nóng nảy; không hách dịch, không như người bình thường, vị ấy không kiêu mạn hay khoe khoang về những việc tốt của riêng mình, vị ấy phải nhìn thấy đúng như thật tính của tất cả các sự vật. Vị ấy không bao giờ có cái nhìn phiến diện về các sự vật. Vị ấy hành xử với lòng từ bi với tất cả mọi người mà không bao giờ tỏ lộ, nghĩa là không phân biệt. Đức Phật dạy về phạm vi gần gũi của một vị Bồ Tát bằng cách chia phạm vi này ra làm 10 phần: một vị Bồ Tát không gần gũi với những người có chức vị cao hay có uy thế nhằm đạt lợi dưỡng, cũng không chịu giảng pháp cho họ bằng sự thân mật thái quá với họ; một vị Bồ Tát không gần gũi các ngoại đạo, các nhà làm thơ văn thế tục, không gần gũi với những người chỉ biết chạy theo thế tục hay những người chán bỏ thế tục. Do đó mà vị Bồ Tát luôn đi trên “Trung Đạo” chứ không bị ảnh hưởng bất tịnh của các hạng người vừa kể; một vị Bồ Tát không tham dự vào các môn thể thao hung bạo như quyền anh hay đô vật, hay những cuộc trình diễn múa men của các vũ công hay của những người khác; một vị Bồ Tát không lui tới thân cận với những người làm nghề sát sanh, như người bán thịt, đánh cá, thợ săn, và vị ấy không bày tỏ thái độ đứng đưng đối với việc làm ác; một vị Bồ Tát không thân cận gần gũi với chư Tăng Ni chỉ biết tìm cầu an lạc và hạnh phúc cho riêng mình, còn thì không lo gì cho ai, và những người bằng lòng với cuộc sống tách biệt với thế tục. Hơn nữa, vị ấy không bị tiêm nhiễm bởi những ý tưởng ích kỷ, cũng không chịu nghe pháp mà họ giảng. Nếu họ có tới nghe pháp của mình thì mình phải nắm lấy cơ hội mà thuyết giảng, nhưng không mong cầu bất cứ điều gì nơi họ; khi giảng pháp cho phụ nữ, vị ấy không để lộ vẻ bên ngoài có thể gây ý tưởng đam mê, và vị ấy luôn giữ một tâm lý đứng đắn và một thái độ nghiêm túc; vị ấy không thân cận với một người lưỡng tính. Nghĩa là vị ấy phải cẩn trọng khi thuyết giảng cho một người lưỡng tính như thế; vị ấy không vào nhà người khác một mình. Nếu vì bất cứ lý do gì mà phải làm như vậy, vị ấy chỉ

chú tâm nghĩ nhớ tới Đức Phật. Đây là lời khuyên dạy của Đức Phật cho vị Bồ Tát khi vị này đi mọi nơi cùng với Đức Phật; khi giảng pháp cho phụ nữ, không nên để lộ răng khi cười, cũng không nên để lộ ngực mình ra; vị ấy không thích giữ các vị sa-di và trẻ em bên cạnh mình. Ngược lại, Đức Phật khuyên vị ấy nên ưa thích thiền định, độc cư, học tập và kiểm soát tâm mình. Khẩu an lạc hạnh, hay an lạc bằng những thiện nghiệp của khẩu: một vị Bồ Tát không ưa thích kể những sai lầm của người khác hay của các kinh; một vị Bồ Tát không khinh thường những người thuyết giảng khác; vị ấy không nói cái tốt, cái xấu hay ưu khuyết điểm của người khác, không nêu tên các Thanh văn và không nêu truyền những sai lầm và tội lỗi của họ; vị ấy không ca ngợi đức hạnh của họ và không sanh lòng ghen tỵ; vị ấy luôn giữ tâm hoan hỷ và mở rộng. Khi có ai đặt câu hỏi khó, vị ấy không bao giờ nói những điều mà mình không biết. Ý an lạc hạnh hay an lạc bằng những thiện nghiệp của ý: vị ấy không nuôi dưỡng lòng đố kỵ, lừa dối; vị ấy không khinh thường hay nhục mạ những người học đạo khác, dù những người này là những người sơ cơ, vị ấy cũng không vạch ra những dư thừa hay thiếu sót của họ; nếu có ai tìm cầu Bồ Tát đạo, vị ấy không làm cho họ chán nản khi khiến họ nghi ngờ hay nuối tiếc; vị ấy cũng không nói những điều làm họ nhục chí; vị ấy không ưa thích bàn luận về các pháp hoặc tranh cãi mà nên nỗ lực bàn về phương cách tu tập để cứu độ tất cả chúng sanh; vị ấy nên nghĩ đến việc cứu độ tất cả chúng sanh khỏi các khổ đau bằng lòng đại từ bi của mình; vị ấy nên nghĩ đến chư Phật như tưởng nghĩ đến đấng từ phụ; vị ấy nên nghĩ đến những vị Bồ Tát như những bậc thầy vĩ đại của mình; vị ấy nên giảng pháp đồng đều cho tất cả chúng sanh. Thệ nguyện an lạc hạnh, hay an lạc bằng cách giảng dạy kinh pháp. Vào thời mạt pháp, chư Bồ Tát nên phát sinh một tinh thần từ thiện lớn lao với những người chưa là Bồ Tát.

Happiness in Buddhist Point of View

Modern man seems to seek happiness outside instead of seeking it within. However, happiness does not depend on the external world. Science and technology seem to promise that they can turn this world into a paradise. Therefore, there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigour and determination. Man's

quest to unravel the hidden secrets of nature continued unabated. Modern discoveries and methods of communication have produced startling results. All these improvements, though they have their advantages and rewards, are entirely material and external. In spite of all this, man cannot yet control his own mind, he is not better for all his scientific progress. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to keep men of science occupied for many years. What can be borne with ease is happiness. However, happiness resulting from mental stability is the most important for the ultimate goal of human lives is happiness and joyfulness. 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. We usually seek pleasant feelings and avoid unpleasant feelings through our sensory experience of the eyes, ears, nose, tongue and body. However, there is another level of experience: mental experience. True happiness should also be pursued on the mental level. Thus, according to Buddhism, genuine happiness cannot be defined by material and sensual satisfactions, but only by means of spiritual development and opening of wisdom so that we always acknowledge others and their needs. Sincere Buddhists, especially lay people, should always remember that true happiness is only originated from a virtuous life. 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.

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. He or she enjoys his/her wealth and does meritorious deeds. This is called the real bliss. 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.”

Many people believe that they can solve all their problems if they have money, so they're always busy to exhaust their energy to collect more and more money. The more money they have, the more they want to collect. They don't realize that money cannot buy happiness, or wealth does not always conduce to happiness. In fact, real happiness is found within, and is not be defined in terms of wealth, power, honours, or conquests. If we compare the mental and physical levels of happiness, we'll find that mental experiences of pain and pleasure are actually more powerful than those of physical experiences. Devout Buddhists should always remember that your property will remain when you die. Your friends and relatives will follow you up to your grave. But only good or bad actions you have done will follow you beyond the grave. Thus, wealth can only be used to decorate your house but not you. Only your own virtue can decorate you. Your dress can decorate your body, but not you; only your good conduct can decorate you. Ordinary happiness is the gratification of a desire. However, as soon as the thing desired is achieved the we desire something else or some other kind of happiness, for our selfish desires are endless. We usually seek pleasant feelings and avoid unpleasant feelings through our sensory experience of the eyes, ears, nose, tongue and body. However, there is another level of experience: mental experience. Ture happiness should also be pursued on the mental level. 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.

Lay people should always remember that with those who are cultivating mindfulness, the secret of happiness lies in doing what needs be done now and not worrying about the past and the future. We cannot go back to change things in the past nor can we anticipate what will happen in the future. There is but one moment of time over which we have some relatively conscious control and that is the present. 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 Buddhism, Nirvana is called the Supreme happiness and this happiness is brought about by the complete calming, the utter ceasing of all sensations. Now, this saying, indeed, confuses us completely, we who have experienced so many pleasant feelings with our sense faculties. In the Anguttara Nikaya, the Venerable Udayi, a disciple of the Buddha, was confronted with this very problem. The Venerable Sariputta addressing the monks said: “It is Nibbana, friends, that is happiness; it is Nibbana, friends, that is happiness.” Then the Venerable Udayi asked: “But what, friend Sariputta, is happiness, since herein there is no feeling?” Sariputta responded: “Just this, friend, is happiness, that herein there is no feeling.” This saying of Venerable Sariputta is fully supported by the following one of the Buddha in the Samyutta Nikaya: “Whatever is experienced, sensed, felt, all that is suffering.” Thus, Nibbana or Supreme happiness is a state realizable in this very life. The thinker, the inquiring mind, will not find it difficult to understand this state.

Besides, lay people should also remember that happiness of practitioners of mindfulness is practicing dharmas or the Joy of the Law, the joy of hearing or tasting dharma. According to the Vimalakirti Sutra, Chapter Bodhisattvas, a demon pretended to be Indra, offered twelve thousand goddesses (devakanya) to the Bodhisattva Ruler of the World. The demon said to the Ruler of the World Bodhisattva: “Bodhisattva, please take these twelve thousand goddesses who will serve you.” The Ruler of the World Bodhisattva replied: “Sakra, please do not make to a monk this unclean offering which does not suit me.” “Even before the Ruler of the World Bodhisattva had finished speaking, Vimalakirti came and said: “He is not Sakra; he is a demon who comes to disturb you.” He then said to the demon: ‘You can give me these girls and I will keep them.’” The demon was frightened, and being afraid that Vimalakirti might give him trouble, he tried to make himself invisible but failed, and in spite of his use of supernatural powers he could not go away. Suddenly a voice was heard in the air, saying: ‘Demon, give him the girls and then you can go.’ Being scared, he gave the girls.’ At that time, Vimalakirti said to them: “The demon has given you to me. You can now develop a mind set on the quest of supreme enlightenment.” Vimalakirti then expounded the Dharma to

them urging them to seek the truth. He declared: “You have now set your minds on the quest for the truth and can experience joy in the Dharma instead of in the five worldly pleasures (arising from the objects of the five senses).” The goddesses asked him: ‘What is this Happiness in the Dharma?’ He replied: “Happiness in having faith in the Buddha, happiness in listening to the Dharma, happiness in making offerings to the Sangha, and happiness in forsaking the five worldly pleasures; happiness in finding out that the five aggregates are like deadly enemies, that the four elements (that make the body) are like poisonous snakes, and that the sense organs and their objects are empty like space; happiness in following and upholding the truth; happiness in being beneficial to living beings; happiness in revering and making offerings to your masters; happiness in spreading the practice of charity (dana); happiness in firmly keeping the rules of discipline (sila); happiness in forbearance (ksanti); happiness in unflinching zeal (virya) to sow all excellent roots; happiness in unperturbed serenity (dhyana); happiness in wiping out all defilement that screens clear wisdom (prajna); happiness in expanding the enlightened (bodhi) mind; happiness in overcoming all demons; happiness in eradicating all troubles (klesa); happiness in purifying the Buddha land; happiness in winning merits from excellent physical marks; happiness in embellishing the bodhimandala (the holy site); happiness in fearlessness to hear (and understand) the profound Dharma; happiness in the three perfect doors to nirvana (i.e. voidness, formlessness and inactivity) as contrasted with their incomplete counterparts (which still cling to the notion of objective realization); happiness of being with those studying the same Dharma and happiness in the freedom from hindrance when amongst those who do not study it; happiness to guide and convert evil men and to be with men of good counsel; happiness in the state of purity and cleanness; happiness in the practice of countless conditions contributory to enlightenment. All this is the Bodhisattva happiness in the Dharma.”

Lay people should be careful with the happiness of possession, health, wealth, longevity, beauty, joy, strength, property, children, etc (these are some kinds of happiness for a layman which the Buddha enumerates). 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. Thus we must try to recognize and eliminate the powerful emotions we possess such as desire, hatred, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, etc., for they tend not to bring us long happiness. A fulfilled desire may provide us a sense of temporary satisfaction, but it will not last long. For example, we are satisfied with a new car we just bought, but for how long that satisfaction can last? Soon after the car will become old and broken, and that would cause us disatisfactions and sufferings. Thus, 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.”

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “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). There is no fire like lust; no evil like hatred. There is no ill like the body; no bliss higher than Nirvana (Dharmapada 202). Hunger is the greatest disease,

aggregates are the greatest suffering. Knowing this as it really is, the wise realize Nirvana: supreme happiness (203). Good health is a great benefit, contentment is the richest, trust is the best kinsmen, Nirvana is the highest bliss (204). He who has tasted the flavour of seclusion and tranquility, will prefer to the taste of the joy of the Dharma, and to be free from fear and sin (Dharmapada 205). To meet the sage is good, to live with them is ever happy. If a man has not ever seen the foolish, he may ever be happy (206). He who companies with fools grieves for a long time. To be with the foolish is ever painful as with an enemy. To associate with the wise is ever happy like meeting with kinsfolk (Dharmapada 207). Therefore, one should be with the wise, the learned, the enduring, the dutiful and the noble. To be with a man of such virtue and intellect as the moon follows the starry path (Dharmapada 208). 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).”

According to the Sutta of Blessing, Venerable Ananda remembered the Buddha's teaching on happiness as below. Thus, I have heard: On one occasion the ‘Exalted One’ was dwelling at the monastery of Anathapindika, in Jeta Grove, near Savatthi. Now when the night was far spent, a certain deity, whose surpassing splendour illuminated the entire Jeta Grove, came to the presence of the ‘Exalted One’ and drawing near, respectfully saluted him and stood at one side. Standing, he addressed the ‘Exalted One’ in verse: “Many deities and men, yearning after good, have pondered on blessings. Pray and tell me the highest blessings. Not to associate with fools, to associate with the wise and to honour those who are worthy of honour, this is the highest blessing. To reside in a suitable locality, to have done meritorious actions in the past and to set oneself in the right course, this is the highest blessing. Vast learning, perfect handicraft, a highly trained discipline and pleasant speech, this the highest blessing. The support of father and mother, the cherishing of a wife and children and peaceful occupations, this is the highest blessing. Liberality (freedom), righteous conduct, the helping of relatives and blameless actions, this is the highest blessing. To cease and abstain from evil, forbearance with respect to intoxicants and steadfastness in virtue, this is the highest

blessing. Reverence, humility, contentment, gratitude and opportune hearing of the Dharma, this is the highest blessing. Patience, obedience, sight of Samanas and religious discussions at due season, this is the highest blessing. Self-control, holy life, perception of the Noble truths and the realization of Nivarna, this is the highest blessing. He whose mind does not flutter by contact with worldly contingencies, sorrowless (without sorrow), stainless (without stain), and secure, this is the highest blessing. To them, fulfilling matters such as these, everywhere invincible and in every way moving happily, these are the highest blessings.

According to the Ratana Sutta, Venerable Ananda remembered the Buddha's teaching on happiness as below: Whatever beings are assembled, whether terrestrial or celestial, may every being be happy! Moreover, may they be attentively listen to my words! Accordingly, give good heed to all beings; show your love to the humans who day and night bring offerings to you. Wherefore guard them zealously. Whatsoever treasure there be either here or in the world beyond or whatever precious jewel in the heavens yet there is non comparable with the 'Accomplished One.' Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The tranquil Sage of the Sakya realized that cessation, passion-free (free of passion), immortality supreme, there is no comparable with that of the Dharma. Truly, in the Dharma, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! That sanctity praised by the Buddha Supreme, is described as "concentration without interruption." There is nothing like that concentration. Truly, in the Dharma, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! Those eight individuals, praised by the virtuous, constitute four pairs. They, worthy of offerings, the disciples of the 'Welcome One,' to these gifts given yield abundant fruit. Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! With steadfast mind, applying themselves thoroughly in the dispensation (delivery) of the Gotama, exempt from passion, they have attained to that which should be attained and plunging into the deathless, they enjoy the peace obtained without price. Truly, in the Sangha is this precious jewel. By this truth may there be happiness! Just as a firm post sunk in the earth cannot be shaken by the four winds, so do I declare him to be a righteous person, who thoroughly perceives

the Noble Truths. Truly, in the Sangha, is this precious jewel! By this truth may there be happiness! Those who comprehend clearly the Noble Truths, well taught by him of deep wisdom (do not, however, exceeding heedless they may be, undergo an eight birth). Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! For him with the development of insight three conditions come to none namely, illusion, doubt, and indulgence in wrong rites and ceremonies, should there be any. From the four states of misery, he is now absolutely freed and is incapable of committing the six heinous crimes. Whatever evil deeds he does (whether by deeds, word or thought), he is incapable of hiding it: for it had been said that such an act is impossible for one who has seen the Path. Like unto the woodland groves with blossomed tree-tops in the first heat of the summer season, had the sublime doctrine that leads to Nirvana been taught for the highest good. Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The Unrivalled (Unparalleled) Excellent One, the Knower, the giver, and bringer of the Excellent has expounded the excellent Doctrine. Truly, in the Buddha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! The past is extinct, future has not yet come, their minds are not attached to a future birth, their desires do not grow, those wise ones go out even as this lamp. Truly, in the Sangha, is this precious jewel. By this truth may there be happiness! We, beings here assembled, whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness! We, beings here assembled whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness! We, beings here assembled whether terrestrial or celestial, salute the accomplished Buddha, honoured by gods and humans. May there be happiness!

According to The Lotus Sutra, there are four means of attaining to a happy contentment. In that sutra, the Buddha teaches us how to behave, to to speak, what kind of mental attitude to maintain, and how to endeavor to realize our ideal. Pleasant practice of the body, or to attain a happy contentment by proper direction of the deeds of the body. The Buddha taught the pleasant practice of the body by dividing it into two parts, a Bodhisattva's spheres of action and of intimacy. A Bodhisattva's sphere of action means his fundamental attitude as the

basis of his personal behavior. A Bodhisattva is patient, gentle, and agreeable, and is neither hasty nor overbearing, his mind is always unperturbed. Unlike ordinary people, he is not conceited or boastful about his own good works. He must see all things in their reality. He never take a partial view of things. He acts toward all people with the same compassion and never making show of it. A Bodhisattva's sphere of intimacy. The Buddha teaches a Bodhisattva's sphere of intimacy by dividing it into ten areas: a Bodhisattva is not intimate with men of high position and influence in order to gain some benefit, nor does he compromise his preaching of the Law to them through excessive familiarity with them; a Bodhisattva is not intimate with heretics, composers of worldly literature or poetry, nor with those who chase for worldly life, nor with those who don't care about life. Thus, a Bodhisattva must always be on the "Middle Way," not adversely affected by the impurity of the above mentioned people; a Bodhisattva does not resort to brutal sports, such as boxing and wrestling, nor the various juggling performances of dancers and others; a Bodhisattva does not consort personally with those who kill creatures to make a living, such as butchers, fishermen, and hunters, and does not develop a callous attitude toward engaging in cruel conduct; a Bodhisattva does not consort with monks and nuns who seek peace and happiness for themselves and don't care about other people, and who satisfy with their own personal isolation from earthly existence. Moreover, he does not become infected by their selfish ideas, nor develop a tendency to compromise with them in listening to the laws preached by them. If they come to him to hear the Law, he takes the opportunity to preach it, expect nothing in return; when he preaches the Law to women, he does not display an appearance capable of arousing passionate thoughts, and he maintains a correct mental attitude with great strictness; he does not become friendly with any hermaphrodite. This means that he needs to take a very prudent attitude when he teaches such a deformed person; he does not enter the homes of others alone. If for some reason he must do so, then he thinks single-mindedly of the Buddha. This is the Buddha's admonition to the Bodhisattva to go everywhere together with the Buddha; if he preaches the Law to lay women, he does not display his teeth in smile nor let his breast be seen; he takes no pleasure in keeping young pupils and children by his side. On the

contrary, the Buddha admonishes the Bodhisattva ever to prefer meditation and seclusion and also to cultivate and control his mind. Pleasant practice of the mouth, or to attain a happy contentment by the words of the mouth: a Bodhisattva takes no pleasure in telling of the errors of other people or of the sutras; a Bodhisattva does not despise other preachers; he does not speak of the good and evil, the merits and demerits of other people, nor does he single out Sravakas by name and broadcast their errors and sins; he does not praise virtues and does not beget a jealous mind; he always maintains a cheerful and open mind. If someone asks difficult questions, he does not answer if he does not know the answer. Pleasant practice of the mind, or to attain a happy contentment by the thoughts of the mind: he does not harbor an envious or deceitful mind; he does not slight or abuse other learners of the Buddha's teachings, even if they are beginners, nor does he seek out their excesses and shortcomings; if there are people who seek the Bodhisattva-way, he does not distress them, causing them to feel doubt and regret, nor does he say discouraging things to them; he should not indulge in discussions about the laws or engage in dispute but should devote himself to discussion of the practice to save all living beings; he should think of saving all living beings from their sufferings through his great compassion; he should think of the Buddhas as benevolent fathers; he should think of the Bodhisattvas as his great teachers; he should preach the Law equally to all living beings. Pleasant practice of the vow, or to attain a happy contentment by the will to preach all sutras. In the Dharma ending age, Bodhisattvas should beget a spirit of great charity toward both laypeople and monks who are not yet Bodhisattvas with a spirit of great compassion.

Phụ Lục D
Appendix D

Hôn Nhân Theo Quan Điểm Phật Giáo

Hôn nhân theo tự điển nghĩa là sự liên hệ hỗ tương giữa một người nam và một người nữ. Họ kết hợp với nhau theo một kiểu cách đặc biệt về sự lệ thuộc vào nhau trên pháp lý xã hội với mục đích là cùng nhau tạo dựng và duy trì gia đình. Trong hôn nhân thật sự, người chồng và người vợ nghĩ nhiều đến những người trong gia đình hơn là nghĩ đến chính họ. Họ hy sinh vì lợi ích của gia đình hơn vì lợi ích của chính cá nhân họ. Trong đạo Phật, nếu chưa có đại duyên xuất gia thì không có gì sai trái với việc kết hôn; tuy nhiên, việc lập gia đình phải được xem như là một tiến trình của đời sống và Phật tử tại gia phải coi đây như là cơ hội tốt cho họ thực hành những điều tu tập. Nhiều người đã biến đời sống hôn nhân của họ thành một cuộc sống khổ sở vì thiếu sự cảm thông, lòng khoan dung và kiên nhẫn. Nghèo không phải thực sự là nguyên nhân chính dẫn đến cuộc sống không hạnh phúc ví hàng ngàn năm trước đây con người vẫn có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc mà không cần đến vật chất của cải của thời đại hôm nay. Chồng và vợ lúc nào cũng phải tương kính lẫn nhau, họ phải học cách chia sẻ những vui buồn trong đời sống hằng ngày. Tương kính và cảm thông là hai thứ quan trọng nhất trong cuộc sống hạnh phúc gia đình.

Không có nghi thức làm lễ cho việc kết hôn trong giáo điển Phật giáo, và chư Tăng thường tránh né không tham dự vào nghi thức cưới hỏi, cũng không lấy gì làm ngạc nhiên vì nhấn mạnh của Đức Phật là cộng đồng tu viện mà các thành viên phải tự mình tách rời khỏi cuộc sống thế tục và những quan ngại của cuộc sống ấy. Hôn nhân thường được Phật giáo xem như một phần của tiến trình sanh, lão, bệnh và tử, và cuộc sống gia đình thường được các giáo điển Phật giáo xem như là làm cho con người liên hệ tới một mạng lưới rối rắm dẫn tới khổ đau phiền não là không thể tránh được. Hơn nữa, Ba la đề mộc xoa chứa đựng một đoạn văn như sau: “Nếu ai trong Tăng đoàn hành sử như làm mai mối, mang một người nam và một người nữ lại với nhau, hoặc cho mục đích kết hôn hay chỉ với mục đích của một lần giao hợp mà thôi, thì vị Tăng ấy phạm tội phải nên sám hối trước Tăng đoàn.” Dù vậy, việc chư Tăng được mời đi dự tiệc cưới cũng rất thường. Nếu họ chọn

đi dự tiệc cưới, họ nên tới đó tụng kinh cầu an và hạnh phúc cho cái gia đình mới này. Tuy nhiên họ không nên giữ bất cứ vai trò nào trong nghi thức cưới hỏi. Chư Tăng Ni phải nên luôn nhớ rằng việc cưới hỏi là việc của thế tục nên phải được thực hiện bởi người thế tục. Ngày nay một số giáo hội có chuẩn bị nghi thức cưới hỏi nhằm đáp ứng nhu cầu và niềm tin của các Phật tử tại gia và khi chư tăng được mời đến dự lễ cưới, họ thường nguyện cầu chúc phúc và thuyết giảng nhằm giúp đỡ đôi vợ chồng mới. Tuy nhiên, dù có những cải cách, phần lớn chư Tăng Ni có khuynh hướng nhận thấy rằng tham dự vào đám cưới là không thích hợp và vi phạm giới luật nhà Phật.

Trong Phật giáo, không có sự khuyến khích về hôn nhân thế tục, nhưng Đức Phật tán thán những cặp vợ chồng sống hạnh phúc với nhau. Đức Phật cũng khuyên dạy các đệ tử tại gia làm sao có cuộc sống hôn nhân hạnh phúc. Những bài giảng của Đức Phật về nền tảng đạo đức Phật giáo trong xã hội trong kinh Thi Ca La Việt, phác họa mẫu mực căn bản trong mối quan hệ vợ chồng, cha mẹ và con cái, nêu những bổn phận ràng buộc với nhau, nhấn mạnh đến những khía cạnh thiết yếu của cuộc chung sống. Theo Đức Phật, văn hóa tương hợp giữa chồng và vợ là một trong những yếu tố đem lại thành công trong hạnh phúc lứa đôi, vì hôn nhân không đơn giản chỉ là nhục dục và lãng mạn. Nhiều vấn đề hôn nhân phát xuất từ sự thiếu khả năng của người hôn phối trong việc nhận thức những hy sinh trong hôn nhân. Như vậy, giáo lý Phật giáo cũng nhằm mang lại an vui và hạnh phúc, khuyến khích luân lý tình dục, thỏa mãn tâm lý và phúc lợi vật chất cho cả chồng lẫn vợ.

Vào thời Đức Phật, Ngài không nói gì về việc sinh hoạt tình dục trước hôn nhân, và không có luật nào nghiêm cấm những sinh hoạt này cho người tại gia. Chúng ta có thể suy luận rằng nếu cả hai người trong cuộc đều đến tuổi trưởng thành và đồng thuận việc này, họ hoàn toàn chịu trách nhiệm về những hành động của họ, miễn là việc làm của họ đừng làm tổn hại tới người khác. Tuy nhiên, việc làm này bị nghiêm cấm nếu một trong hai người này còn ở tuổi vị thành niên (vẫn còn dưới sự kiểm soát của cha mẹ), và nếu việc này làm cha mẹ và những người trong gia đình của người trẻ đó buồn phiền. Đức Phật dạy: “Tình yêu hôn nhân giữa người chồng và người vợ dĩ nhiên là một yếu tố quan trọng trong việc tạo lập gia đình và xã hội. Tuy nhiên, người ta có xu hướng trở thành bị ràng buộc quá nhiều vào tình yêu như thế và trở

thành ích kỷ trong tình yêu. Họ có thể không biết đến cái tình yêu rộng lớn hơn mà họ nên có đối với tất cả chúng sanh.” Mặc dầu theo luật nhà Phật, Tăng Ni phải sống đời độc thân. Họ có thể đã từng có gia đình trước khi xuất gia; tuy nhiên, sau khi xuất gia họ phải từ bỏ cuộc sống thế tục.

Tại Nhật Bản vào thời Minh Trị Phục Hưng vào khoảng giữa thế kỷ thứ 19, chính phủ muốn những người xuất gia lập gia đình. Vì vậy mà bây giờ tại Nhật có cả hai dòng truyền thừa xuất gia độc thân và xuất gia có gia đình cho cả Nam lẫn Nữ, và giới luật mà họ phải trì giữ cũng khác nhau trong các truyền thống Phật giáo khác nhau. Chỉ trừ Bát Quan Trai giới là lãnh thọ trong một ngày, còn tất cả những giới khác phải lãnh thọ suốt đời. Có những trường hợp không đoán trước được, chư Tăng Ni không thể giữ giới được nữa, hoặc giả không còn muốn thọ lãnh giới luật nữa. Trong trường hợp đó, chư Tăng Ni có thể thưa với một vị thầy, hay chỉ cần nói với một người có thể nghe và hiểu để xin hoàn trả lại những giới luật mà mình đã thọ lãnh là được.

“Marriage” According to the Buddhist Point of View

According to the dictionary, marriage means a mutual relationship of a man and a woman. They are joined in a special kind of social legal dependence for the purpose of founding and maintaining a family. In a true marriage, husband and wife think more of the partnership or of their family than they do of themselves. They sacrifice for the sake of their family more than for themselves. In Buddhism, if you don't have the great opportunity to renounce the world, there is nothing wrong with getting marriage; however, marriage should be considered as a process of life and should be treated as a good opportunity for a lay Buddhists to put his or her cultivation into practice. Many people turn their marriage life a miserable one due to lack of understanding, tolerance and patience. Poverty is not really the main cause of an unhappy life, for thousands of years ago people still had a happy married life without that much materials of nowadays society. Husband and wife need to respect each other at all times; they also need to learn to share the pleasure and pain of everything in their daily life. Mutual respect and understanding are extremely important for a happy family life.

There are no canonical Buddhist marriage ceremonies, and Buddhist monks have traditionally avoided participation in the process of marriage, which is not surprising for the Buddha's emphasis was on a monastic community whose members should dissociate themselves from worldly life and its concerns. Marriage is generally seen in Buddhism as part of a process that leads to birth, aging, and death, and the household life is commonly characterized in Buddhist texts as involving people in a web of entanglements that inevitably lead to sufferings and afflictions. Moreover, the Pratimoksa contains a passage stating: "If some of this Samgha acts as an intermediary, bringing a man and a woman together, whether for the purpose of marriage or for a single act of intercourse, there is an offence of wrong-doing and that monk person should repent before the assembly of monks." Despite this, it is common for monks to be invited to wedding ceremonies. If they choose to attend any wedding ceremonies, they should selected Buddhist texts that pray for peace and happiness in that new family. They do not however, play any role in the ritual joining of the bride and groom in marriage. Monks and nuns should always remember that wedding ceremonies as secular affairs of lay community and should be performed by lay people. Nowadays a number of Buddhist orders prepare wedding rituals in order to meet the needs and belief of their laypeople and when monks are invited to attend such wedding ceremonies, they usually provide blessing prayers and give lectures to help the new couple. Despite these recent innovations, however, most Buddhist monks and nuns tend to see participation in weddings as inappropriate for monks and as a violation of the rules of the Vinaya.

In Buddhism, there is no encouragement in worldly marriage, but the Buddha praised for happy couples. The Buddha also gave instructions as to how lay disciples could live happily in marriage. The discourses of fundamentals of Buddhist social ethic in the Sigalovada Sutra generally lays down the basic pattern of relationships between husband and wife, parents and children, and emphasizing the most essential aspects of their common life. According to the Buddha, cultural compatibility between husband and wife was considered as one of the factors of a successful married life. Marriage is not simply lust and romance. Many of marriage problems arise from the inability to sacrifice from both the husband and wife. Thus, Buddhist teachings

also promote enjoyment in life, moralization of biological needs, psychological satisfaction and material well being of both husband and wife.

At the time of the Buddha, He didn't speak specifically about premarital sex, and there is no rule to prohibit premarital sex for lay people. We can infer that both parties are consenting adults, then they're completely responsible for their own actions, so long as what they do doesn't harm others. However, if one of the people involved is under the age (still under the control of his or her parents), and if having sexual intercourse with that person would upset the parents and the family, then it's prohibited. The Buddha taught: "Conjugal love between husband and wife is, of course, an important factor in forming the individual home and society. However, people have a tendency to become attached too much to such love and become selfish in their affections. They are apt to ignore the much larger love they should have for all human beings." Even though according to the Buddhist laws, monks or nuns must live a celibate life. They may be at one time married before they renounce their worldly life, but after they become monks or nuns, they must renounce the worldly life.

In Japan, during the Meiji Restoration in the mid nineteenth century, the government wanted the ordained ones to marry. Thus in Japan, there are now both married and unmarried lineages of both sexes, and the precepts they keep are enumerated differently from those of other Buddhist traditions. In Japan, the monks' and nuns' precepts were altered during Meiji Restoration in the mid-19th century, because the government wanted the ordained ones to marry. Thus in Japan, there are now both married and unmarried temple monks and nuns, and the precepts they keep enumerated differently from those of other Buddhist traditions. Except for the eight precepts that are taken for one day, all other precepts are taken for the duration of the life. It may happen that due to unforeseen circumstances, a monk or a nun may not be able to keep the ordination any longer or may not wish to have it. In that case, he or she can go before a spiritual master, or even tell another person who can hear and understand, and return the precepts.

Phụ Lục E
Appendix E

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. Chính vì những lý do trên mà người tại gia quyết không u mê chạy theo đạo Phật chết!

Đạo Phật Chết thường xuất hiện tại các tự viện không có các vị Tăng Ni tu tập nhằm Phá Tà Hiển Chánh. Nghĩa là tại các chùa viện không chịu phá bỏ tà chấp tà kiến tức và làm rõ chánh đạo chánh kiến. Đối với Phật giáo, phá tà là cần thiết để cứu độ chúng sanh đang đắm chìm trong biển chấp trước, còn hiển chánh cũng là cần thiết vì để hiển dương Phật pháp. Người tại gia nên luôn nhớ rằng chân lý chỉ có thể đạt được bằng cách phủ định hay bài bác các tà kiến bên trong và bên ngoài Phật giáo, cũng như những sai lầm của những người theo Đạo Phật Chết. Khi ôm giữ tà kiến sai lầm, con người sẽ mù quáng trong phán đoán. Làm sao mà một người mù có thể có được cái thấy đúng, và nếu không có nó thì không bao giờ tránh được hai cực đoan. Cứu cánh vọng ngôn tuyệt lộ là buổi bình minh của trung đạo. Phá tà và chỉ

có phá tà mới dẫn đến cứu cánh chân lý. Con đường giữa hay con đường xa lìa danh và tướng là con đường hiển chánh.

Đạo Phật Chết thường xuất hiện tại các tự viện không có các vị Tăng Ni sống chung tu tập với sáu sự hòa hợp cần thiết trong tự viện. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu điểm sống chung hòa hợp trong tự viện. *Thứ nhất là Giới Hòa Đồng Tu*: Luôn cùng nhau giữ giới tu hành. Vị Tỳ Kheo, trước mặt hay sau lưng, không phá giới, không vi phạm, mà kiên trì tuân hành, không có tỳ vết, làm cho con người được giải thoát, được người tán thán, không ướp tạp và hướng đến thiền định. *Thứ nhì là Thân Hòa Đồng Trụ*: Cùng một thân luôn cùng nhau lễ bái trong an tịnh. Vị Tỳ Kheo thành tựu từ ái nơi thân nghiệp, trước mặt hay sau lưng đối với các vị đồng phạm. *Thứ ba là Kiến Hòa Đồng Giải*: Cùng nhau bàn luận và lý giải giáo pháp (cùng chung kiến giải). Vị Tỳ Kheo sống đời được chánh kiến hướng dẫn, chơn chánh đoạn diệt khổ đau, vị ấy sống thành tựu với chánh kiến như vậy với các vị đồng phạm hạnh, trước mặt và sau lưng. *Thứ tư là Lợi Hòa Đồng Quân*: Cùng nhau chia đều những lợi lạc vật chất về ăn, mặc, ở và thuốc men (hay chia đều nhau về lợi, hành, học, thí). Đối với các đồ vật cúng dường một cách hợp pháp, cho đến đồ vật nhận trong bình bát, đều đem chia đồng chứ không giữ riêng. *Thứ năm là Khẩu Hòa Vô Tranh*: Cùng nhau tán tụng kinh điển hay nói những lời hay ý đẹp, chứ không bao giờ tranh cãi. Vị Tỳ Kheo, trước mặt hay sau lưng, thành tựu từ ái nơi khẩu nghiệp đối với các vị đồng phạm. *Thứ sáu là Ý Hòa Đồng Duyệt*: Cùng nhau tín hỷ phụng hành giáo pháp nhà Phật. Vị Tỳ Kheo, trước mặt hay sau lưng, thành tựu từ ái nơi ý nghiệp đối với các vị đồng phạm. Người tại gia nên luôn nhớ rằng chúng ta rất cần sự hướng dẫn chân chính của chư Tăng Ni trong những sinh hoạt hàng ngày cũng như việc tu của chính mình, nhưng chúng ta không muốn để cho chư Tăng Ni thuộc cái gọi là Đạo Phật Chết phá nát kiếp người quý báu vốn dĩ đã khó được của mình trên thế gian này. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng bất cứ tự viện nào mà trong đó chư Tăng Ni không cùng nhau sống chung tu học trong lục hòa mà đức Phật đã thiết lập, những tự viện đó thuộc về cái gọi là Đạo Phật Chết mà bất cứ Phật tử thuần thành nào cũng nên tránh xa. Nếu không thì dầu sớm hay muộn gì rồi chúng ta cũng sẽ đem sáu thứ bất hòa ấy về gieo rắc trong gia đình của chính mình.

Điều tệ hại nhất là chúng ta có thể theo đạo Phật chết với vô số mê tín dị đoan. Đạo Phật Chết kiểu này thường xuất hiện tại các tự viện nơi mà chư tăng Ni cho phép việc bốc số bói quẻ đo đạc địa lý, xem địa lý, coi ngày, vận vận, bởi vì đạo Phật không bao giờ chấp nhận những thứ mê tín dị đoan này. Tất cả những việc này đều là những mê tín vô ích trong đạo Phật. Tuy nhiên, vì tham lam, sợ hãi và mê muội mà một số Phật tử vẫn còn bám víu vào những việc mê muội dị đoan này. Chứng nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, chứng đó người ta sẽ nhận thức rằng một cái tâm thanh tịnh có thể bảo vệ mình vững chắc hơn những lời bói toán trống rỗng, những miếng bùa vô nghĩa hay những lời tán tụng mù mờ, chứng đó người ta sẽ không còn lệ thuộc vào những thứ vô nghĩa ấy nữa. Trong giáo huấn cao thượng của Đức Phật, lòng chân thật, từ mẫn, hiểu biết, nhẫn nhục, quảng đại bao dung, và những đức tính cao đẹp khác thật sự bảo vệ và mang lại cho chúng ta hạnh phúc và thịnh vượng thật sự. Dị đoan tà thuyết hay lối mê tín như thờ đầu cọp, đầu trâu, hay thờ thần rắn rít, bình vôi ông táo, xin xăm, bói quẻ, vận vận, không phải là giáo lý của đạo Phật. Đạo Phật là đạo của trí tuệ và đạo Phật không bao giờ chấp nhận mê tín dị đoan; tuy nhiên, những niềm tin có tính cách mê tín và lễ nghi cúng kiến đã được một số người đưa vào đạo Phật nhằm lôi cuốn quần chúng. Nhưng một lúc sau thì những dây leo được trồng để trang hoàng lăng tẩm đã leo phủ cả lăng tẩm, và kết quả là giáo lý tôn giáo bị gạt ra nhường chỗ cho những nghi thức mê tín. Với Phật giáo, tin tưởng tôn giáo mà không hiểu biết tường tận về tôn giáo đó tức là mù quáng, không khác gì mê tín dị đoan. Dầu có hiểu biết mà không chịu nhận ra chân ngụy hay hiểu biết sai, không hợp với lẽ tự nhiên, đó cũng là mê tín hay tín ngưỡng không chân chánh. Tin rằng nếu bạn gieo hạt ốt thì bạn sẽ có cây ốt và cuối cùng là bạn sẽ có những trái ốt. Tuy nhiên, nếu bạn sớm nhận chân ra rằng ốt cay, là loại trái mà bạn không muốn, dù đã lỡ gieo, bạn có thể không bón phân tưới nước, lẽ đương nhiên cây ốt sẽ èo ọt, sẽ không sanh trái. Tương tự như vậy, nếu biết hành động như vậy là ác, là bất thiện, bạn không hành động thì dĩ nhiên là bạn không phải gánh lấy hậu quả xấu ác. Đức Phật hoàn toàn phủ nhận việc tin tưởng rằng bất cứ điều gì xảy ra cho một người, hoặc tốt hoặc xấu, là do cơ hội, số mệnh hay vận may rủi. Mọi việc xảy ra đều có nguyên nhân của nó và có mối liên hệ chặt chẽ nào đó giữa

nhân và quả. Người muốn tin Phật cũng đừng vội vàng đến với Phật giáo bằng sự hiểu lầm hay sự mù quáng. Bạn nên từ từ tìm tòi, học hỏi trước khi quyết định sau cùng. Những tôn giáo thờ thần linh thì luôn xem lý trí và trí tuệ như là kẻ thù của niềm tin và lòng trung thành với giáo điều vì với họ chỉ có tin hay không tin mà thôi, chứ không có điều gì khác nữa để lý luận. Kỳ thật, nếu chúng ta chấp nhận có cái gọi là thần linh vô song thì chúng ta không thể chấp nhận bất cứ sự khám phá cơ bản nào của khoa học hiện đại, cũng không thể chấp nhận thuyết tiến hóa của Darwin hay sự tiến hóa của vũ trụ do khoa học hiện đại mang đến. Vì theo những người tin tưởng thần linh thì cái gọi là thần linh vô song hay thượng đế đã sáng tạo ra loài người và vũ trụ cùng một lúc và cả ba thứ, thần linh, con người và vũ trụ đều riêng rẽ nhau. Tuy nhiên, khoa học hiện đại đồng ý với những gì mà Đức Phật đã dạy hơn hai mươi sáu thế kỷ về trước, và khoa học đã chứng minh được vũ trụ như là một tiến trình thay đổi vô tận. Hơn nữa, sự tin tưởng vào thần linh cứu rỗi đã gây nên một mối nguy hiểm đáng sợ cho nhân loại, đặc biệt từ thế kỷ thứ nhất đến mãi cuối thế kỷ thứ mười chín, vì những người tin tưởng sự cứu rỗi được thần linh hay thượng đế ban cho họ rồi thì họ lại bắt đầu nghĩ rằng họ cũng phải áp đặt sự cứu rỗi cho người khác. Chính vì lý do đó mà các xứ theo Cơ Đốc giáo đã gửi binh lính và cố đạo của họ đi khắp thế giới để cứu rỗi những dân tộc khác bằng vũ lực. Và kết quả là người ta đã nhân danh “Chúa Trời” để tàn sát và chinh phục hàng triệu triệu người. Phật giáo thì ngược lại với các tôn giáo tin tưởng thần linh. Phật giáo dạy rằng con người phải phát triển trí tuệ. Tuy nhiên, trí tuệ trong Phật giáo không phải là loại trí tuệ được bảo hay được dạy. Chân trí tuệ hay trí tuệ thực sự là nhìn thấy trực tiếp và tự mình hiểu. Với loại trí tuệ này, con người có tâm lượng cởi mở hơn, con người chịu lắng nghe quan điểm tương phản của người khác hơn là tin tưởng một cách mù quáng. Phật tử thuần thành không bao giờ tin vào luật trường cửu. Đức Phật công nhận luật vô thường và hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu trường cửu của sự vật. Vật chất và tinh thần đều là những ý niệm trừu tượng không thật, thật sự chỉ là những yếu tố luôn thay đổi hay chư pháp, liên hệ lẫn nhau, sanh khởi tùy thuộc lẫn nhau. Như vậy niềm tin trong Phật giáo có nghĩa là tin tưởng vào Đức Phật như một vị Đạo sư, tin giáo pháp của Ngài như ngọn đuốc soi đường và tin Tăng chúng là những gương hạnh về lối sống theo Phật giáo. Theo quan điểm Phật giáo về niềm tin, mọi người

có toàn quyền lựa chọn cho mình một niềm tin, không ai có quyền can dự vào niềm tin của ai. Đức Phật dạy trong Kinh Kalama: “Không nên chấp nhận điều gì chỉ vì lý do truyền thống, quyền thế của vị thầy, hay vì nó là quan điểm của nhiều người, hay của một nhóm đặc biệt, hay ngược lại. Mọi thứ đều phải được cân nhắc, quan sát và phán xét xem đúng hay sai dưới ánh sáng nhận thức về lợi ích của chính mình. Nếu là sai không nên bác bỏ ngay mà nên để lại xét thêm nữa. Như vậy chúng ta thấy rõ ràng Phật giáo đặt căn bản ở kinh nghiệm cá nhân, hợp lý, thực hành đạo đức nội tâm. Không cần phải vâng phục thần thánh, cũng không cần phải lấy lòng một vị thầy nào. Người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng không có chuyện gắn bó với một niềm tin mù quáng hay với các tín điều cứng nhắc, những nghi lễ, những Thánh thư hay huyền thoại. Đức Phật thường khẳng định với tứ chúng rằng cứu rỗi có đạt được bởi con người và chỉ do con người mà không cần bất cứ một trợ lực nhỏ nào của cái gọi là thượng đế hay thần linh.

Dẫu đối với những bậc giác ngộ thì mê và ngộ trên căn bản không sai khác, chúng chỉ là một tánh. Chúng thuộc tánh đồng nhất của vạn pháp, như như bình đẳng, không có sự khác biệt giữa cái này với cái kia. Chúng là chân lý Bất Nhị biểu thị vô ngã và vô pháp. Tuy nhiên, đối với phàm phu chúng ta thì mê là mê, còn ngộ là ngộ. Nếu chúng ta không cẩn trọng chúng ta sẽ sớm trở thành những kẻ nhàn đàm hý luận. Phật tử thuần thành đừng nên nhàn đàm hý luận (nói những lời phù phiếm về những chuyện không đâu ra đâu) chỉ để giải khuây làm mất thì giờ của mình và của người khác mà thôi. Người Phật tử nên luôn nhớ rằng đời sống và hoàn cảnh hiện tại của chúng ta là sản phẩm của ý nghĩ và hành động của chúng ta trong quá khứ, và cũng thế các hành vi của chúng ta đời nay, sẽ hình thành cách hiện hữu của chúng ta trong tương lai. Nghiệp có thể được gây tạo bởi thân, khẩu, hay ý; nghiệp có thể thiện, bất thiện, hay trung tính (không thiện không ác). Tất cả mọi loại nghiệp đều được chất chứa bởi A Lại Da và Mạt Na thức. Chúng sanh đã lên xuống tử sanh trong vô lượng kiếp nên nghiệp cũng vô biên vô lượng. Dù là loại nghiệp gì, không sớm thì muộn, đều sẽ có quả báo đi theo. Không một ai trên đời này có thể trốn chạy được quả báo. Hiểu và tin vào luật nhân quả, Phật tử, nhất là những người tại gia, sẽ không mê tín dị đoan, không ỷ lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người Phật tử với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to

lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là động lực chính của mọi thất bại hay thành công, người Phật tử sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người Phật tử khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai.

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. For these above reasons, lay people determine not to ignorantly follow Dead Buddhism!

Dead Buddhism appears at temples where there are no monks and nuns who try to cultivate to break or disprove the false and make

manifest the right. For Buddhism, refutation is necessary to save all sentient beings who are drowned in the sea of attachment while elucidation is also important in order to propagate the teaching of the Buddha. Buddhists should always remember that the truth can be attained only by negation or refutation of wrong views within and without Buddhism, and of errors of followers of Dead Buddhism. When retaining wrong views or error, one will be blind to reason. How can a blind man get a right view without which the two extremes can never be avoided? The end of verbal refutation is the dawn of the Middle Path. Refutation and refutation only, can lead to the ultimate truth. The Middle Path, which is devoid of name and character is really the way of elucidation of a right view.

Dead Buddhism appears at temples where there are no monks and nuns who try to cultivate with six necessary points of reverent harmony or unity in a monastery or convent. According to the Mahaparinibbana Sutta and Sangiti Sutta, there are six points of reverent harmony or unity in a monastery or convent or Sixfold rules of conduct for monks and nuns in a monastery. *First, Precept Concord:* Moral unity in observing the commandments (Always observing precepts together). A monk who, in public and in private, keeps persistently, unbroken and unaltered those rules of conduct that are spotless, leading to liberation, praised by the wise, unstained and conducive to concentration. *Second, Living Concord:* Bodily unity in form of worship (Always living together in peace). A monk who, in public and in private, shows loving-kindness to their fellows in acts of body. *Third, Idea Concord:* Doctrinal unity in views and explanations (Always discussing and absorbing the dharma together). A monk who, in public and in private, continues in that noble view that leads to liberation, to the utter destruction of suffering. *Fourth, Beneficial Concord:* Economic unity in community of goods, deeds, studies or charity. They share with their virtuous fellows whatever they receive as a rightful gift, including the contents of their alms-bowls, which they do not keep to themselves. *Fifth, Speech Concord:* Oral unity in chanting (never arguing). A monk who, in public and in private, shows loving-kindness to their fellows in acts of speech. *Sixth, Thinking Concord:* Mental unity in faith (Always being happy). A monk who, in public or in private, shows loving-kindness to their fellows in acts of thought.

Buddhists should always remember that we need the true guidance from Monks and Nuns very badly for our daily activities and our cultivation, but we do not want to let Monks and Nuns who belong to a so-called Dead Buddhism to destroy our precious body which is difficult to obtain in this world. Buddhists should always keep in mind that any temples where Monks and Nuns cannot live and cultivate together with the six points of reverent harmony set up by the Buddha, these temples belong to a so-called Dead Buddhism which any devout Buddhists should stay away. If not, sooner or later, we will take their disharmony to bring back to spread in our own families.

The worst thing is that we can become followers of a dead Buddhism with innumerable superstitions. This type of Dead Buddhism appears at temples where monks and nuns allow such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, fixing lucky sites for building, prophessing and fixing lucky days, etc., for Buddhism never accepts these practices of superstitions. All these practices are considered useless superstitions in Buddhism. However, because of greed, fear and ignorance, some Buddhists still try to stick to these superstitious practices. As soon as people understand the Buddha's teachings, they realize that a pure heart can protect them much better than empty words of fortune telling, or wearing nonsense charms, or ambiguous chanted words and they are no longer rely on such meaningless things. In the noble teachings of the Buddha, it is honesty, kindness, understanding, patience, generosity, forgiveness, loyalty and other good qualities that truly protect us and give us true happiness and prosperity. Strange principles and unorthodox theories. Belief or rite unreasoningly upheld by faith such as venerating the head of tiger, and buffalo, the snake and centipede deities, the Lares, consulting fortuneteller, reading the horoscope, etc., don't belong to the Buddhist teachings. Buddhism means wisdom. And, Buddhism never accept superstitions; however, superstitious beliefs and rituals are adopted to decorate a religion in order to attract the multitude. But, after some time, the creeper which is planted to decorate the shrine outgrows and outshines the shrine, with the result that religious tenets are relegated to the background and superstitious beliefs and rituals become predominant. With Buddhism, to believe religion without understanding it thoroughly, it's a blind faith, or it's not different from

superstition. Even though understanding but understanding without finding to see if it's right or wrong, in accordance or not in accordance with truth, with reality, it's also a form of superstition or wrong belief. Believe that when you sow a seed of hot-pepper, you will have a hot-pepper tree and eventually you will reap hot-pepper fruit. However, even though you have already sown the seed of hot-pepper, but you realize that you don't like to eat fruit that is hot, you stop fertilizing and watering the hot-pepper tree, the tree will wither and die, and will not produce any fruit. Similarly, if you know an action is bad and unwholesome, you refuse to act, of course you will not receive any bad or unwholesome consequence. The Buddha refuses to believe that whatever happens to a person, either good or bad, is due to chance, fate or fortune. Everything that happens has a specific cause or causes and there must be some tight relationships between the cause and the effect. Those who want to believe in Buddhism should not rush to become a Buddhist with the wrong understanding or blind belief in Buddhism. You should take your time to do more researches, to ask questions, and to consider carefully before making your final decision. Religions that worship god have always considered reason and wisdom as the enemy of faith and dogma for them there exist only "believe" or "not believe" and nothing else. In fact, if we accept that there exists a so-called almighty god, we cannot accept any of the findings of modern science; neither Darwin's science of biological evolution nor the theories of the nature and evolution of the universe coming from modern physics. They believe that a so-called creator god invented humankind and the universe all at once and that these three realms of god, man and universe, all are separate. However, modern science agrees with what the Buddha taught almost twenty-six centuries ago, and proves that the universe as one infinite process of change. Furthermore, the belief of salvation by god caused a serious danger to the whole world, especially from the first century to the end of the nineteenth century, for those who believe in the salvation of god believe that they must impose salvation on others. For this reason, Catholic countries sent their troops and priests all over the world to save others by force. And as a result, millions of people got killed or slaughtered and subjugated in the name of god. Buddhism is in contrast with other religions that believe in god. Buddhism teaches that one

must develop wisdom. However, wisdom in Buddhism is not simply believing in what we are told or taught. True wisdom is to directly see and understand for ourselves. With this wisdom, people will have an open mind that listens to others' points of view rather than being closed-minded; people will also carefully examine facts that contradicts their belief rather than blindly believing. Sincere Buddhists never believe in the law of eternity. The Buddha accepts the law of impermanence or change and denies the existence of eternal substances. Matter and spirit are false abstractions that, in reality, are only changing factors or dharmas which are connected and which arise in functional dependence on each other. Thus, Buddhist faith means that the devotee accepts the Buddha as a Teacher and a Guide, His doctrine as way of life, and the Sangha community as the exemplars of this way of life. According to Buddhist point of view in faith, everyone is completely free to make his own choice in faith, no one has the right to interfere with other people's choice. Let's take a close look in the Buddha's teaching in the Kalama Sutra: "Nothing should be accepted merely on the ground of tradition or the authority of the teacher, or because it is the view of a large number of people, distinguished or otherwise. Everything should be weighed, examined and judged according to whether it is true or false in the light of one's own true benefits. If considered wrong, they should not be rejected but left for further considerations." Therefore, we see clearly that Buddhism is based on personal experience, rationalism, practice, morality, and insight. There is no need to propitiate gods or masters. Devout Buddhists should always remember that there is no blind adherence to a faith, rigid dogmas, rituals, holy scriptures, or myths. The Buddha always confirmed his disciples that a salvation can only be gained by man and by man only during his life without the least help from a so-called god or gods.

Although for the enlightened, delusions and enlightenment are not two (non-duality); delusions and enlightenment (delusion and awareness) are fundamentally the same. They are of the one Buddha-nature. They belong to the unity of all things. They are one and undivided truth, the Buddha-truth. They are the non-dual Truth represents No-Self and No-Dharma. However, for us, ordinary people, delusion is delusion and enlightenment is enlightenment. If we are not

careful, we will soon become people with vain talk or diffusive trivial reasoning. Devout Buddhists should never idly talk on inconsequential topics only for amusement wastes our time and others' time. Buddhists should always remember that our present life and circumstances are the product of our past thoughts and actions, and in the same way our deeds in this life will fashion our future mode of existence. A karma can be created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are accumulated by the Alayavijnana and Manas. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For Sentient being has lived through innumerable reincarnations, each has boundless karma. Whatever kind of karma is, a result would be followed accordingly, sooner or later. No one can escape the result of his own karma. By understanding and believing in the law of causality, Buddhists, especially lay people, will not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. He knows that his life depends on his karmas. If he truly believes in such a causal mechanism, he strives to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If he continues to live a good life, devoting his time and effort to practicing Buddhist teachings, he can eliminate all of his bad karmas. He knows that he is the only driving force of his success or failure, so he will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. He will put more effort into performing his duties satisfactorily. Realizing the value of the law of causality, he always cares for what he thinks, tells or does in order to avoid bad karma.

Phụ Lục F
Appendix F

Ba Mục Tiêu Của Tọa Thiền

Theo Roshi Philip Kapleau, tác giả của quyển Ba Trụ Thiền, có ba mục tiêu của tọa thiền. ***Thứ nhất*** là “Phát Triển Định Lực”. Định lực là năng lực hay sức mạnh phát sinh khi tâm được hợp nhất qua sự tập trung. Người đã phát triển định lực không còn nô lệ vào các đam mê, người ấy luôn làm chủ cả chính mình lẫn các hoàn cảnh bên ngoài, người ấy hành động với sự tự do và bình tĩnh hoàn toàn. Tâm của người ấy như trạng thái nước đã lắng trong và tĩnh lặng. ***Thứ nhì*** là “Giác Ngộ”. Kiến tánh ngộ đạo hay nhìn thấy tự tánh chân thật của mình và đồng thời nhìn thấy bản tánh tối thượng của vũ trụ và vạn vật. Ấy là sự hốt nhiên nhận ra rằng: “Xưa nay ta vốn đầy đủ và toàn hảo. Kỳ diệu thay, huyền diệu thay!” Nếu là thấy Phật tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dẫu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao. ***Thứ ba*** là “Thể hiện đạo vô thượng trong cuộc sống hằng ngày.” Lúc này chúng ta không còn phân biệt cứu cánh và phương tiện nữa. Giai đoạn này tương ứng với tối thượng thừa thiền. Khi các bạn ngồi một cách hăng say và không vị kỷ, cũng như hợp với sự dẫn đạo của một bậc chân sư, nghĩa là hợp với tâm mình, mặc dù có ý thức đầy đủ, vẫn hoàn toàn vô niệm như một tờ giấy trắng tinh không một vết bẩn, bây giờ dù các bạn đã ngộ hay chưa, Phật tánh thanh tịnh vốn có của mình vẫn khai mở. Nhưng đây phải nhấn mạnh chỉ với chân ngộ các bạn mới có thể trực nhận được chân thể tánh Phật của mình, và tối thượng thừa thiền là loại thuần khiết nhất, không khác gì loại thiền đã được chư Phật thực hành.

Three Aims of Meditation

According to Roshi Philip Kapleau, author of *The Three Pillars of Zen*, there are three aims of meditation. ***The first aim*** is the

development of the power of concentration, which is the power or strength that arises when the mind has been unified and brought to one-pointedness in meditation concentration. One who has developed the power of concentration is no longer a slave to his passions, he is always in command of both himself and the circumstances of his life, he is able to move with perfect freedom and equanimity. His mind becomes like clear and still water. *The second aim* is the awakening or seeing into your True-nature and at the same time seeing into the ultimate nature of the universe and all things. It is the sudden realization that "I have been complete and perfect from the very beginning. How wonderful, how miraculous!" If it is true awakening, its substance will always be the same for whoever experiences it, whether he be the Sakyamuni Buddha, the Amitabha Buddha, or any one of you. But this does not mean that we can all experience awakening to the same degree, for in the clarity, the depth, and the completeness of the experience there are great difference. *The third aim* is the actualization of the Supreme Way in our daily lives. At this point we do not distinguish the end from the means. The highest type of Zen corresponds to this stage. When you sit earnestly and egolessly in accordance with the instructions of a competent teacher, with your mind fully conscious yet as free of thought as a pure white sheet of paper is unmarred by a blemish, there is an unfoldment of your intrinsically pure Buddha-nature whether you have had awakening or not. But what must be emphasized here is that only with true awakening do you directly apprehend the truth of your Buddha-nature and perceive that awakening, the purest type of Zen, is no different from that practiced by all Buddhas.

Phụ Lục G
Appendix G

Thiền Tập Theo Kinh Duy Ma Cật

Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là thanh tịnh thân tâm ngay trong những giây phút hiện tại như Đức Phật dạy: “Tâm Thanh Tịnh-Phật Độ Thanh Tịnh”. Tu tập thiền định trong cuộc sống hằng ngày là điều phục vọng tâm ngay trong những giây phút hiện tại. Theo dòng thiền Phật giáo, để điều phục vọng tâm, chúng ta phải không bỏ gì vào trong đó (vô tâm). Theo Kinh Duy Ma Cật, Đức Phật nhắc Bồ Tát Bảo Tích về Tịnh Tâm Tịnh Độ như sau: “Bảo Tích! Bồ Tát tùy chỗ trực tâm mà hay phát hạnh; tùy chỗ phát hạnh mà được thâm tâm; tùy chỗ thâm tâm mà ý được điều phục; tùy chỗ ý được điều phục mà làm được như lời nói; tùy chỗ làm được như lời nói mà hay hồi hương; tùy chỗ hồi hương mà có phương tiện; tùy chỗ có phương tiện mà thành tựu chúng sanh, tùy chỗ thành tựu chúng sanh mà cõi Phật được thanh tịnh; tùy chỗ cõi Phật thanh tịnh mà nói Pháp thanh tịnh; tùy chỗ nói Pháp thanh tịnh mà trí huệ được thanh tịnh; tùy chỗ trí huệ thanh tịnh mà tâm thanh tịnh; tùy chỗ tâm thanh tịnh mà tất cả công đức đều thanh tịnh. Cho nên, này Bảo Bảo Tích! Bồ Tát muốn được cõi Phật thanh tịnh, nên làm cho tâm thanh tịnh; tùy chỗ Tâm thanh tịnh mà cõi Phật được thanh tịnh.”

Lúc cư sĩ Duy Ma Cật lâm bệnh; vãng mệnh Phật, Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm cư sĩ. Văn Thù hỏi: “Cư sĩ! Bồ Tát có bệnh phải điều phục tâm mình như thế nào?” Duy Ma Cật đáp: “Bồ Tát có bệnh phải nghĩ thế này: ‘Ta nay bệnh đây đều từ các món phiền não, điên đảo, vọng tưởng đời trước sanh ra, là pháp không thật có, lấy ai chịu bệnh đó. Vì sao? Vì tứ đại hòa hợp giả gọi là thân, mà tứ đại không chủ, thân cũng không ngã. Lại nữa, bệnh này khởi ra đều do chấp ngã, vì thế ở nơi ngã không nên sanh lòng chấp đắm.’ Duy Ma Cật lại nói tiếp: “Bây giờ đã biết gốc bệnh, trừ ngay ngã tưởng và chúng sanh tưởng, phải khởi pháp tướng. Nên nghĩ rằng: ‘Thân này chỉ do các pháp hiệp thành, khởi chỉ là pháp khởi, diệt chỉ là pháp diệt. Lại các pháp ấy đều không biết nhau, khi khởi không nói nó khởi, khi diệt không nói nó diệt?’ Bồ Tát có bệnh muốn diệt trừ pháp tướng phải nghĩ rằng: ‘Pháp tướng này cũng là điên đảo, điên đảo tức là bệnh lớn,

ta nên xa lìa nó.’ Thế nào là xa lìa? Lìa ngã và ngã sở. Thế nào là lìa ngã và ngã sở? Là lìa hai pháp. Thế nào là lìa hai pháp? Là không nghĩ các pháp trong , ngoài, mà thực hành theo bình đẳng. Sao gọi là bình đẳng? Là ngã bình đẳng, Niết Bàn bình đẳng. Vì sao? Ngã và Niết Bàn hai pháp này đều không. Do đâu mà không? Vì do văn tự nên không. Như thế, hai pháp không có tánh quyết định. Nếu đặt nghĩa bình đẳng đó, thì không có bệnh chi khác, chỉ còn có bệnh KHÔNG, mà bệnh KHÔNG cũng không nữa.’ Vị Bồ Tát có bệnh dùng tâm không thọ mà thọ các món thọ, nếu chưa đầy đủ Phật pháp cũng không diệt thọ mà thủ chứng. Dù thân có khổ, nên nghĩ đến chúng sanh trong ác thú mà khởi tâm đại bi. Ta đã điều phục được tâm ta, cũng nên điều phục cho tất cả chúng sanh. Chỉ trừ bệnh chấp mà không trừ pháp, dạy cho dứt trừ gốc bệnh. Sao gọi là gốc bệnh? Nghĩa là có phan duyên, do có phan duyên mà thành gốc bệnh. Phan duyên nơi đâu? Ở trong ba cõi. Làm thế nào đoạn phan duyên? Dùng vô sở đắc; nếu vô sở đắc thì không có phan duyên. Sao gọi là vô sở đắc? Nghĩa là ly hai món chấp. Sao gọi là hai món chấp? Nghĩa là chấp trong và chấp ngoài; ly cả hai đó là vô sở đắc. Duy Ma Cật lại nói tiếp: “Ngài Văn Thù Sư Lợi! Đó là Bồ Tát có bệnh, điều phục tâm mình để đoạn các khổ như già, bệnh, chết là Bồ Đề của Bồ Tát. Nếu không như thế thì chỗ tu hành của mình không được trí tuệ thiện lợi. Vì như người chiến thắng kẻ oán tặc mới là dũng, còn vị nào trừ cả già, bệnh, chết như thế mới gọi là Bồ Tát. Bồ Tát có bệnh nên nghĩ thêm thế này: ‘Như bệnh của ta đây, không phải là thật, không phải có; bệnh của chúng sanh cũng không phải thật, không phải có.’ Khi quán sát như thế, đối với chúng sanh nếu có khởi lòng đại bi ái kiến thì phải bỏ ngay. Vì sao? Bồ Tát phải dứt trừ khách trần phiền não mà khởi đại bi, chớ đại bi ái kiến đối với sanh tử có tâm nhàm chán, nếu lìa được ái kiến thì không có tâm nhàm chán, sanh ra nơi nào không bị ái kiến che đậy, không còn bị sự ràng buộc, lại nói pháp cởi mở sự ràng buộc cho chúng sanh nữa. Như Phật nói: ‘Nếu mình bị trói mà lại đi mở trói cho người khác, không thể được; nếu mình không bị trói mới mở trói cho người khác được.’

Duy Ma Cật kết luận: “Ngài Văn Thù Sư Lợi! Bồ Tát có bệnh nên điều phục tâm mình như thế, mà không trụ trong đó, cũng không trụ nơi tâm không điều phục. Vì sao? Nếu trụ nơi tâm không điều phục là pháp của phàm phu, nếu trụ nơi tâm điều phục là pháp của Thanh Văn,

cho nên Bồ Tát không trụ nơi tâm điều phục hay không điều phục, lia hai pháp ấy là hạnh Bồ Tát. Ở trong sanh tử mà không bị nhiễm ô, ở nơi Niết Bàn mà không diệt độ hẳn là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh phàm phu, không phải hạnh Hiền Thánh là hạnh Bồ Tát. Không phải hạnh nhơ, không phải hạnh sạch là hạnh Bồ Tát. Tuy vượt khỏi hạnh ma mà hiện các việc hàng phục ma là hạnh Bồ Tát. Cầu nhưt thiết trí, không cầu sái thời là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát các pháp không sanh mà không vào chánh vị (chơn như) là hạnh Bồ Tát. Quán mười hai duyên khởi mà vào các tà kiến là hạnh Bồ Tát. Nhiếp độ tất cả chúng sanh mà không mê đắm chấp trước là hạnh Bồ Tát. Ưa xa lia mà không nương theo sự dứt đoạn thân tâm là hạnh Bồ Tát. Tuy ở trong ba cõi mà không hoại pháp tánh là hạnh Bồ Tát. Tuy quán 'Không' mà gieo trồng các cội công đức là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tướng mà cứu độ chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô tác mà quyền hiện thọ thân là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành vô khởi mà khởi tất cả các hạnh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu pháp Ba la mật mà biết khắp các tâm, tâm sở của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành sáu phép thần thông mà không dứt hết lậu hoặc phiền não là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ vô lượng tâm mà không tham đắm sanh về cõi Phạm thế (Phạm Thiên) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành thiền định, giải thoát tam muội, mà không theo thiền định thọ sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ niệm xứ mà không hoàn toàn lia hẳn thân, thọ, tâm, pháp là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ chánh cần mà không rời thân tâm tính tấn là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành tứ như ý túc mà đặng thần thông tự tại là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ căn mà phân biệt rành rẽ các căn lợi độn của chúng sanh là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành ngũ lực mà ưa cầu thập lực của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bảy pháp giác chi mà phân biệt rõ trí tuệ của Phật là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành bát chánh đạo mà ưa tu vô lượng Phật đạo là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp chỉ quán trợ đạo mà trọn không thiên hẳn nơi tịch diệt (Niết Bàn) là hạnh Bồ Tát. Dù thực hành các pháp bất sanh bất diệt, mà dùng tướng hảo trang nghiêm thân mình là hạnh Bồ Tát. Dù hiện oai nghi theo Thanh Văn, Duyên Giác mà không rời Phật pháp là hạnh Bồ Tát. Dù tùy theo tướng hoàn toàn thanh tịnh của các pháp mà tùy theo chỗ sở ứng hiện thân là hạnh Bồ Tát. Dù quán sát cõi nước của chư Phật trọn vắng lặng như hư không mà hiện ra rất nhiều cõi Phật thanh

tịnh là hạnh Bồ Tát. Dù chứng đặng quả Phật, chuyển Pháp Luân, nhập Niết Bàn mà không bỏ đạo Bồ Tát là hạnh Bồ Tát vậy.”

Meditation Practices in the Vimalakirti Sutra

To practice meditation daily will help purify both the body and the mind at this very moment of life as the Buddha taught: “Pure Minds-Pure Lands.” To practice meditation daily will help tame the deluded mind at this very moment of life. According to the Buddhist Zen, to tame the deluded mind we must not have any thing in it (take the mind of non-existence or the empty mind). According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha reminded Ratna-rasi Bodhisattva: “Ratna-rasi! Because of his straightforward mind, a Bodhisattva can act straightforwardly; because of his straightforward deeds he realizes the profound mind; because of his profound mind his thoughts are kept under control; because of his controlled thoughts his acts accord with the Dharma (he has heard); because of his deeds in accord with the Dharma he can dedicate his merits to the benefit of others; because of this dedication he can make use of expedient methods (upaya); because of his expedient methods he can bring living beings to perfection; because he can bring them to perfection his Buddha land is pure; because of his pure Buddha land his preaching of the Dharma is pure; because of his pure preaching his wisdom is pure; because of his pure wisdom his mind is pure, and because of his pure mind all his merits are pure. Therefore, Ratna-rasi, if a Bodhisattva wants to win the pure land he should purify his mind, and because of his pure mind the Buddha land is pure.”

When Upasaka Vimalakirti was sick; obeying the Buddha’s command, Manjusri Bodhisattva called on Vimalakirti to enquire after his health. Manjusri asked: “How does a sick Bodhisattva control his mind?” Vimalakirti replied: “A sick Bodhisattva should think thus: ‘My illness comes from inverted thoughts and troubles (klesa) during my previous lives but it has no real nature of its own. Therefore, who is suffering from it? Why is it so? Because when the four elements unite to form a body, the former are ownerless and the latter is egoless. Moreover, my illness comes from my clinging to an ego; hence I should wipe out this clinging.’” Vimalakirti added: “Now that he knows

the source of his illness, he should forsake the concept of an ego and a living being. He should think of things (dharma) thus: 'A body is created by the union of all sorts of dharmas (elements) which alone rise and all, without knowing one another and without announcing their rise and fall.' In order to wipe out the concept of things (dharmas) a sick Bodhisattva should think thus: 'This notion of dharma is also an inversion which is my great calamity. So I should keep from it.' What is to be kept from? From both subject and object. What does this keeping from subject and object mean? It means keeping from dualities. What does this keeping from dualities mean? It means not thinking of inner and outer dharmas (i.e. contraries) by the practice of impartiality. What is impartiality? It means equality (of all contraries e.g.) ego and nirvana. Why is it so? Because both ego and nirvana are void. Why are both void? Because they exist only by names which have no independent nature of their own. "When you achieve this equality you are free from all illnesses but there remains the conception of voidness which also is an illusion and should be wiped out as well." A sick Bodhisattva should free himself from the conception of sensation (vedana) when experiencing any one of its three states (which are painful, pleasurable and neither painful nor pleasurable feeling). Before his full development into Buddhahood (that is before delivering all living beings in his own mind) he should not wipe out vedana for his own benefit with a view to attaining nirvana for himself only. Knowing that the body is subject to suffering he should think of living beings in the lower realms of existence and give rise to compassion (for them). Since he has succeeded in controlling his false views, he should guide all living beings to bring theirs under control as well. He should uproot theirs (inherent) illnesses without (trying to) wipe out non-existence dharmas (externals for sense data). For he should teach them how to cut off the origin of illness. What is the origin of illness? It is their clinging which causes their illness. What are the objects of their clinging? They are the three realms (of desire, form and beyond form). By what means should they cut off their clinging? By means (of the doctrine that) nothing whatsoever can be found, and (that) if nothing can be found there will be no clinging. What is meant by 'nothing can be found? It means (that) apart from dual views (There is nothing else that can be had).

What are dual views? They are inner and outer views beyond which there is nothing.” Vimalakirti added: “Manjusri, this is how a sick Bodhisattva should control his mind. Top wipe out suffering from old age, illness and death is the Bodhisattva’s bodhi (enlightened practice). If he fails to do so his practice lacks wisdom and is unprofitable. For instance, a Bodhisattva is (called) courageous if he overcomes hatred; if in addition he wipes out (the concept of) old age, illness and death he is a true Bodhisattva. A sick Bodhisattva should again reflect: Since my illness is neither real nor existing, the illnesses of all living beings are also unreal and non-existent. But while so thinking if he develops a great compassion derived from his love for living beings and from his attachment to this false view, he should (immediately) keep from these feelings. Why is it so? Because a Bodhisattva should wipe out all external causes of troubles (klesa) while developing great compassion. For (this) love and (these) wrong views result from hate of birth and death. If he can keep from this love and these wrong views he will be free from hatred, and wherever he may be reborn he will not be hindered by love and wrong views. His next life will be free from obstructions and he will be able to expound the Dharma to all living beings and free them from bondage. As the Buddha has said, there is no such thing as untying others when one is still held in bondage for it is possible to untie others only after one is free from bonds.”

Vimalakirti concluded: “Manjusri, a sick Bodhisattva should thus control his mind while dwelling in neither the (state of) controlled mind nor its opposite, that of uncontrolled mind. For if he dwells in (the state of) uncontrolled mind, this is stupidity and if he dwells in (that of) controlled mind, this is the sravaka stage. Hence a Bodhisattva should not dwell in either and so keep from both; this is the practice of the Bodhisattva stage. When staying in the realm of birth and death he keeps from its impurity, and when dwelling in nirvana he keeps from (its condition of) extinction of reincarnation and escape from suffering; this is the practice of the Bodhisattva stage. That which is neither worldly nor saintly is Bodhisattva development (into Buddhahood). That which is neither impure nor pure is Bodhisattva practice. Although he is beyond the demonic state he appears (in the world) to overcome demons; this is Bodhisattva conduct. In his quest of all knowledge (sarvajna) he does not seek it at an inappropriate moment; this is

Bodhisattva conduct. Although he looks into the uncreated he does not achieve Buddhahood; this is Bodhisattva conduct. Although he looks into nidana (or the twelve links in the chain of existence) he enters all states of perverse views (to save living beings); this is Bodhisattva conduct. Although he helps all living beings he does not give rise to clinging; this is Bodhisattva conduct. Although he keeps from the phenomenal he does not lean on the voidness of body and mind; this is Bodhisattva conduct. Although he passes through the three worlds (of desire, form and beyond form) he does not injure the Dharmata; this is the Bodhisattva conduct. Although he realizes the voidness (of thing) he sows the seeds of all merits; this is Bodhisattva conduct. Although he dwells in formlessness he continues delivering living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he refrains from (creative) activities he appears in his physical body; this is Bodhisattva conduct. Although he keeps (all thoughts) from rising he performs all good deeds; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the six perfections (paramitas) he knows all the mental states of living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he possesses the six supernatural powers he refrains from putting an end to all worldly streams; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four infinite states of mind, he does not wish to be reborn in the Brahma heavens, this is Bodhisattva conduct. Although he practices meditation, serenity (dhyana), liberation and samadhi, he does not avail himself of these to be reborn in dhyana heavens; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four states of mindfulness he does not keep for ever from the karma of body and mind; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four right efforts he persists in physical and mental zeal and devotion; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the four Hinayana steps to supernatural powers he will continue doing so until he achieves all Mahayana supernatural powers; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the five spiritual faculties of the sravaka stage he discerns the sharp and dull potentialities of living beings; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the five powers of the sravaka stage he strives to achieve the ten powers of the Buddha; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the seven Hinayana degrees of enlightenment he discerns the Buddha's all-wisdom (sarvajna); this is Bodhisattva conduct. Although he

practices the eightfold noble truth (of Hinayana) he delights in treading the Buddha's boundless path; this is Bodhisattva conduct. Although he practices samathavipasyana which contributes to the realization of bodhi (enlightenment) he keeps from slipping into nirvana; this is Bodhisattva conduct. Although he practices the doctrine of not creating and not annihilating things (dharma) he still embellishes his body with the excellent physical marks of the Buddha; this is Bodhisattva conduct. Although he appears as a sravaka or a pratyeka-buddha, he does not stray from the Buddha Dharma; this is Bodhisattva conduct. Although he has realized ultimate purity he appears in bodily form to do his work of salvation; this is Bodhisattva conduct. Although he sees into all Buddha lands which are permanently still like space, he causes them to appear in their purity and cleanness; this is Bodhisattva conduct. Although he has reached the Buddha stage which enables him to turn the wheel of the Law (to preach the Dharma) and to enter the state of nirvana, he does not forsake the Bodhisattva path; this is bodhisattva conduct."

Phụ Lục H
Appendix H

Quán Thân Vô Thường

Pháp quán niệm thân không phải chỉ bao gồm có pháp niệm hơi thở, như thở vào, thở ra, mà còn là những pháp khác nữa như niệm về bản chất ô trược của cơ thể. Đối với các bạn trẻ, không lúc nào mà các bạn thích quán sự bất tịnh của cơ thể này. Tuy nhiên, dầu thích hay không thích, nếu chúng ta chịu khó coi lại thân này một cách khách quan, chúng ta sẽ chẳng bao giờ tìm thấy cái gì đẹp đẽ nơi thân này cả. Sắc đẹp này chỉ là bề ngoài của lớp da. Kỳ thật toàn thân mình chỉ là một khối uế trược. Dầu trẻ hay già chúng ta cũng nên thấu hiểu sự thật của thân này, và những sự kiện mà chúng ta gặp phải như sanh, lão, bệnh và tử. Thật vậy, từ khi sanh ra đời, cuộc sống của chúng ta luôn đang bị lão, bệnh và tử lấn dần. Quán niệm này không bi quan mà cũng không lạc quan. Người Phật tử không nên nghĩ rằng cái nhìn vào đời sống và thế gian của đạo Phật là đen tối buồn thảm. Người Phật tử luôn hiểu rằng đời là khổ, nhưng họ luôn kinh qua cuộc sống bằng nụ cười.

Tâm hành giả từ lâu thường trụ nơi các đối tượng sắc pháp và dục lạc trước khi đến với thiền quán. Vị ấy không thích đi vào thiền quán do bởi cái tâm chưa được điều phục của mình, cái tâm không quen sống thiếu các dục lạc. Trước khi đến với thiền quán, tâm của mình thường tiếp xúc với đủ thứ các đối tượng dục lạc khác nhau như phim ảnh, âm nhạc vui thích, thức ăn ngon, và đời sống lạc thú của xã hội. Và tâm mình chìm đắm vào những thứ đó. Nhưng bây giờ đây, vị ấy đã đến với thiền quán, không có phim ảnh, không có âm nhạc, không có thức ăn ngon, và không có đời sống đời sống lạc thú của xã hội. Nên tâm của vị ấy giống như con cá bị bắt ra khỏi nước, nằm trên đất khô, giãy giụa trong khổ sở và mong muốn được về với nước. Bây giờ hơi thở vào và thở ra cũng giống như đất khô; quá đơn điệu và không thỏa mãn được cái tâm mong cầu dục lạc của mình. Trong giai đoạn điều tâm, nghĩa là sau khi có sự tỉnh giác, hành giả sẽ tu tập hai việc cùng lúc, đó là hơi thở và tâm. Trong khi thiền quán, hành giả nên luôn tự nhắc mình rằng ‘thân này vô thường, tâm này vô ngã’. Nghĩa là trước khi bước vào tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải biết rõ Phật Pháp

Căn Bản về thân vô thường và tâm vô ngã. Chúng ta phải hiểu rằng thân này rồi sẽ chết, sẽ vùi sâu dưới đất lạnh. Sau khi chết, thân này sẽ sinh tương, mục rã, dòi bọ sẽ đục khoét. Lâu ngày, thịt sẽ phân hủy, xương sẽ tan thành đất cát. Thân không tồn tại mãi, đó là chân lý muôn đời. Vì thế khi còn sống, chúng ta không tôn thờ cái thân giả tạm này, mà chỉ xem thân này như một công cụ tạm thời để tu và giúp đỡ tha nhân mà thôi. Riêng về tâm, chúng ta đã hiểu rằng tâm này chỉ là một mớ ý niệm hỗn độn. Mớ ý niệm hỗn độn thật mạnh mẽ đến độ dường như tạo ra được một cái bản ngã bên trong. Kỳ thật, không hề có cái gì gọi là bản ngã bên trong cả. Chỉ khi nào tất cả các vọng niệm dừng lại thì cái ảo giác về bản ngã cũng tan biến tức thì. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng mặc dầu chúng ta đang thấy, nghe, biết, suy nghĩ, vân vân, nhưng bên trong không hề có một cái thực ngã hiện hữu. Hành giả tu thiền phải hiểu thật rõ về thân vô thường và về tâm vô ngã; phải suy nghiệm thấu đáo về thân vô thường và tâm vô ngã này. Khi thiền định thảnh thơi chúng ta có tự nhủ với chính mình như vậy. Những lần nhắc nhở như vậy là những lần mình tự gieo nhân giác ngộ về sau này. Ý niệm về thân vô thường và tâm vô ngã là trí tuệ cần thiết và đủ cho sự giác ngộ của mình. Hành giả tu thiền nên nhớ chỉ cần quán thân và tâm như vậy là đủ. Qua thiền tập liên tục chúng ta có thể thấy được tâm thanh tịnh. Chỉ có thiền tập liên tục, chúng ta có thể vượt qua trạng thái tâm dong ruổi và xả bỏ những loạn động. Cùng lúc chính nhờ thiền tập mà chúng ta có thể tập trung tư tưởng để quán sát những gì khởi lên trong tư tưởng, trong thân, trong cảm thọ, nghe, nếm, ngửi và tưởng tượng, vân vân. Qua thiền tập liên tục, chúng ta có thể quán sát rằng tất cả là vô thường, từ đó chúng ta có khả năng buông bỏ, và Niết bàn hiển hiện ngay lúc chúng ta buông bỏ tất cả. Chính vì vậy mà ngài Vạn Hạnh, một thiền sư nổi tiếng đầu đời nhà Lý, đã có bài kệ:

“Thân như điện ảnh hữu hoàn vô
 Vạn mộc xuân vinh thu hựu khô
 Nhậm vận thịnh suy vô bố úy
 Thịnh suy như lộ thảo đầu phô.”

Nhìn về thân thì thân này như bóng như chớp, không thật, có đó rồi mất đó. Cũng như cây cối bên ngoài, mùa xuân tươi tốt, mùa thu héo tàn. Hãy để cho thân, cảnh và cuộc đời trôi qua. Hoặc thanh hoặc suy, hoặc tốt hoặc xấu, đều không quan trọng, đều không có gì đáng sợ hãi.

Nếu thấy cuộc đời là giả tạm thì có gì đâu để sợ hãi? Vì những thanh suy của cuộc đời khác nào hạt sương mai còn đọng lại trên đầu ngọn cỏ. Hiểu được như vậy là thấy được tinh thần đúng của Thiền.

Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng mỗi lần tu tập như vậy phải tập ít nhất 30 phút chứ đừng ít hơn, rồi từ từ sẽ ngồi được lâu hơn. Lý do chúng ta nên ngồi ít nhất ba mươi phút là để chúng ta có đủ thì giờ điều thân cho được an tịnh. Sau khi vào thiền, chúng ta phải biết rõ toàn thân, phải cảm thấy nhẹ nhàng từ đầu đến chân, nên tỉnh thức phần dưới thân hơn phần trên đầu. Trong khi biết rõ toàn thân, hành giả nên luôn giữ cho thân thẳng, hai vai xuôi đều, đầu không bị nghiêng, hai cánh tay hơi khuỳnh ra xa eo, không để hai tay ép sát vào hông. Trong khi biết rõ toàn thân, hành giả nên luôn giữ thân mềm mại và không lay động, không một thớ thịt nào bị gồng cứng, đầu óc cũng thư giãn. Đồng thời hành giả nên luôn giữ không cho phần nào của cơ thể lay động. Hành giả nên luôn nhớ rằng sự mềm mại và bất động là hai tiêu chuẩn quan trọng nhất trong việc điều thân. Việc điều thân có thể kéo dài vài tháng, và việc điều thân càng kỹ chừng nào thì chúng ta sẽ dễ dàng nhiếp tâm vào thiền định sâu hơn. Tuy nhiên, trong giai đoạn này chúng ta không cần phải diệt trừ vọng tưởng, đầu chúng ta vẫn biết có sự hiện diện của vọng tưởng. Mỗi khi có vọng tưởng khởi lên, chúng ta trở về điều thân, giữ cho thân mềm mại và bất động là tự nhiên vọng tưởng sẽ biến mất. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng khi chúng ta quên, khi bị thất niệm là vọng tưởng dẫn chúng ta đi, nhưng khi chúng ta tỉnh, thì chúng ta lại có chánh niệm, chúng ta chỉ cần điều thân là vọng tưởng sẽ chấm dứt.

Contemplation of an Uneternal Body

Body contemplation includes not only breathing in and breathing out (anapanasatti), but also other types such as the reflection on the defilement of the body (asubha). To the youth, at no time you like to regard the body as foul. However, whether we like it or not, if we review this body objectively we will never find anything beautiful in our own body. Beauty is only on the surface of the skin. In fact, our whole body is only a heap of impure parts. Young or old, it is good to understand the real nature of this body, and the fact that we all confront birth, aging, sickness and death. From the time of birth, our body keeps

changing with old age, sickness, and death. This view of life is neither pessimistic nor optimistic. Buddhists should not regard that Buddhist outlook on life and the world is a gloomy one. Buddhists always understand that life is suffering, but they always smile as they walk through life.

The mind of the meditator has dwelt on visual objects and other sensual objects for a long time before he comes to meditate. He does not like to enter the road of meditation, because his mind is not tamed is not used to living without sensual pleasures. Before he comes to meditate, his mind constantly came into contact with various kinds of sensual objects, such as movies, pleasant music, delicious food, and enjoyable social life. And his mind took great delight there in. But now there are no movies, ha has come to meditation, no music, no pleasant music, no delicious food, and no enjoyable social life. And thus his mind is just like a fish taken out from water and put on the dry ground, jumping about in distress and longing for water. Now in-and-out breath is just like the dry ground; it is too monotonous and unsatisfying to his mind which is ever longing for sensual pleasures. In the stage of mind adjustment, after awakening exists, practitioners will practice two things simultaneously: breath and mind. While practicing meditation, Zen practitioners should always remind themselves that the body is not eternal, and the mind has no self. It is to say before entering meditation, Zen practitioners should clearly understand the Basic Buddhist Doctrines of an uneternal body and no-self mind. We must understand that this body will die one day, will be buried under the cold ground. After death, this body distends, decays, and is eaten by insects. Then the flesh rots, the bones dissolve into soil. The body cannot exist forever. This is an eternal truth. Therefore, while being alive, we would not worship this temporary body. We only consider this body as a convenient instrument to practice Buddhism and help others. For the mind, we have already understood that mind is only chaos of thoughts. Those chaotic thoughts are so fiercely which seems to create a 'self' inside. In fact, there is no so called 'self' inside at all. Only when all thoughts stop working, the illusion of a 'self' disappears immediately. Zen practitioners should always remember that although we are looking, listening, knowing, thinking, and so on, but there is no real 'self' existed. Zen practitioners should understand well that the body is

not eternal, and the mind has no self. During meditating, we occasionally remind ourselves a little bit. Such reminders are to help create the cause for enlightenment thereafter. The concept of uneternal body and no-self mind is the wisdom which is necessary and enough for the enlightenment. Zen practitioners need only to contemplate on the body and the mind that way is enough. Through continuous meditation we can perceive our mind clearly and purely. Only through continuous meditation we can gradually overcome mental wandering and abandon conceptual distractions. At the same time we can focus our mind within and observe whatever arises (thoughts, sensations of body, hearing, smelling, tasting and images). Through continuous meditation we are able to contemplate that they all are impermanent, we then develop the ability to let go of everything. Nirvana appears right at the moment we let go of everything. For that reason, Van Hanh, one of the famous Vietnamese Zen masters during the early Ly Dynasty, had issued a famous verse:

The body, like lightning, appears then disappears;
Plants and trees are fresh in the Spring, but wither in the Fall;
Just look at the vicissitude and decadence without fear;
They are all like dewdrops on the tips of grass.

Look at the body. It is only a shadow, an image, an illusion; it is there one moment and disappears in no time. Just like trees and foliage, their life circle evolves around the four seasons. Let our body, our surroundings, and our life flow like driftwood. The ups and downs, the good and the bad that we accumulate throughout our life are like the morning dew; they are impermanent. Thus, we shall feel no fear, and that is the spirit of Zen.

Zen practitioners should always remember that each time of sitting meditation is not less than thirty minutes. As time goes by, we will be able to sit longer. The reason why we should sit longer than thirty minutes so that we have enough time to adjust our body to a peaceful position. After entering meditation, meditators should realize the whole body, should feel softly from head to toes, should know the lower body more than the head. While knowing the whole body, practitioners also keep it in a correct position, straight backbone, equal shoulders and straight head, the elbows are apart from the waist. While knowing the whole body, Zen practitioners should always keep the body soft and

motionless, loosen all the body muscles from head to toes, and relax the brain. At the same time, practitioners should keep all parts of the body motionless. Zen practitioners should always remember that softness and motionlessness are two important standards of body adjustment. The body adjustment stage may last up to several months. Remember, the more careful we adjust the body, the deeper stillness we will achieve. However, in the stage of body adjustment, we do not need to eliminate any false thoughts, although we know the presence of false thoughts. Whenever false thoughts appear, we return to adjust the body and correct the position with softness and motionlessness, then thoughts will disappear naturally. Zen practitioners should always remember that when we forget, unconscious, we follow thoughts; but, when we awake, conscious, we simply adjust our body, then thoughts will end.

Phụ Lục I
Appendix I

Tọa Thiền Theo Đại Sư Thân Tú

Nói chung, cho đến thời Huệ Năng, người ta vẫn nghĩ rằng Phật tánh hiện trong tất cả vạn hữu thì thanh tịnh và không ô nhiễm theo cách như thế. Do đó việc làm hằng ngày của hành giả cốt yếu là hướng dẫn lấy tự tánh mình, tánh thanh tịnh xưa nay. Nghĩa là sự thiền định của hành giả có khuynh hướng làm sáng tỏ cái gương tâm trong ấy hành giả hy vọng thấy được tự tánh thanh tịnh của mình. Loại thiền định này gọi là tĩnh. Kiểu mặc chiếu hay sự chiêm nghiệm tánh thanh tịnh của Tâm. Khán tịnh hay để mắt xem cái tịnh không gì khác hơn là sự im lặng chiêm nghiệm về tự tánh hay tự ngã. Thân Tú đại sư rõ ràng đã nhấn mạnh tính cách tịch mặc khi ngài dạy kiểu phản tỉnh này qua bài kệ sau đây:

Thân thị Bồ đề thọ,
Tâm như minh cảnh đài
Thời thời thường phát thức,
Vật xử nhạ trần ai.
(Thân là cây Bồ Đề,
Tâm như đài gương sáng
Luôn luôn siêng lau chùi
Chớ để dính bụi bặm).

***Sitting Meditation according to
Great Master Shen-Hsiu***

Sitting Meditation according to Great Master Shen-Hsiu: The idea of “Sitting Meditation up to the time of Hui-Neng was that the Buddha-nature with which all beings are endowed is thoroughly pure and undefiled as to its self-being. The job of a meditator is to bring out his self-nature, which is the Buddha-nature, in its original purity. It is to say his meditation may end in clearing up the mirror of consciousness in which he expects to see the image of his original pure self-being reflected. This may be called static meditation, or serenely reflecting

or contemplating on the purity of the Mind. Watching purity or to keep an eye on Purity is no other than a quietistic contemplation of one's self-nature or self-being. Great Master Shen-Hsiu's teaching was evidently strongly colored with quietism or the reflection type through the following verse:

The body is like the bodhi tree,
The mind is like a mirror bright,
Take heed to keep it always clean,
And let no dust accumulate on it.

Phụ Lục J
Appendix J

Tọa Thiền Theo Lục Tổ Huệ Năng

Tọa Thiền theo Lục Tổ Huệ Năng: “Phép tọa Thiền vốn chẳng dính mắc ở tâm, chẳng dính mắc ở tịnh, cũng chẳng bận bịu với sự bất động. Vậy Tọa Thiền là gì? Ấy là không bị chướng ngại trong tất cả việc. Đối với tất cả những hoàn cảnh tốt xấu, bên ngoài mà tâm chẳng khởi nghĩ gọi là tọa. Bên trong thì thấy tự tánh mình bất động gọi là Thiền. Ngoài không dính mắc về ý niệm về hình tướng là Thiền. Trong chẳng loạn là Định. Nếu ngoài dính tướng thì tâm ắt loạn. Nếu ngoài lìa được tướng thì tâm chẳng loạn. Bản tánh của mình tự nó thanh tịnh, tự nó ổn định chỉ vì thấy có cảnh, nghĩ đến cảnh nên loạn. Nếu thấy tất cả cảnh mà tâm chẳng loạn ấy là chơn định. Hãy tự tìm cho mình trong mỗi niệm cái tính thanh tịnh của tự tánh mình, rồi tu theo nghĩa ấy và tự thực hành, đó là chúng ta thành tựu đạo của Phật vậy.”

Bồ đề bốn vô thọ,
Minh cảnh diệt phi đài,
Bản lai vô nhất vật,
Hà xứ nhạ trần ai ?
(Bồ đề vốn không cây,
Gương sáng cũng chẳng đài,
Xưa nay không một vật,
Chỗ nào dính bụi bặm?).

Sự xác định này hoàn toàn của Huệ Năng, dù cuối cùng đây là tư tưởng nằm trong Bát Nhã, nhưng Huệ Năng đã tạo ra một cuộc cách mạng về thực tập thiền quán, mang truyền thống đích thực Phật giáo và bảo vệ tinh thần đầu tiên của Tổ Bồ Đề Đạt Ma.

Sự bất đồng giữa giáo thuyết về Thiền của Thần Tú và Huệ Năng ở chỗ Thần Tú chủ trương trước phải tập định rồi sau mới phát huệ (thời thời thường phát thức, vật xử nhạ trần ai). Nhưng theo chủ trương của Huệ Năng thì Định và Huệ có mặt đồng thời. Định và Huệ chỉ là một vì theo kinh Niết Bàn nếu thừa Định mà thiếu Huệ ấy là thêm vô minh, khi thừa Huệ mà thiếu Định ấy là thêm tà kiến. Nhưng khi Định Huệ bằng nhau, người ta có thể nói là thấy trong Phật Tánh. Chính vì vậy mà trong các bài pháp, Huệ Năng luôn chứng minh quan niệm nhất thể giữa Định và Huệ của mình: “Này các bạn hữu, cái căn bản trong pháp của tôi là Định và Huệ. Các bạn chớ để bị mê hoặc mà tin

rằng có thể tách rời Định với Huệ. Chúng chỉ là một, không phải hai. Định là Thể của Huệ và Huệ là Dụng của Định. Khi các bạn quán Huệ thì thấy Định ở trong Huệ, khi các bạn quán Định thì thấy Huệ ở trong Định. Nếu hiểu được như thế, thì Định và Huệ luôn đi đôi trong tu tập. Nay các bạn đang tu tập, chớ nói trước phải có Định rồi Huệ mới phát, vì nói như thế là tách đôi chúng rồi. Những người thấy như vậy khiến pháp có hai tướng, những người này miệng nói mà tâm không làm. Họ xem Định phân biệt với Huệ. Như những người miệng và lòng hợp nhau, trong ngoài như một, xem Định và Huệ đồng nhau hay như một, những người này miệng nói tâm làm cùng lúc.” Huệ Năng còn chứng minh thêm về quan niệm nhất thể này bằng cách nêu lên mối tương quan hiện hữu giữa ngọn đèn và ánh sáng của nó. Ngài nói: “Giống như cái đèn và ánh sáng của nó. Khi có đèn thì sáng. Đèn là thể của sáng và sáng là Dụng của đèn. Tên gọi khác nhau nhưng thể chỉ là một. Nên hiểu mối tương quan giữa Định và Huệ cũng theo cách như vậy.” Chúng ta thấy quan niệm của Thần Hội (một đại đệ tử của Huệ Năng) về nhất thể trong quyển Pháp Ngữ của sư: “Ở đâu niệm chẳng khởi, trống không và vô tướng ngự trị, ở đó là chân Định. Khi niệm không khởi, trống không, không tướng thích ứng với trần cảnh, khi ấy là chân Huệ. Ở đâu được như thế thì chúng ta thấy rằng Huệ, quán trong chính nó, là Dụng của Định, không có phân biệt, nó chính là Định. Khi người ta cố quán Định thì chẳng có Định. Khi người ta cố quán Huệ, thì chẳng có Huệ. Tại sao vậy? Bởi vì tự tánh là chơn như, và chính đây là cái mà chúng ta nói Định Huệ nhất thể.”

***Sitting Meditation According to
the Sixth Patriarch Hui Neng***

“Sitting Meditation is not to get attached to the mind, is not to get attached to purity, nor is it to concern itself with immovability. What is Sitting Meditation? It is not to be obstructed in all things. Not to have any thought stirred up by the outside conditions of life, good and bad, this is “Sitting Meditation”. To see inwardly the immovability of one’s self-nature, this is dhyana. Outwardly, to be free from the notion of form, this is dhyana. Inwardly, not to be disturbed, this is Dhyana. When, outwardly, a man is attached to form, his inner mind is disturbed. But when outwardly he is not attached to form, his mind is

not disturbed. His original nature is pure and quiet as it is in itself. Only when it recognizes an objective world, and thinks of it as something, it is disturbed. Those who recognize an objective world, and yet find their mind undisturbed, are in true Dhyana. We should recognize in each one of the thoughts we may conceive the pureness of our original self-nature; to discipline ourselves in this and to practice by ourselves all its implications, this is by ourselves to attain Buddha's truth." So when Hui-Neng proclaimed:

The Bodhi is not like the tree,
 (Bodhi tree has been no tree)
 The mirror bright is nowhere shining,
 (The shining mirror was actually none)
 As there is nothing from the first,
 (From the beginning, nothing has existed)
 Where can the dust itself accumulate?
 (How would anything be dusty?)

The statement was quite original with him, though ultimately it goes back to the Prajnaparamita. It really revolutionized the Zen practice of meditation, establishing what is really Buddhist and at the same time preserving the genuine spirit of Bodhi-Dharma.

The disagreement between Shen-Hsiu's teaching of Zen and that of Hui Neng is due to Shen-Hsiu's holding the view that Dhyana is to be practiced first and that it is only after its attainment that Prajna is awakened. But according to Hui-Neng's view, the very moment Dhyana and Prajna are present at the same time. Dhyana and Prajna are the same for according to the Nirvana Sutra, when there is more of Dhyana and less of Prajna, this helps the growth of ignorance; when there is more of Prajna and less of Dhyana, this helps the growth of false views; but when Dhyana and Prajna are the same, this is called seeing into the Buddha-nature. Therefore, in his preachings, Hui-Neng always tried to prove his idea of oneness: "O good friends, in my teaching what is most fundamental is Dhyana and Prajna. And, friends, do not be deceived and let to thinking that Dhyana and Prajna are separable. They are one, and not two. Dhyana is the Body of Prajna, and Prajna is the Use of Dhyana. When Prajna is taken up, Dhyana is in Prajna; when Dhyana is taken up, Prajna is in it. When this is understood, Dhyana and Prajna go hand in hand in practice of

meditation. O followers of truth, do not say that Dhyana is first attained and then Prajna awakened, or that Prajna is first attained and the Dhyana awakened; for they are separate. Those who advocate this view make a duality of the Dharma; they are those who affirm with the mouth and negate in the heart. They regard Dhyana as distinct from Prajna. But with those whose mouth and heart are in agreement, the inner and the outer are one, and Dhyana and Prajna are regarded as equal." Hui-Neng further illustrates the idea of this oneness by the relation between the lamp and its light. He says: "It is like the lamp and its light. As there is a lamp, there is light; if no lamp, no light. The lamp is the Body of the light, and the light is the Use of the lamp. They are differently designated, but in substance they are one. The relation between Dhyana and Prajna is to be understood in like manner." We can see Shen-Hui's view on the oneness in his Sayings as follows: "Where no thoughts are awakened, and emptiness and nowhere-ness prevails, this is right Dhyana. When this non-awakening of thought, emptiness, and nowhere-ness suffer themselves to be the object of perception, there is right Prajna. Where this mystery takes place, we say that Dhyana, taken up by itself, is the Body of Prajna, and is not distinct from Prajna, and is Prajna itself; and further, that Prajna, taken up by itself, is the Use of Dhyana, and is not distinct from Dhyana, and is Dhyana itself. Indeed, when Dhyana is to be taken up by itself, there is no Dhyana; when Prajna is to be taken up by itself, there is no Prajna. Why? Because Self-nature is suchness, and this is what is meant by the oneness of Dhyana and Prajna."

Phụ Lục K
Appendix K

Tọa Thiền Theo Kinh Duy Ma Cật

Theo Kinh Duy Ma Cật, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với ông Xá Lợi Phất khi ông này ở trong rừng tọa thiền yên lặng dưới gốc cây như sau: “Thưa ngài Xá Lợi Phất! Bất tất ngồi sững đó mới là ngồi thiền. Ngồi Thiền là ngay lúc chợt tỉnh liền về được bản tâm. Vả chẳng ngồi thiền là ở trong ba cõi mà không hiện thân ý, mới là ngồi thiền; không khởi diệt tận định mà hiện các oai nghi, mới là ngồi thiền; không rời đạo pháp mà hiện các việc phàm phu, mới là ngồi thiền; tâm không trụ trong cũng không ở ngoài mới là ngồi thiền; đối với các kiến chấp không động mà tu ba mươi bảy phẩm trợ đạo mới là ngồi thiền; không đoạn phiền não mà vào Niết Bàn mới là ngồi thiền. Nếu ngồi thiền như thế là chỗ Phật ấn khả (chứng nhận) vậy.”

Sitting Meditation According to the Vimalakirti Sutra

According to the Vimalakirti Sutra, Vimalakirti reminded Sariputra about meditation, saying: “Sariputra, meditation is not necessarily sitting. Sitting Meditation is when a man is instantly awakened, he comes back to his original mind. For meditation means the non-appearance of body and mind in the three worlds (of desire, form and no form); giving no thought to inactivity when in nirvana while appearing (in the world) with respect-inspiring deportment; not straying from the Truth while attending to worldly affairs; the mind abiding neither within nor without; being imperturbable to wrong views during the practice of the thirty-seven contributory stages leading to enlightenment: and not wiping out troubles (klesa) while entering the state of nirvana. If you can thus sit in meditation, you will win the Buddha’s seal.”

Phụ Lục L
Appendix L

Quán Phật

Quán Phật có nghĩa là quán niệm hồng danh của Phật. Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười hai, phẩm Thấy Phật A Súc, Đức Thế Tôn hỏi Duy Ma Cật rằng: “Ông nói ông muốn đến đây để thấy Như Lai thì lấy chi quán sát?” Duy Ma Cật thưa: “Như con quán thực tướng của thân, thân Phật cũng thế. Con quán Như Lai đời trước không đến, đời sau không đi, hiện tại không ở; không quán sắc, không quán sắc như, không quán sắc tánh; không quán thọ, tưởng, hành, thức, không quán thức như, không quán thức tánh; không phải tứ đại sinh, cũng không như hư không; sáu nhập không tích tập, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, tâm đã vượt qua; không ở ba cõi, đã lìa ba cấu; thuận ba môn giải thoát; có đủ ba minh, cùng ngang vô minh, không một tướng, không khác tướng, không có tự tướng, không có tha tướng, không phải không tướng, không phải chấp tướng; không bờ bên này, không bờ bên kia, không giữa dòng mà hóa độ chúng sanh; quán tịch diệt cũng không diệt hẳn; không đây, không kia, không nương nơi đây, không nương nơi kia; không thể dùng trí mà hiểu được, không thể dùng thức mà biết được; không tối không sáng; không danh không tướng; không mạnh không yếu; không phải sạch không phải nhơ; không ở phương sở, không lìa phương sở; không phải hữu vi, không phải vô vi; không bày không nói; không bố thí, không bỏn xẻn; không giữ giới, không phạm giới; không nhẫn không giận; không tinh tấn không giải đãi; không định không loạn; không trí không ngu; không thực không dối; không đến không đi; không ra không vào; bật đường nói năng; không phải phước điền, không phải không phước điền; không phải xứng cúng dường, không phải không xứng cúng dường; không phải thủ, không phải xả; không phải có tướng, không phải không tướng; đồng với chân tế bình đẳng như pháp tánh; không thể cân, không thể lường, qua các sự cân lường, không lớn không nhỏ; không phải thấy, không phải nghe, không phải giác, không phải tri; lìa các kiết phược, bình đẳng các trí, đồng với chúng sanh; đối các pháp không phân biệt; tất cả không tổn thất, không trước không sau, không tác không khởi, không sanh không diệt, không sợ không lo, không mừng không chán, không đã có, không sẽ

có, không hiện có, không thể lấy tất cả lời nói phân biệt chỉ bày được. Bạch Thế Tôn! Thân Như Lai như thế, con quán cũng thế, nếu người nào quán theo đây gọi là chánh quán, quán khác gọi là tà quán.”

Contemplate Upon the Buddha

To contemplate upon the Buddha means to meditate upon Buddha. According to the Vimalakirti Sutra, chapter twelve, Seeing Aksobhya Buddha, the Buddha asked Vimalakirti: “You spoke of coming here to see the Tathagata, but how do you see Him impartially?” Vimalakirti replied: “Seeing reality in one’s body is how to see the Buddha. I see the Tathagata did not come in the past, will not go in the future, and does not stay in the present. The Tathagata is seen neither in form (rupa, the first aggregate) nor in the extinction of form nor in the underlying nature of form. Neither is He seen in responsiveness (vedana), conception (sanjna), discrimination (samskara) and consciousness (vijñana) (i.e. the four other aggregates), their extinction and their underlying natures. The Tathagata is not created by the four elements (earth, water, fire and air), for He is (immaterial) like space. He does not come from the union of the six entrances (i.e. the six sense organs) for He is beyond eye, ear, nose, tongue, body and intellect. He is beyond the three worlds (of desire, form and formlessness) for He is free from the three defilements (desire, hate and stupidity). He is in line with the three gates to nirvana and has achieved the three states of enlightenment (or three insights) which do not differ from (the underlying nature of) unenlightenment. He is neither unity nor diversity, neither selfness nor otherness, neither form nor formlessness, neither on this shore (of enlightenment) nor in mid-stream when converting living beings. He looks into the nirvanic condition (of stillness and extinction of worldly existence) but does not dwell in its permanent extinction. He is neither this nor that and cannot be revealed by these two extremes. He cannot be known by intellect or perceived by consciousness. He is neither bright nor obscure. He is nameless and formless, being neither strong nor weak, neither clean nor unclean, neither in a given place nor outside of it, and neither mundane nor supramundane. He can neither be pointed out nor spoken of. He is neither charitable nor selfish; he neither keeps nor breaks the

precepts; is beyond patience and anger, diligence and remissness, stillness and disturbance. He is neither intelligent nor stupid, and neither honest nor deceitful. He neither comes nor goes and neither enters nor leaves. He is beyond the paths of word and speech. He is neither the field of blessedness nor its opposite, neither worthy nor unworthy of worship and offerings. He can be neither seized nor released and is beyond 'is' and 'is not'. He is equal to reality and to the nature of Dharma (Dharmata) and cannot be designated and estimated, for he is beyond figuring and measuring. He is neither large nor small, is neither visible nor audible, can neither be felt nor known, is free from all ties and bondage, is equal to the All-knowledge and to the (underlying) nature of all living beings, and cannot be differentiated from all things. He is beyond gain and loss, free from defilement and troubles (klesa), beyond creating and giving rise (to anything), beyond birth and death, beyond fear and worry, beyond like and dislike, and beyond existence in the past, future and present. He cannot be revealed by word, speech, discerning and pointing. "World Honoured One, the body of the Tathagata being such, seeing Him as above-mentioned is correct whereas seeing Him otherwise is wrong."

Phụ Lục M
Appendix M

Quán Tưởng Đức Phật A Di Đà

Quán tưởng những tướng hảo của Phật A Di Đà và những vị Bồ Tát nơi Tịnh Độ. Theo Tịnh Độ Tông, "Quán Tưởng Môn" hay quán tưởng vào một đề mục để trí tuệ sáng suốt và dứt trừ điên đảo mộng tưởng. Quán Kinh dạy: "Chư Phật Như Lai là thân pháp giới, vào trong tâm tưởng của tất cả chúng sanh. Cho nên khi tâm các bạn tưởng Phật, thì tâm ấy chính là 32 tướng tốt, 80 vẻ đẹp tùy hình, tâm ấy là tâm Phật, tâm ấy chính là Phật. Biển chánh biến tri của Phật từ nơi tâm tưởng mà sanh. Vì thế các bạn phải nhớ nghĩ và quán tưởng kỹ thân Đức Phật kia." Quán tưởng niệm Phật là một trong bốn phương pháp niệm Phật. Quán tưởng niệm Phật là chiếu theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ để quán tưởng y báo chánh báo nơi cõi Cực Lạc. Trong kinh này có dạy 16 phép quán, nếu quán hạnh được thuần thực, thì lúc mở mắt hay nhắm mắt hành giả đều thấy cảnh Cực Lạc hiện tiền, tâm thần dạo chơi nơi cõi tịnh, khi mạng chung quyết định sẽ vãng sanh. Công đức của pháp này lớn lao không thể nghĩ bàn, nhưng vì cảnh quán quá vi tế sâu mầu, nên ít người hành trì được thành tựu. Bởi đại để có năm điều khó, ít có người được đầy đủ, nên phép quán tưởng này thuộc về môn khó hành trì: Nếu độn căn, tất khó thành tựu; nếu tâm thô thiển, tất khó thành tựu; nếu không biết khéo dùng phương tiện xoay chuyển trong khi tu, tất khó thành tựu; nếu ghi nhận ấn tượng không sâu, tất khó thành tựu; nếu tinh lực yếu kém, tất khó thành tựu.

Visualization of Amitabha Buddha

Visualization or contemplation of Amitabha Buddha's auspicious marks and those enlightening beings of the Pure Land. According to the Pure Land Sect, meditation by contemplating on any object to obtain wisdom and to eliminate delusions. The Meditation Sutra taught: "Every Buddha, Tathagata, is One who is a Dharma realm Body and enters into the Mind of all beings. For this reason when you perceive the Buddha-state in your Minds, this indeed is the Mind which

possesses the thirty-two signs of perfection and the eighty minor marks of excellence. It is the Mind that becomes Buddha; indeed, it is the Mind that is Buddha. The ocean of true and universal knowledge of all the Buddhas is born of Mind and thought. For this reason, you ought to apply your Mind with one thought to the meditation on that Buddha. Contemplation by thought recitation is one of the four methods of Buddha recitation. This entails meditation on the features of Buddha Amitabha and His Land of Ultimate Bliss, in accordance with the Meditation Sutra (the sutra teaches a total of 16 contemplations). If this practice is perfected, the cultivator will always visualize the Pure Land before him. Whether his eyes are open or closed, his mind and thoughts are always coursing through the Pure Land. At the time of death, he is assured of rebirth there. The virtues obtained through this method are immense and beyond imagination, but since the object of meditation is too profound and subtle, few practitioners can achieve it. This is because, in general, the method presents five difficulties. Very few can avoid all five pitfalls. Thus upon reflection, this method also belongs to the category of difficult Dharma doors: With dull capacities, one cannot easily succeed; with a crude mind, one cannot easily succeed; without knowing how to use expedient skillfully and flexibly during actual practice, one cannot easily succeed; without the ability to remember images clearly, one cannot easily succeed; with low energy, one cannot easily succeed.

Phụ Lục N
Appendix N

Quán Lý Nhất Tâm

Trong Kinh Hoa Nghiêm, Giải Thoát Trưởng Giả nói: “Nếu tôi muốn thấy Đức Vô Lượng Thọ Như Lai và thế giới an lạc, thì tùy ý liền được thấy. Tôi có thể biết rõ tất cả chư Phật, quốc độ tùy thuộc, cùng những việc thần thông của các ngài. Bao nhiêu cảnh tượng trên đây, không từ đâu mà đến, không đi về đâu, không có xứ sở và không chỗ trụ; cũng như thân tôi không thật có đi, đứng, tới lui. Các Đức Như Lai kia không đến chỗ tôi, tôi cũng không đi đến chỗ của các Ngài. Sở dĩ như thế, vì tôi hiểu rõ tất cả chư Phật cùng với tâm mình đều như mộng. Lại hiểu tự tâm như nước trong chum, các pháp như hình bóng hiện trong nước. Tôi đã ngộ tâm mình như nhà huyền thuật, tất cả chư Phật như cảnh huyền hóa. Lại biết chư Phật chư Bồ Tát trong tự tâm, đều như tiếng vang, như hang trống, tùy theo âm thanh mà phát ra tiếng dội lại. Ví tôi ngộ giải tâm mình như thế nên có thể tùy niệm thấy Phật.” Về đoạn kinh trên, ngài Trinh Nguyên giải rằng: “Từ đầu đến mấy chữ ‘chỗ của các Ngài’ chính là thuyết minh lý duy tâm, nếu ngộ tức tâm mà vô tâm liền vào chân như tam muội. Khi hành giả hiểu rõ các cảnh tượng đều như huyền, duy tâm hiện ra, đã ngộ duy tâm và tức tâm tức Phật, thì tùy chỗ tưởng niệm, không đâu chẳng là Phật. Đoạn văn sau nêu ra bốn điều thí dụ với đều đủ bốn quán thông và biệt để hiển lý duy tâm, tất cả văn viên dung không ngại: ***Thứ nhất*** là cảnh mộng là dụ cho lý không đến không đi, có nghĩa là toàn thể đều duy tâm. ***Thứ nhì*** là hình bóng trong nước là dụ cho lý không ra không vào, vì duy tâm nên tất cả đều “không”. ***Thứ ba*** là tượng huyền hóa là dụ cho lý chẳng có chẳng không, vì duy tâm nên tất cả đều “giả”. ***Thứ tư*** là Tiếng vang là dụ cho lý chẳng tan chẳng hợp, vì duy tâm nên tất cả đều “trung”. Nếu hành giả hiểu rõ lý trên đây, rồi chấp trì bốn chữ A Di Đà Phật, sẽ không còn những thứ sau đây: Tâm có tâm không; tâm cũng có cũng không; tâm chẳng phải có chẳng phải không; dứt cả quá khứ hiện tại vị lai mà niệm, đó gọi là “lý ức niệm” hay lý nhất tâm. Và ngày đêm sáu thời cứ như thế mà nhiếp tâm trì niệm, không cho gián đoạn, không sanh một niệm, thì chẳng cần vượt giai tầng mà đi thẳng vào cõi Phật. Đây cũng gọi là “lý nhất tâm.” Tóm lại, lý nhất

tâm là người thông đạt bốn lý quán trên, dùng tâm ấy mà niệm Phật, tương ứng với không huệ, đi đến chỗ thuần chơn. Lý nhất tâm là hành môn của bậc thượng căn.

One-Pointedness of Mind on Noumenal Level

In the Avatamsaka Sutra, the Elder Liberation said: “If I wish to see Amitabha Thus Come One in the World of Happiness, then as soon as I formulate the intention I see Him. I can clearly see all the various Buddhas, their lands and retinues as well as their spiritual powers. And yet, these Thus Come Ones do not come here, nor do I go to them. This is so because I know that all Buddhas and my own Mind are completely like a dream. I know that all Buddhas are like an image or reflection in the water. I know that all the physical characteristics of all Buddhas together with my own Mind, are both like an illusion, an echo. I realize this as such and recollect and consider this as such, that all Buddhas I see arise from my own Mind. Because I clearly understand my Mind as such, I can at will see the Buddhas. An Elder Master commented on the above quote as follows: “From the first sentence to the words ‘Nor do I go to the Buddhas,’ the sutra elucidates the truth of Mind-Only. If the practitioner is enlightened to the truth of ‘Mind but not Mind,’ he immediately enters the True Thusness Samadhi. When the practitioner truly understands that all realms and marks are illusory, created from the Mind, and awakens to the truth of ‘Mind-Only and Mind is Buddha,’ then, depending on the object of his thoughts and recollection, there is nothing which is not Buddha. The second part of this quote refers to four examples. These four examples encompass the Four Meditations and include the ‘general’ and the ‘specific,’ thus revealing the truth of Mind-Only, everything has always been perfect and unobstructed: **First**, ‘Like a dream’ stands for the truth of ‘neither coming nor going.’ This means that everything is Mind-Only. **Second**, ‘Like a reflection in the water’ represents the truth of ‘neither leaving nor entering.’ This shows that because it is Mind-Only, it is empty. **Third**, ‘Like an illusion’ stands for the truth of ‘neither existing nor non-existing.’ This indicates that because it is Mind-Only, it is false. **Fourth**, ‘Like an echo’ means ‘neither disintegrating nor amalgamating.’ This shows that because it is Mind-Only, it is the

Middle Way. If the practitioner clearly understands this truth and concentrates upon the Buddha's name, he or she will be free of the followings: The Mind of existence and non-existence, the Mind of simultaneous existence and non-existence, the Mind of simultaneous non-existence and non-non-existence, serving all past, present and future, this is call "Noumenal recitation. If the practitioner can recite singlemindedly in this way throughout the six periods of day and night, i.e., all the time, without interruption and without developing a single thought , he need not pass through any stage of cultivation but can enter directly into the realm of the Buddhas. This is also called "One-pointedness of Mind" or noumenal level. One-pointedness of Mind on noumenal level is the practice of those of the highest capacities.

Phụ Lục O
Appendix O

Quán Sự Nhất Tâm

Về “sự ức niệm,” như trong Kinh Lăng Nghiêm nói: “Nhớ Phật niệm Phật, hiện đời hoặc đương lai nhất định sẽ thấy Phật, cách Phật không xa, không cần mượn phương tiện chi khác mà tâm tự được khai ngộ.” Hay như các kinh sách khác đã chỉ dạy, “hoặc hệ niệm suốt một đời, hoặc trì niệm trong ba tháng, bốn mươi chín ngày, một ngày đêm, cho đến bảy ngày đêm, hoặc mỗi buổi sớm mai giữ mười niệm. Nếu hành giả dùng lòng tin sâu, nguyện thiết, chấp trì câu niệm Phật như rồng gặp nước, như cọp dựa núi, thì được sức Phật gia bị đều vãng sanh về Cực Lạc. Theo trong Kinh cho đến hạng phàm phu tạo tội ngũ nghịch thập ác, nếu khi lâm chung chí tâm xưng danh hiệu Phật mười niệm, cũng được vãng sanh. Và đây gọi là “sự nhất tâm.” Tóm lại, sự nhất tâm là hành giả tâm còn giữ niệm, mỗi niệm không cho xen hở, đi đến chỗ không còn tạp niệm. Sự nhất tâm thông dụng cho hàng trung hạ.

One-Pointedness of Mind on Phenomenal Level

The Surangama Sutra states: “Moreover, whoever recites the name of Amitabha Buddha, whether in the present time, or in the future time, will surely see the Amitabha Buddha and never become separated from him. By reason of that association, just as one associating with the maker of perfumes becomes permeated with the same perfumes, so he will become enlightened without Amitabha’s compassion, and will become enlightened without any other expedient means. Another sutra teaches that: “Whether he focusses on the Buddha constantly throughout his life, or recites assiduously for three months, or forty-nine days, or one to seven days and nights, or recites only ten times each morning, as long as the practitioner holds the Buddha’s name with deep faith and fervent vows, like a dragon encountering water or a tiger hidden deep in the mountains, he will be assisted by the Buddha’s power and achieve rebirth in the Pure Land. A dragon outside the

ocean or a tiger without the protection of the forest has but one thought in mind: to return to its environment. One-pointedness of Mind on phenomenal level refers to the practitioner whose Mind is still attached to recitation, one recitation following another without pause, leading to the state of extinction of all sundry thought.

Phụ Lục P
Appendix P

Bảy Pháp Bất Tịnh Quán

Quán tưởng là tập trung tư tưởng để quan sát, phân tích và suy nghiệm một vấn đề, giúp cho thân an và tâm không loạn động, cũng như được chánh niệm. Quán tưởng không phải là chuyện đơn giản. Thật vậy, trong thế giới máy móc hiện đại hôm nay, cuộc sống cuồn cuộn loạn làm tâm trí chúng ta luôn bị loạn động với biết bao công chuyện hằng ngày khiến cho chúng ta mệt mỏi về thể xác lẫn tinh thần, nên việc làm chủ thân mình đã khó, mà làm chủ được tâm mình lại càng khó hơn. Theo Phật giáo, có bảy pháp bất tịnh quán: **Thứ nhất** là chủng tử bất tịnh, thân này do nơi nghiệp dâm dục, từ hạt giống tham ái mà sanh. **Thứ nhì** là thọ sanh bất tịnh. Mầm sanh khởi của bản thân do một điểm tinh huyết của cha mẹ hòa hợp trong khi gần gũi. **Thứ ba** là trụ xứ bất tịnh. Thai thân ở trong tử cung nhờ nhớp, nằm dưới ruột non, trên ruột già. **Thứ tư** là thực đạm bất tịnh. Khi còn ở trong thai, huyền thân lại thọ dụng huyết phần của người mẹ. **Thứ năm** là sơ sanh bất tịnh. Khi đã đủ tháng ngày, thai thân đầu hướng về sản môn, ra khỏi mình người mẹ cùng một lúc với máu mủ, sự hôi nhơ dầy dầy. **Thứ sáu** là cử thể bất tịnh. Trong lớp da ngoài che đậy thân này là tất cả sự hôi nhơ của các chất, thịt, xương, máu, đờm, đại, tiểu, vân vân. **Thứ bảy** là cứu cánh bất tịnh. Đến khi chết rồi, thân này là một đồng thịt sinh thối rã rời, mặc cho giòi tửa bò lan hoặc quạ điều tha mổ. Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Tịnh Độ Thập Nghi Hoặc Vấn Luận, hành giả tu tịnh độ muốn quyết định được sanh về Tây Phương Cực Lạc, cần nên luôn tập tu hạnh yếm ly bằng cách quán bảy pháp bất tịnh. Thân mình đã thế, thân người khác lại cũng như vậy. Nếu thường quán sát bảy điều bất tịnh này, đối với các thân nam nữ mà người đời cho rằng xinh đẹp, cũng sanh niệm yếm ly và lửa ái dục lần lần tiêu giảm.

Seven Types of Contemplation on Impurity

Contemplation can fundamentally be defined as the concentration of the mind on a certain subject, aiming at realizing a tranquil body, and an undisturbed mind as a way to perform right mindfulness. Contemplation is not a simple matter. In the world today, based on mechanical and technological advances, our life is totally disturbed by those daily activities that are very tiresome and distressing for mastering; thus, the body is already difficult and if we want to master the mind, it is even more difficult. According to Buddhism, there are seven types of contemplation of impurity: **First**, the impure seed, this body is born from the karma of lust and attachment. **Second**, the impure birth, the fetus is a combination of father's sperm and mother's egg in sexual intercourse. **Third**, the fetus in impure, dirty area of the womb, under the small intestines and above the large intestines. **Fourth**, as a fetus, the body drinks the mother's blood. **Fifth**, once ready to be born, the fetus emerges from the womb with pus and blood gushing forth and foul odors in profusion. **Sixth**, inside a thin layer of skin, the body contains nothing but flesh, bones, blood, sputum, urine, and stool, etc. **Seventh**, after death, the body swelling up and rotting away, with flesh and bones disarray, feeding feeders and crows. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in the Pure Land Buddhism, if a Pure Land practitioner wishes to be assured of rebirth, he or she should perfect the practice of disgust of the five desires by engaging in the seven types of meditation on impurity. Our own bodies being impure, the bodies of others are likewise. If we constantly meditate on these seven impurities, we will gradually develop disgust toward those male and female forms which ordinary people judge handsome and beautiful. Thus the flames of lust will gradually diminish.

Phụ Lục Q
Appendix Q

Mười Sáu Pháp Quán Trong Tịnh Độ

Theo K.K. Tanaka trong Tịnh Độ Nguyên Thủy Trung Hoa, có 16 phép quán trong Tịnh Độ tông (đây là 16 cách quán tưởng đến cõi Cực Lạc của Đức Phật A Di Đà hầu có vãng sanh về đó. Theo truyền thuyết, đây là 16 phép mà Đức Phật Thích Ca đã truyền dạy theo lời cầu thỉnh của bà Hoàng thái hậu Vi Đề Hy). Thứ nhất là quán tưởng thấy mặt trời sắp lặn. Thứ nhì là quán tưởng Thấy nước lắng trong. Thứ ba là quán tưởng thấy đất nơi cõi Cực Lạc. Thứ tư là quán tưởng thấy cây báu. Thứ năm là quán tưởng thấy bát công đức thủy, hay nước tám công đức: trừng tịnh hay trong sạch hay lắng sạch, thanh lãnh hay trong trẻo và mát mẻ, cam mỹ hay ngọt ngào, khinh nhuyển hay nhẹ dịu, nhuận trạch hay uy lực rưới mát mọi vật, an hòa hay khả năng làm an lạc và êm dịu mọi tình huống, khả năng làm dịu những cơn khát, khả năng cải tiến sự khang kiện và bổ khỏe các căn. Thứ sáu là tổng quán tưởng thấy các cảnh, thấy cây báu, thấy ao báu nơi thế giới Cực Lạc. Thứ bảy là quán tưởng thấy tòa hoa của Đức Phật A Di Đà. Thứ tám là quán tưởng thấy hình Phật A Di Đà và chư Bồ Tát Quán Âm ngồi bên tả tòa, và Bồ Tát Đại Thế Chí đang ngồi bên hữu tòa. Thứ chín là quán tưởng thấy tỏ rõ chơn thân mà Đức Phật A Di Đà đã thị hiện nơi cõi Cực Lạc. Thứ mười là quán tưởng thấy rõ sắc thân của Bồ Tát Quán Thế Âm. Thứ mười một là quán tưởng thấy rõ sắc thân của Bồ Tát Đại Thế Chí. Thứ mười hai là quán tưởng thấy rõ ba vị A Di Đà, Quán Thế Âm, và Đại Thế Chí đầy khắp cả hư không. Thứ mười ba là quán tưởng tạp, khi thì quán tưởng Đức A Di Đà, khi thì quán tưởng Đức Quán Thế Âm, khi thì quán tưởng Đức Đại Thế Chí. Thứ mười bốn là quán tưởng Thượng Bối Sanh, bao gồm thượng phẩm thượng sanh, thượng phẩm trung sanh, và thượng phẩm hạ sanh. Thứ mười lăm là quán tưởng Trung Bối Sanh, bao gồm trung phẩm thượng sanh, trung phẩm trung sanh, và trung phẩm hạ sanh. Thứ mười sáu là quán tưởng Hạ Bối Sanh, bao gồm hạ phẩm thượng sanh, hạ phẩm trung sanh, và hạ phẩm hạ sanh. Trong Kinh Quán Vô Lượng Thọ, Đức Phật đã dạy bà Hoàng Hậu Vi Đề Hi mười sáu cách quán tưởng để được Vãng Sanh Cửu Phẩm: quán mặt trời lặn, quán nước, ngắm đất, quán những

cây đẹp tuyệt vời, quán nước cứu khổ vĩnh hằng, quán thế giới Cực Lạc của những cây đẹp tuyệt vời, quán đất và nước, quán những đài sen, quán những hình thức nhìn thấy được của ba vị Thánh Di Đà, Quán Âm, Thế Chí, quán những sự luân hồi nhìn thấy được của Phật A Di Đà, quán Bồ Tát Đại Thế Chí, quán Bồ Tát Quán Thế Âm, quán Phật Di Đà trong cảnh giới Cực Lạc, quán những chúng sanh thượng căn vãng sanh Cực Lạc, quán chúng sanh trung căn vãng sanh Cực Lạc, và quán chúng sanh hạ căn vãng sanh Cực Lạc.

Sixteen Kinds of Contemplation in the Pure Land

According to K.K. Tanaka in *The Dawn of Chinese Pure Land Doctrine*, there are sixteen kinds of contemplation in the Pure Land. First, visualization of the setting sun. Second, visualization of pure water. Third, visualization of the ground in the Pure Land. Fourth, visualization of precious trees. Fifth, visualization of eight waters of merit and virtue: clarity and cleanliness, coolness, sweetness, lightness, moisturing power, ability to give comfort, ability to quench thirst, ability to improve health and nourishing all roots. Sixth, unified visualization of the precious trees, lakes, etc., in the Pure Land. Seventh, visualization of the lotus throne of Amitabha Buddha. Eighth, visualization of the images of the Buddha Amitabha on the throne, Bodhisattvas Avalokitesvara on the left, and Bodhisattva Mahasthamaprapta on the right side of the throne. Ninth, visualization of the Reward body of Amitabha Buddha, i.e. the form in which he appears in the Pure Land. Tenth, visualization of Avalokitesvara Bodhisattva. Eleventh, visualization of Mahasthamaprapta Bodhisattva. Twelfth, visualization of the reward bodies of Amitabha Buddha, Avalokitesvara Bodhisattva, and Mahasthamaprapta Bodhisattva are every where in the space. Thirteenth, a mixing or intermingling visualization among Amitabha Buddha, Avalokitesvara Bodhisattva, and Mahasthamaprapta Bodhisattva. Fourteenth, visualization of the rebirth of the three highest grades in the Pure Land, including the highest, the middle, and the lowest of the three highest classes. Fifteenth, visualization of the rebirth of the middle grades in the Pure Land, including the highest, the middle, and the lowest of the three middle classes. Sixteenth, visualization of the rebirth of the lowest

grades, including the highest, the middle, and the lowest in the three lowest classes in the Pure Land. In *Amitayurdhyana-Sutra*, the Buddha taught Queen Vaidehi the sixteen visualizations which help to attain one of the nine stages of rebirth in the Pure Land: contemplation of the setting sun, contemplation of water, contemplation of the ground, contemplation of wondrous trees, contemplation of healing water, contemplation of the blissful world of wondrous trees, contemplation on the ground and water, contemplation on the lotus thrones, contemplation of the forms of the three sacred ones (Amitabha, Avalokitesvara, and Mahasthamaprapta), contemplation of the corporeal form of the Buddha Amitabha, contemplation of the Bodhisattva Mahasthamaprapta, contemplation of the Bodhisattva Avalokitesvara, contemplation of Amitabha in the blissful realm, contemplation of the High class beings rebirth in the Pure Land, contemplation of middle class beings rebirth in the Pure Land, and contemplation of low class beings rebirth in the Pure Land.

Phụ Lục R
Appendix R

Pháp Môn Chúng Hạnh

Chúng sanh tu tập cầu vãng sanh về Cực Lạc nhiều không kể xiết, còn hơn vô số điểm giọt mưa. Tuy nhiên, theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, chúng sanh cầu về Tịnh Độ không riêng những hạng chán cảnh khổ Ta Bà ngũ trước ác thế, mà cũng có hạng vì thương xót muốn tế độ chúng sanh cõi Ta Bà, cho đến những bậc “thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh.” Tuy sở nguyện có cao thấp, một khi đã sanh về Cực Lạc thì cũng đồng được sự lợi ích như nhau, nghĩa là tất cả đều không thối chuyển, cuối cùng đều đạt đến quả vị Phật. Cổ đức đã bảo: “Pháp môn Tịnh Độ rất cao thâm mầu nhiệm, duy có Phật với Phật mới biết hết được, vì bậc Đẳng giác còn nguyện vãng sanh, ngôi Nhất Sanh Bồ Tát còn phải trụ nơi miền Cực Lạc để học hỏi. Các Kinh Đại Thừa như Hoa Nghiêm, Pháp Hoa, Đại Bảo Tích, vân vân đều khen ngợi Tịnh Độ và đề cập đến sự vãng sanh.” Xét chung về tâm nguyện cầu sanh của những vị ấy, có ba loại vãng sanh: **Thứ nhất là Tâm Lực Vãng Sanh:** Theo Kinh Đại Bảo Tích, Đức Thế Tôn bảo Ngài Di Lạc về mười tâm như sau: “Có mười thứ tâm (Thập Tâm Tịnh Độ) mà không phải hạ phạm phu, bất thiện hay kẻ có nhiều phiền não có thể phát được. Nếu có kẻ nào thành tựu một trong mười tâm trên, muốn sanh về thế giới Cực Lạc mà không được như nguyện, đó là điều không khi nào có.” **Thứ nhì là Phước Lực Vãng Sanh:** Theo Kinh Quán Vô Lượng Thọ: “Muốn sanh về Cực Lạc, phải tu ba thứ phước. Ba thứ phước này là chánh nhân tịnh nghiệp của chư Phật quá khứ, hiện tại và vị lai.” Hiếu dưỡng cha mẹ, phụng thờ sư trưởng, tâm từ bi không giết hại, tu mười nghiệp lành. Thọ trì tam quy, giữ kỹ các giới, không phạm oai nghi. Phát lòng Bồ Đề, tin lý nhân quả, đọc tụng kinh điển Đại Thừa, khuyến tấn người tu hành. Ngoài ra, những kẻ cất chùa xây tháp, tạo tượng, lễ bái tán tụng, giữ gìn trai giới, đốt hương, rải hoa, cúng dường tràng phan bảo cái, trai Tăng bố thí, nếu hạnh lành thuần thực, dùng lòng tín nguyện hồi hướng, đều có thể vãng sanh. **Thứ ba là Nguyện Lực Vãng Sanh:** Pháp Môn Chúng Hạnh là môn nói về hành giả dùng nhiều hạnh để vãng sanh về Cực Lạc. Như trong Kinh Hoa Nghiêm, Phổ Hiền Bồ Tát

khuyến tấn Thiện Tài đồng tử và đại chúng nơi hải hội dùng mười đại nguyện cầu sanh Tịnh Độ (see Thập Hạnh Phổ Hiền). Trong mỗi nguyện ấy đều có nói khi nào cõi hư không, cõi chúng sanh, nghiệp chúng sanh, phiền não của chúng sanh hết, thì nguyện tôi mới hết. Và hành giả phải dùng ba nghiệp thân, khẩu, ý, thực hành nguyện đó không gián đoạn, không chán mỏi. Đến khi lâm chung, tất cả mọi thứ tùy thân đều để lại, cho đến các căn đều tan rã, duy những đại nguyện ấy hằng theo bên mình trong khoảng sát na hành giả liền được sanh về Cực Lạc. **Thứ tư là Thần Lực Vãng Sanh:** Trong Kinh Đại Bi Tâm Đà La Ni, Đức Quán Thế Âm Bồ tát bạch Phật: “Bạch Thế Tôn! Nếu chúng sanh nào trì tụng thần chú Đại Bi, mà còn bị đọa vào ba đường ác, tôi sẽ không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, mà không được sanh về cõi Phật, tôi sẽ không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi nếu không được vô lượng tam muội biện tài, tôi sẽ không thành Chánh Giác. Tụng trì thần chú Đại Bi, tất cả sự mong cầu trong đời hiện tại, nếu không được như nguyện, thì chú này không được gọi là chú Đại Bi Tâm Đà La Ni; duy trừ cầu những việc bất thiện, trừ kẻ tâm không chí thành.” Ngoài ra, những kẻ chí tâm trì tụng các chú như Bạch Tán Cái, Chuẩn Đề, Vãng Sanh, đều có thể sanh về Cực Lạc hoặc các Tịnh Độ khác.

The Method of Sundry Practices

Countless sentient beings will be reborn in the Pure Land, their numbers exceeding even the innumerable rain drops. However, according to Most Venerable Thích Thiển Tâm in *The Pure Land Buddhism in Theory and Practice*, sentient beings who seek rebirth in the Pure Land are not limited to those weary of the sufferings in the realm of the Five Turbidities, there are also those who compassionately wish to save sentient beings in the Saha World, and those who look upward to the goal of Buddhahood and downward to the salvation of deluded sentient beings throughout the worlds of the ten directions. Whether their vows and aspirations are low or high, once they are reborn in the Pure Land, all derive the same benefits; none will ever retrogress and will ultimately achieve Buddhahood and help sentient beings. Ancient masters once said: “The Pure Land method is extremely lofty, profound and wonderful; only the Buddhas

can really fathom its depth. This is why even those great Bodhisattvas who have reached the level of Equal Enlightenment still vow to be reborn there. Even “One-life Bodhisattvas” or those who will become Buddhas in their next lifetime must remain there to study and practice. Such Mahayana texts as the Avatamsaka Sutra, the Lotus Sutra, the Maharatnakuta Sutra, etc., all extol the Pure Land and discuss rebirth there. There are three categories of rebirth in the Pure Land. **First, Rebirth through Mind-power:** According to the Maharatnakuta Sutra, Sakyamuni Buddha told Maitreya Bodhisattva: “There are ten minds cannot be developed by ordinary people, nor those who lack virtue and beset by afflictions. For someone to attain one of these ten frames of Mind while seeking rebirth in the Pure Land and yet fail to be reborn is simply impossible.” **Second, Rebirth through the power of accumulated merits:** According to the Meditation Sutra states: “Those who wish to be reborn in the land of Ultimate Bliss, must cultivate the three-fold goodness. These are the efficient causes for the pure actions of all the Buddhas of the three worlds, past, present and future. They should be filial toward their parents and support them; serve and respect their teachers and elders; be of compassionate heart and abstain from doing harm; and cultivate the ten virtuous actions. They should accept and hold on to their refuge in the Three Jewels; perfectly observe all moral precepts and not lower their dignity nor neglect ceremonial observances. They should awaken in their Minds a longing for Bodhi, deeply believe in the principle of cause and effect, recite Mahayan sutras, persuade and encourage other practitioners. Furthermore, those who perform good deeds, carrying them out to perfection and transferring the merits with a Mind of faith and vows, can all achieve rebirth as well. These meritorious acts include erecting temples, stupas and statues of the Buddhas, worshipping the Buddhas, burning incense, offering flowers, donating pennants and other decorations to Buddhist temples, making offerings of food to the clergy, practicing charity, etc...” **Third, Rebirth through the power of vows:** The “Sundry Practices” is the method in which the cultivator engages in many practices seeking rebirth in the Pure Land. Thus, in the Avatamsaka Sutra, the Bodhisattva Samantabhadra advises and urges the youth Sudhana (Good Wealth) and the Ocean-Wide Great Assembly to seek rebirth through the Ten Great Vows. Each Vow contains the clause: “When

the realm of empty space is exhausted, my Vows will be exhausted. But because the realm of empty space is inexhaustible, my Vows will never end. In the same way, when the realm of living beings, the karma of living beings, and the afflictions of living beings are exhausted, my Vows will be exhausted. But the realms of living beings, the karma of living beings, and the afflictions of living beings are inexhaustible. Therefore, my Vows are inexhaustible. They continue in thought after thought without cease. My body, mouth and mind never tire of doing these deeds. At the time of death, when all family and possessions are left behind and all faculties disintegrate, only these great vows will follow close behind, and in an instant, the practitioner will be reborn in the Pure Land. ***Fourth, Achieving rebirth through spiritual power:*** In the Sutra of the Heart of Great Compassion Mantra, Avalokitesvara Bodhisattva (Kuan-Yin) said to the Buddha: "Great Honored Teacher! If any sentient being should assiduously recite the Great Compassion Mantra and still descend upon the Three Evil Paths, I vow not to attain Buddhahood. If any practitioner should assiduously recite the Great Compassion Mantra and fail to be reborn in the lands of the Buddhas, I vow not to attain Buddhahood. If any practitioner should assiduously recite the Great Compassion Mantra and not to achieve innumerable samadhis and great eloquence, I vow not to attain Buddhahood. If anyone should assiduously recite the Great Compassion Mantra and not have all wishes and hopes of his present life fulfilled, this dharani cannot be called the Great Compassion Mantra! The only exceptions are wishes which are unwholesome and those made when the Mind is not utterly sincere." Moreover, practitioners who assiduously recite such dharani as the Thousand-Armed Avalokitesvara Mantra, the Rebirth Mantra, etc. with utmost sincerity, can all be reborn in the Western Pure Land or other pure lands.

Phụ Lục S
Appendix S

Tín Hạnh Nguyễn

Tín, Nguyễn và Hạnh lập thành tông yếu trong trường phái Tịnh Độ. Nếu ba điều kiện này đầy đủ, chắc chắn được vãng sanh Cực Lạc. Hành giả Tịnh Độ nên để tâm đặc biệt chú trọng đến Tín và Nguyễn, phải một lòng cầu về Tây Phương, chứ đừng mong làm chúng sanh cõi trời hay làm Pháp Sư, tuy là giác ngộ thế mấy đi nữa thì những chúng sanh này vẫn còn trong cảnh giới Sanh Tử Luân Hồi. Chỉ có như thế thì Tín Nguyễn của mình mới cảm đến đức Phật A Di Đà, và thệ nguyện của Ngài mới có thể nhiếp thọ được hành giả. Nói chung pháp môn Tịnh Độ lấy Tín, Hạnh, Nguyễn làm giáo nghĩa, và chỉ khi có chân Tín và Nguyễn thiết tha thì Hạnh mới được chuyên cần và thanh tịnh. Tuy nhiên, trở ngại thông thường nhất của phàm phu là chỉ chuyên cần khẩn thiết khi tai họa ập đến nhưng lại trây lười biếng trễ lúc bình thường. Theo Ấn Quang Đại Sư, tổ thứ mười ba của Tịnh Độ Tông Trung Hoa, đây là một luận án chắc cứng như thép, dầu cho ngàn Phật xuất hiện cũng không thay đổi được. Chỉ có vững tin vào chân lý này, hành giả mới có phần nơi cõi Tây Phương Tịnh Độ. Trong “Lá Thư Từ Tổ Ấn Quang,” pháp môn Tịnh Độ trùm khắp cả ba căn, gồm thân cả hàng lợi căn và độn căn. Tịnh Độ là đại pháp của Như Lai, nhằm mở ra phương tiện cho cả Thánh lẫn phàm đều được giải thoát sinh tử và đạt đến bất thối địa ngay trong hiện đời. Không tin nơi pháp tu vi diệu đặc biệt này quả là đáng thương, đáng tiếc lắm vậy! Giáo pháp chính của pháp môn Tịnh Độ là Tín, Hạnh và Nguyễn. ***Tiêu chuẩn đầu tiên là Tín:*** Hành giả phải tin rằng cõi Ta Bà đầy đau khổ; tin rằng Tây Phương Tịnh Độ vô lượng hỷ lạc; tin là phàm phu đầy ác nghiệp, thực tế không thể nương cậy vào sức mình để dứt trừ hết thảy hoặc chướng, chướng được Chân Lý và thoát khỏi Sanh Tử ngay trong hiện đời; tin rằng đức Phật A Di Đà có lời nguyện rộng lớn: nếu chúng sanh nào niệm hồng danh của Ngài, cầu về nước Ngài, khi lâm mạng chung thời, được Ngài tiếp dẫn về cõi Tịnh Độ. ***Tiêu chuẩn thứ nhì là Nguyễn:*** Hành giả nên nguyện mau ra khỏi thế giới và sớm thành tựu vãng sanh về cõi Cực Lạc kia. ***Tiêu chuẩn thứ ba là Hạnh:*** Hành giả phải chí thành khẩn thiết niệm Phật, mỗi thời mỗi khắc không gián đoạn, tùy

theo hoàn cảnh của chính mình mà thiết lập thời khóa hoặc gấp hoặc hoãn, sớm tối lễ lạy trước bàn Phật. Sống trong giai đoạn hiện tại không khác gì đang nằm yên trên một đồng củi lớn, ở dưới lửa đã bắt đầu cháy. Mặc dầu chưa cháy đến thân, nhưng trong phút giây khói lửa sẽ mịt mù bao phủ mọi thứ, không cách chi chạy thoát. Nếu mấy ông vẫn cứ hững hờ và không lo lắng gì cả, không chuyên chú tìm sự giúp đỡ nơi câu niệm Phật, thì sự thấy hiểu của mấy ông quả là nông cạn! Hành giả Tịnh Độ nên ghi nhớ rằng pháp môn Tịnh Độ lấy Tín, Nguyện và Hạnh làm tông chỉ, như cái lư hương ba chân, thiếu một chân tất không đứng vững. Hành giả Tịnh Độ, nếu tinh chuyên tu Niệm Phật và không còn nghi ngờ gì tiêu chuẩn đầu tiên về Tín. Tuy vậy, nếu quý vị vẫn còn bám chấp vào ý tưởng có sự đối đãi giữa Nguyện và Hạnh, quý vị không thể nào có được sự hiểu biết và dung hợp hoàn toàn được. Vì thế, nơi pháp viên diệu không ngại bỗng tự phát sanh nhiều chướng ngại, khiến cho ánh trăng vạn vãng của ngài Triệt Ngộ, Kiên Mật, Ngẫu ích, bỗng đứng bị phân cách chỉ vì một sợi tơ nhỏ nhiệm trước mắt quý vị. Thật là đáng tiếc lắm thay! Chân niệm Phật hành giả, trong khi niệm vẫn đầy đủ ba tiêu chuẩn Tín, Nguyện và Hạnh. Như con nhớ mẹ, lúc cảm thương kêu gọi, quyết chẳng khi nào có tâm niệm không tin và không nguyện thấy bóng mẹ hiền. Theo Liên Tông Cửu Tổ là ngài Ngẫu ích Đại Sư: “Được vãng sanh Tịnh Độ tùy thuộc hoàn toàn vào Tín và Nguyện; trong khi mức độ vãng sanh lên chín phẩm cao hay thấp lại tùy vào chỗ hạnh tu tập sâu hay cạn. Nếu Tín Nguyện bền chắc thì khi lâm chung, chỉ xưng danh hiệu Phật mười niệm cũng được vãng sanh. Còn trái lại, thì dù cho có niệm Phật nhiều đến thế mấy đi nữa mà Tín Nguyện yếu kém, thì chỉ được kết quả là hưởng phước báu nơi cõi Nhân Thiên mà thôi.” Tuy nhiên, đây là nói về các bậc thượng căn, còn chúng ta là những kẻ hạ căn, phước mỏng nghiệp dày, muốn vãng sanh Cực Lạc thì phải có đủ cả Tín Hạnh Nguyện, nghĩa là đầy đủ hết cả hai phần Lý và Sự. Tín là có lòng tin sâu sắc đối với thực thể của chư pháp, tịnh đức Tam bảo, và thiện căn của thế gian và xuất thế gian; có khả năng đem lại đời sống thanh tịnh và hóa giải nghi hoặc. Theo Tịnh Độ tông, tín là tin cõi Cực Lạc có thật và hiện hữu cũng như cõi Ta Bà của chúng ta đang ở đây. Tín là tin rằng Đức Phật A Di Đà luôn luôn hộ niệm, sẵn sàng tiếp dẫn bất cứ chúng sanh nào biết quy kính và xưng niệm đến hồng danh của Ngài. Thực hành, còn gọi là Hạnh, tức là phần thực hành, hay sự hành

trì. Theo Tịnh Độ Tông, hành là thiết thực xưng niệm danh hiệu Phật A Di Đà cho đến nhứt tâm và cảm ứng đạo giao để được Đức Phật A Di Đà tiếp dẫn. Có hai loại hành: Pháp hành và tín hành. Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Liên Tông Thập Tam Tổ, theo quan điểm Tịnh Độ, hạnh là sự thực hành, nghĩa là chuyên trì danh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật không xen tạp và không tán loạn. Nguyện là phát khởi từ trong tâm tưởng một lời thề, hay lời hứa kiên cố, vững bền, nhất quyết theo đuổi ý định, mục đích, hoặc công việc tốt lành nào đó cho đến lúc đạt thành, không vì bất cứ lý do gì mà thối chuyển lui sụt. Phật tử chơn thuần nên nguyện tu y như Phật để được thành Phật, rồi sau đó nguyện đem pháp mầu của chư Phật độ khắp chúng sanh, khiến cho nhất thiết chúng sanh đều bỏ mê về giác, phản vọng quy chơn. Theo Tịnh Độ tông, nguyện tức là khởi tâm tha thiết mong cầu thoát khỏi Ta Bà khổ lụy để được sanh về cõi Cực Lạc yên vui. Theo quan điểm Tịnh Độ, nguyện đây tức là mỗi mỗi tâm phát ra đều là “tâm ưa thích” cầu được vãng sanh về Cực Lạc, mỗi mỗi niệm phát ra đều là “niệm mong cầu” được dự vào nơi chín phẩm sen vàng. Trong ba điều tín hạnh nguyện này, người tu tịnh nghiệp bắt buộc cần phải có đủ, không được thiếu sót một điều; tuy nhiên, nguyện là điều cần thiết nhất. Một trong những lời nguyện này có nguyện nếu bất cứ chúng sanh nào chịu niệm hồng danh của Ngài từ mười đến một trăm lần vào lúc sắp lâm chung, thì Ngài sẽ tiếp dẫn về Tây Phương Cực Lạc. Trong tất cả các lời nguyện của Ngài có nói “Nếu không như thế, tôi nguyện sẽ không thành Chánh Đẳng Chánh Giác.” Đó là trong quá khứ, còn bây giờ Ngài Pháp Tạng Bồ Tát đã thành Phật; như vậy, tất cả các lời nguyện của Ngài đã thành hiện thực. Bất cứ ai có đủ đầy Tín, Nguyện, và Hạnh đủ đầy đề sẽ được bảo đảm vãng sanh Cực Lạc. Theo Phật giáo, chơn như tương đối trong thế giới hiện tượng, có thể thay đổi, y theo lời nói giả danh mà hiện ra, bất biến mà tùy duyên. Những nhà tư tưởng của trường phái Tịnh Độ chấp nhận dùng tương đãi chân như để diễn tả tuyệt đãi chân như, hay dùng tương đãi chân như như là cỗ xe phương tiện đưa chúng ta đến tuyệt đãi chân như. Phương thức giúp hành giả Tịnh Độ dựa trên sắc tướng để đạt đến Phật tánh là cái vô tướng.

Faith, Practice, and Vow

Faith, Vows and Practice form the cornerstone of Pure Land School. If these three conditions are fulfilled, rebirth in the Land of Ultimate Bliss will be achieved. Practitioners should pay particular attention to Faith and Vows, and wish wholeheartedly to achieve rebirth in the Pure Land, and not as a celestial being or Dharma Master, however awakened, as these are still within the realm of Birth and Death. Only then will practitioners' Faith and Vows reach Amitabha Buddha so His Compassionate Vow may embrace you. Generally speaking, the tenets of the Pure Land method are Faith, Vows, and Practice. Only with true Faith and earnest Vows can Practice be assiduous and pure. However, the most common problem of ordinary people is to be diligent and earnest when catastrophe strikes but lax and remiss in normal times. According to Great Master Yin-Kuang, the Thirteenth Patriarch of Chinese Pure Land School, this is a truth as solid as steel, even if a thousand Buddhas were to appear on earth, it would not change. Only by firmly believing in this truth will you have a destiny in the Western Pure Land. In "Letters From Patriarch Yin-Kuang," the Pure Land method embraces people of all capacities, gathering in those of high as well as low capacities. It is the great Dharma of the Tathagata, whereby He provides an expedient enabling both sages and ordinary beings to achieve liberation from Birth and Death and reach the stage of non-retrogression in this very lifetime. Not to believe in and practice this sublime, special Dharma is truly regrettable, a great pity indeed! The main tenets of Pure Land are Faith, Vows and Practice. ***The first criterion is Faith:*** You should believe that the Saha World is filled with sufferings; believe that the Western Pure Land is filled with immense joy; believe that ordinary beings full of evil karma, you cannot, realistically, rely on own strength or your self-power alone to eliminate delusion completely, realize the Truth and escape Birth and Death in this very lifetime; believe that Amitabha Buddha has made a profound and lofty Vow: any sentient being who recites His name with utmost faith and sincerity, seeking rebirth in His land will, at the time of death, be received and guided to the Pure Land. ***The second criterion is Vow:*** You should aspire to transcend this world and achieve rebirth in that Ultimately Blissful

Land as soon as possible. *The third criterion is Practice:* You should practice Buddha Recitation in all earnestness and sincerity, without a moment's lapse, paying respect and reciting morning and evening before the altar. You can establish an intensive or leisurely schedule depending on your own circumstances. Living in current period is no different from lying peacefully on a huge pile of dried wood under which a fire has already started. Though it has not yet reached the body, in no time flames and smoke will cover everything, leaving no possibility of escape. If you are indifferent or careless, remiss in seeking help through reciting the Buddha's name, your understanding and perception are shallow indeed! Pure Land practitioners should keep in mind that the main tenets of the Pure Land method are Faith, Vows and Practice. Like a three-legged incense burner, if it lacks one leg, it cannot stand. If you, practitioners, diligently practiced Buddha Recitation and have no more doubts about the first criterion of Faith. However, if you still attach to the idea that there is a dichotomy between Vows and Practice, you cannot have complete understanding and synthesis. Thus, within the unimpeded, perfect and wonderful Dharma, there suddenly arise numerous impediments and obstacles, causing the bright moon, adorned with ten thousand halos of Elder Master Ch'e-Wu, Chien-Mi and Ou-I to pull apart and divide. All this is due simply to a fine silk thread before your eyes. How regrettable! The true Pure Land practitioner always fully combines the three criteria of Faith, Vows and Practice during recitation. He is like an infant longing for his mother. When, lonely and crying, he searches for her, he certainly never lacks Faith or the desire (Vow) to see her. According to the Ninth Patriarch of Pureland Buddhism, the Great Master Ou-I: "Achieving rebirth in the Pure Land depends entirely on Faith and Vows, while the level of rebirth depends on the depth of practice. If Faith and Vow are solidified, when nearing death, it is possible to gain rebirth by reciting the Buddha's name in ten recitations. In contrast, no matter how much one recites Buddha, if Faith and Vow are weak and deficient, then this will result only in reaping the merits and blessings in the Heavenly or Human realms." However, this teaching only applies to beings with higher faculties. As for us, beings with low faculties, thin blessings and heavy karmas; if we wish to gain rebirth to the Ultimate Bliss World, we must have Faith, Practices and Vow. In

other words, we must carry out both parts of Theory and Practice. Faith regarded as the faculty of the mind which sees, appropriates, and trusts the things of religion; it joyfully trusts in the Buddha, in the pure virtue of the Triratna and earthly and transcendental goodness; it is the cause of the pure life, and the solvent of doubt. According to The Pureland Buddhism, faith is believing in the Ultimate Bliss World truly exists just as the Saha World on which we are currently living. Faith means to have faith that Amitabha Buddha is always protecting and will readily rescue and deliver any sentient being who knows to respect and recite sincerely His name. According to the Pureland Buddhism, practice means one must recite the Amitabha Buddha with the utmost sincerity to the point of achieving one-mind or single-minded recitation in order to establish the unimaginable connections and having the Buddha rescue and deliver the cultivator to the Western Pureland after death. There are two kinds of practices: Practice based on the teaching of Dharma, and practice based on belief. According to the point of view from the Pureland, practice means to take action or make application of the teaching. This means to recite often the virtuous name “Namo Amitabha Buddha” without distraction and without chaos throughout one’s life. Vow is something that comes from the heart and soul, a deep rooted promise, swearing to be unrelenting in seeking to attain a goal. This is having a certain mind-set or something one wishes to achieve and never give up until the objective is realized. Thus, there should be absolutely no reason whatsoever that should cause one to regress or give up that vow or promise. Sincere Buddhists should vow to follow the teachings to cultivate to become Buddhas, then to use the magnificent Dharma of enlightenment of the Buddhas and vow to give them to all sentient beings to abandon their ignorance to cross over to enlightenment, to abandon delusion to follow truths. According to the Pureland Buddhism, Vow is to wish sincerely, praying to find liberation from the sufferings of this saha World, to gain rebirth to the peaceful Ultimate Bliss World. According to Most Venerable Thích Thiên Tâm in The Thirteen Patriarchs of Pureland Buddhism, with point of views of the Pureland, vow is with each thought that arises, there is a “love and yearning” to gain rebirth in the Ultimate Bliss World, and with each thought, there is a “wish and prayer” To achieve a place in the nine-levels of Golden Lotus. In these three components

of faith, practice, and vow, it is absolutely essential for the Pureland cultivator to have all three; however, vow is the most important. The Buddha's Original Vows refer to the Amitabha Buddha's Forty-eight Great Vows, which He made while He was still a Maha-Bodhisattva named Dharma Store (Dharmakara) cultivating for Buddhahood. One of His vows was if any sentient being recites His name from ten to one hundred times upon death, He will come and deliver that being to the Ultimate Bliss World. In all of His vows, He always ended with the same line: "If this does not happen, I vow not to attain the Ultimate Enlightenment." That was in the past, the Dharma Store Maha-Bodhisattva is now a Buddha (Amitabha Buddha); thus, this means his vows have all come true. Anyone who has Faith, Vow, and Practice is guaranteed to gain rebirth to His Pureland. According to Buddhism, the relative truth, or the truth of the unreal, which is subject to change, manifests 'stillness but is always illuminating,' which means that it is immanent in everything. Pure Land thinkers accepted the legitimacy of conventional truth as an expression of ultimate truth and as a vehicle to reach Ultimate Truth. This method of basing on form helps cultivators reach the Buddhahood, which is formless.

Phụ Lục T
Appendix T

Niệm Phật Và Thiện Ác

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lúc mình tham thiền hay lúc mình niệm Phật tức là lúc mình không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ và không uống những chất cay độc. Như vậy lúc mình tham thiền hay niệm Phật chính là lúc mình trì giữ năm giới, có phải vậy không? Đó cũng là lúc chúng ta thực hành thập thiện. Như vậy, đừng suy nghĩ viển vông về chuyện chứng đắc, hay chuyện không thiện không ác, mà hãy dụng công nỗ lực, dũng mãnh tinh tấn. Chúng ta phải cố gắng hồi quang phản chiếu, tự hỏi lòng mình, xem coi mình đã sinh được bao nhiêu niệm thiện, đã dấy lên bao nhiêu niệm ác, đã phiêu lưu theo bao nhiêu vọng tưởng, vân vân và vân vân. Hãy tâm niệm như vậy: “Niệm thiện chưa sanh, khiến sanh niệm thiện. Đã sanh niệm thiện, khiến nó tăng trưởng. Chưa sanh niệm ác, khiến nó chẳng sanh. Đã sanh niệm ác, khiến nó triệt tiêu.” Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng với một niệm thiện, trời đất tăng thêm thanh khí; với một niệm ác, đất trời chồng chất thêm trược khí. Tuy nhiên, đạo Phật là đạo của tự do hoàn toàn, Đức Phật chỉ bày cho chúng ta biết “thiện ác hai con đường,” chúng ta ai tu thì tu, ai tạo nghiệp thì tự do tạo nghiệp. Người tu thiện sẽ thoát khỏi Tam Giới; trong khi kẻ tạo ác sẽ đọa Tam Đồ Ác Đạo.

Buddha Recitation and “Kusala-Akusala”

Devout Buddhists should always remember that meditation and Buddha recitation are simply processes of refraining from killing, stealing, lustful conduct, lying, and using intoxicants. Therefore, when we meditate we keep the five basic precepts, do we not? Besides, practicing meditation and Buddha Recitation are nothing less than putting into practice the ten good deeds. Thus, do not waste our time to think about useless idle thoughts, about kusala or akusala (wholesome or unwholesome deeds). Let’s work harder and advance with determination. Reflect inwardly, seek our true self. Ask ourselves,

“How many evil thoughts have we created? How many good thoughts? How many idle thoughts have we let arise? And so on, and so on. Let us resolve like this: “Bring forth the good thoughts that have not yet arisen; increase the good thoughts that have already arisen. Suppress the evil thoughts that have not yet emerged; wipe out all the evil thoughts that have already occurred. Devout Buddhists should always remember this: “A thought of goodness increases the pure energy in the world; a thought of evil increases the world’s bad energy.” However, Buddhism is a religion of complete freedom, the Buddha shows “good and evil are two different paths”, we can cultivate to follow the good path, or commit the other as we wish. People who cultivate goodness can leave the Triple Realm; while evildoers must fall into the Three Evil Destinies.

References

1. Bodhi Gaya, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2005.
2. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
3. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
4. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
5. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, Delhi, 1997.
6. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
7. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
8. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
9. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
10. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
11. Buddhist Logic, 2 Vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
12. Buddhist Sects in India, Nalinaksha Dutt, 1978.
13. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
14. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
15. The Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya, Bhikkhu Thích Minh Châu, India 1991.
16. A Compendium of Chief Kagyu Master, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
17. A Comprehensive Manual of Abhidharma, Bhikkhu Bodhi, Sri Lanka 1993.
18. The Concept of Personality Revealed Through The Pancanikaya, Thích Chơn Thiện, New Delhi, 1996.
19. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
20. The Conquest of Suffering, P.J. Saher, Delhi 1977.
21. The Dhammapada, Narada, 1963.
22. Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
23. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
24. English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
25. Essential of Buddhism, Gnanarama, Singapore, 2000.
26. Essentials of Buddhism, Kogen Mizuno, Tokyo, 1972.
27. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
28. Gems of Buddhist Wisdom, many authors, Kular Lumpur, 1983.
29. The Great Buddhist Emperor of Asia, Ven. Dr. Medhankar, Nagpur, India, 2000.
30. The Heart of Wisdom, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
31. History of Theravada Buddhism in South East Asia, Kanai Lal Hazra, New Dehli, 1981.
32. The Holy Teaching of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
33. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
34. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
35. Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
36. Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
37. Kinh Trường Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
38. Kinh Trung Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
39. Kinh Tương Ưng Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
40. Kinh Tăng Chi Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.
41. Kinh Tạp A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
42. Kinh Trung A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
43. Kinh Trường A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
44. Linguistic Approach to Buddhism Thought, Genjun H. Sasaki, Delhi 1986.
45. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
46. A Manual of Abhidharma, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1956.

47. A Manual of Buddhism, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1992.
48. The Method of Zen, Eugen Herrigel, 1960.
49. The Middle Length Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
50. Nagarjuna's Philosophy, K. Venkata Ramanan, Delhi 1975.
51. Những Đóa Hoa Vô Ưu, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
52. Niệm Phật Thập Yếu, Hòa Thượng Thích Thiền Tâm, 1950.
53. Pen Portraits Ninety Three Eminent Disciples of the Buddha, C. de Saram, Singapore, 1966.
54. Phật Giáo và Triết Học Tây Phương, H.T. Thích Quảng Liên, 1996.
55. Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
56. The Pioneers of Buddhist Revival in India, D.C. Ahir, New Delhi 1989.
57. Rajagraha, Jugal Kishore Bauddh, New Delhi, 2005.
58. A Record of Buddhist Kingdoms, Fa-Hsien, English translator James Legge, 1965.
59. Sarnath, Shanti Swaroop Bauddh, New Delhi, 2003.
60. Seven Works of Vasubandhu, Stefan Anacker, Delhi 1984.
61. The Spectrum of Buddhism, Mahathera Piyadassi, Sri Lanka, 1991.
62. Studies in Ch'an and Hua-Yen, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
63. Studies in the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
64. Tài Liệu Nghiên Cứu Và Diễn Giảng, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1957.
65. Thiền Trúc Tiểu Du Ký, Thiện Phúc, USA, 2006.
66. Thiền Sư, Thiện Phúc, USA, 2007.
67. Thiền Sư Trung Hoa, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
68. Thiền Trong Đạo Phật, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
69. Thiền Trong Đời Sống, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
70. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
71. Thủ Lăng Nghiêm Kinh, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
72. Trung A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
73. Trung Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
74. Trường A Hàm Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
75. Trường Bộ Kinh, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
76. Trường Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
77. Tương Ứng Bộ Kinh, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
78. Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
79. Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
80. Từ Điển Thiền & Thuật Ngữ Phật Giáo Việt-Anh Anh-Việt—Vietnamese-English English-Vietnamese Dictionary of Zen & Buddhist Terms, 12 volumes, Thiện Phúc, USA, 2016.
81. The Vimalakirti Nirdeśa Sutra, Charles Luk, 1972.
82. Walking with the Buddha, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.