

THIỆN PHÚC

**HẠNH PHÚC
ĐẾN TỪ BẠN**

**HAPPINESS
COMES FROM YOU**

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>	3
<i>Lời Đầu Sách—Preface</i>	7
<i>Chương Một—Chapter One: Thế Giới Ta Bà—The Worldly World</i>	11
<i>Chương Hai—Chapter Two: Nhân Sinh Quan Của Đạo Phật—Buddhist Outlook on Life</i>	15
<i>Chương Ba—Chapter Three: Kiếp Con Người—Human's Life</i>	27
<i>Chương Bốn—Chapter Four: Thế Giới Hôm Nay—The Present World</i>	35
<i>Chương Năm—Chapter Five: Sanh Lão Bệnh Tử—Birth-Old Age-Sickness-Death</i>	39
<i>Chương Sáu—Chapter Six: Khổ Đau Trong Đời Sống—Sufferings in Life</i>	45
<i>Chương Bảy—Chapter Seven: Lời Phật Dạy Về Hạnh Phúc Trong Kinh Điển Phật Giáo—Buddha's Teachings on Happiness in Buddhist Sutras</i>	67
<i>Chương Tám—Chapter Eight: Bốn Cách Đạt Được Hạnh Phúc—Four Means of Attaining to a Happy Contentment</i>	73
<i>Chương Chín—Chapter Nine: Thiểu Dục Tri Túc—Content with few Desires and Satisfy With What We Have At This Very Moment</i>	77
<i>Chương Mười—Chapter Ten: Làm Được Một Con Người Đạo Đức Là Hạnh Phúc—To Be A Man With Virtues Is Happy</i>	87
<i>Chương Mười Một—Chapter Eleven: Hạnh Phúc Được Làm Người Trí—Being Happy To Be A Wise Man</i>	91
<i>Chương Mười Hai—Chapter Twelve: Hạnh Phúc Được Đi Trên Đạo Lộ Diệt Khổ—Happiness of Walking on The Path to the Removal of Sufferings</i>	97
<i>Chương Mười Ba—Chapter Thirteen: Thấy Phiền Nã Túc Bồ Đề Là Hạnh Phúc—To Be Able to See Afflictions As Bodhi Is Attainment of Happiness</i>	107
<i>Chương Mười Bốn—Chapter Fourteen: Hạnh Phúc Cảm Nhận Bằng Tâm Hay Bằng Cách Thỏa Mãn Vật Chất—Happiness Experienced by the Mind or the Gratification of Desires</i>	113
<i>Chương Mười Lăm—Chapter Fifteen: Cuộc Sống An Bình Hạnh Phúc—A Peaceful and Happy Life</i>	115
<i>Chương Mười Sáu—Chapter Sixteen: Hạnh Phúc Hành Trì Phật Pháp—Happiness of Practicing Dharmas</i>	119
<i>Chương Mười Bảy—Chapter Seventeen: Bốn Loại Hạnh Phúc—Categories of Happiness</i>	125
<i>Chương Mười Tám—Chapter Eighteen: Hạnh Phúc Tối Thượng—Supreme Happiness</i>	127
<i>Chương Mười Chín—Chapter Nineteen: Hạnh Phúc Khi Có Thể Giảm Bớt Sự Lo Âu—Happiness of Being Able to Reduce the Worry</i>	131
<i>Chương Hai Mươi—Chapter Twenty: Hạnh Phúc Của Những Gì Mà Chúng Ta Đang Có Ngay Trong Lúc Bây—Happiness of What We Have At This Very Moment</i>	133
<i>Chương Hai Mươi Một—Chapter Twenty-One: Hạnh Phúc Của Sự Bố Thí—Happiness of Almsgiving</i>	139

<i>Chương Hai Mươi Hai—Chapter Twenty-Two: Hạnh Phúc Của Sự Ít Tham Muốn Mong Cầu Mà Thường Hay Biết Đủ—Happiness for Those Who Have Few Desires and Satisfy With What They Have</i>	163
<i>Chương Hai Mươi Ba—Chapter Twenty-Three: Hạnh Phúc Cho Những Ai Có Thể Hàng Phục Được Phiền Nã—Happiness For Those Who Are Able to Subdue Afflictions</i>	179
<i>Chương Hai Mươi Bốn—Chapter Twenty-Four: Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình—Happiness of Self-Mastery</i>	183
<i>Chương Hai Mươi Lăm—Chapter Twenty-Five: Hạnh Phúc Được Làm Người Phật Tử—Happiness of Being A Buddhist</i>	191
<i>Chương Hai Mươi Sáu—Chapter Twenty-Six: Hạnh Phúc Giữa Cõi Đời Khổ Đau Phiền Nã—Happiness in the midst of the World of Sufferings and Afflictions</i>	199
<i>Chương Hai Mươi Bảy—Chapter Twenty-Seven: Ai Chịu Trách Nhiệm Cho Hạnh Phúc Của Mình? Who is Responsible for Our Happiness?</i>	209
<i>Chương Hai Mươi Tám—Chapter Twenty-Eight: Thành Tựu Khoa Học Và Hạnh Phúc Con Người—Scientific Achievements and Human Happiness</i>	213
<i>Chương Hai Mươi Chín—Chapter Twenty-Nine: Luôn Nhẫn Nhục Trong Cuộc Sống Là Hạnh Phúc—Always Being Patient in Life Is Happiness</i>	217
<i>Chương Ba Mươi—Chapter Thirty: Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Đạo Phật—Happiness in Buddhist Points of View</i>	223
<i>Chương Ba Mươi Một—Chapter Thirty-One: Đức Phật Dạy Tử Chúng Về Hạnh Phúc—The Buddha's Teachings His Disciples on Happiness</i>	235
<i>Chương Ba Mươi Hai—Chapter Thirty-Two: Hạnh Phúc Đến Từ Bạn—Happiness Comes From You</i>	239
 <i>Phụ Lục—Appendices</i>	 243
<i>Phụ Lục A—Appendix A: Có Tâm Tương Trợ Phụng Sự Tha Nhân Là Hạnh Phúc—To Be Happy to Have A Mind of Mutual Help and Service of All Other People</i>	245
<i>Phụ Lục B—Appendix B: Từ Bỏ Phương Tiện Sống Tu Hay Từ Bỏ Dục Lạc?—Rejection of Means of Life or Rejection of Pleasures?</i>	247
<i>Phụ Lục C—Appendix C: An Lạc Trong Hiện Tại—Peace in the Present Moment</i>	249
<i>Phụ Lục D—Appendix D: Hạnh Phúc Của Sự Tỉnh Thức Trọn Vẹn Trước Thực Tại—Happiness of Full Awakening to Reality</i>	251
<i>Phụ Lục E—Appendix E: Nhân Cư Thập Thiện—Ten Wholesome Advantages of a Hermitage</i>	253
<i>Phụ Lục F—Appendix F: Hạnh Phúc Hiểu Biết Chính Mình—Happiness of Understanding Ourselves</i>	255
<i>Phụ Lục G—Appendix G: Sống Đời Đây An Lạc—A Life Full of Peace</i>	259
<i>Phụ Lục H—Appendix H: Giận Dữ Là Một Cửa Báu Hỷ Cần Giữ Thật Kỹ Ở Một Nơi An Toàn!—Anger Is A Treasure That Needs Be Carefully Stored In a Safe Place!</i>	263
<i>Phụ Lục I—Appendix I: Biết Được Ông Chủ Là Hạnh Phúc—Recognizing the Owner Is Happiness</i>	265
<i>Phụ Lục J—Appendix J: Một Niệm Cũng Chẳng Khởi Lên Là Hạnh Phúc Biết Đường Nào!—How Happy When Not a Thought Arising!</i>	279

<i>Phụ Lục K—Appendix K: Giữ Tâm Điềm Tĩnh Là Hạnh Phúc—To Keep the Mind Calm and Cool Is Happiness</i>	283
<i>Phụ Lục L—Appendix L: Đốt Cháy Nghiệp Đã Giam Hãm Mình Trong Vô Minh Là Hạnh Phúc—Burning up the Karma That Binds You to Ignorance Is Happiness</i>	287
<i>Phụ Lục M—Appendix M: Hảo Đạo Hữu—A Good Dharma Friend</i>	291
<i>Phụ Lục N—Appendix N: Hiểu Và Di Chuyển Hòa Hợp Với Dòng Đời—To Understand and Move in Harmony With the Stream of Life</i>	295
<i>Phụ Lục O—Appendix O: Đừng Nhận Giặc Là Con!—Stop Recognizing the Thief As Your Own Son!</i>	299
<i>Phụ Lục P—Appendix P: Đừng Tìm Về Quá Khứ—Đừng Tưởng Tới Tương Lai—Do Not Pursue the Past; Do Not Lose Yourself in the Future</i>	303
<i>Phụ Lục Q—Appendix Q: An Tâm Lập Mệnh và Phi Phú Quý Thế Tục—Contentment and Unworldly Riches</i>	307
<i>Phụ Lục R—Appendix R: Một Cuộc Sống Tốt Như Vậy! Thử Hỏi Đạo Trong Đời Hay Đời Trong Đạo?—Such A Good Life! The Way in Life or Life in the Way?</i>	311
<i>Phụ Lục S—Appendix S: Kỳ Diệu Thay Vô Tình Thuyết Pháp!—Inanimate Things Preaching Dharma Is Inconceivable!</i>	317
<i>Phụ Lục T—Appendix T: Phản Quang Tự Kỳ—To Turn the Spotlight to Ourselves</i>	323
<i>Phụ Lục U—Appendix U: Hãy Đối Đầu Với Vô Thường và Trải Nghiệm Khổ Đau Một Cách Tự Nhiên!—Let's Face Impermanence and Experience Suffering Naturally!</i>	327
<i>Phụ Lục V—Appendix V: Mục Đích Thực Tiễn Của Đạo Phật—Pragmatic Approach of Buddhism</i>	331
<i>Phụ Lục W—Appendix W: Mọi Khoảnh Khắc Đều Phải Được Tu Tập—Every Moment Must Be Moment of Practice in Life</i>	339
<i>Phụ Lục X—Appendix X: Ngoại Cảnh Hay Nội Tâm?—External World or Inner Mind?</i>	343
<i>Phụ Lục Y—Appendix Y: Cuộc Sống Của Chúng Ta Chính Là Cuộc Sống Đây—Our Life Is Always Just This Life</i>	347
<i>Phụ Lục Z—Appendix Z: Mọi Thứ Đều Hòa Hợp Với Tự Nhiên Là Hạnh Phúc—To Be Spontaneous Harmony With Daily Affairs Is Happiness</i>	355
<i>Tài Liệu Tham Khảo—References</i>	357

Lời Đầu Sách

Theo giáo thuyết nhà Phật, hạnh phúc hay khổ đau đều đến từ chính chúng ta, và không một ai khác có thể mang đến hạnh phúc hay khổ đau cho chúng ta trên thế giới này. Thật vậy, cổ đức dạy: Nhất Tâm Bất Sanh Vạn Pháp Vô Cữu, có nghĩa là một niệm không dấy lên thì vạn pháp không có lỗi. Trong giáo thuyết nhà Phật, từ này có nghĩa là khi vọng tưởng khởi mà chúng ta bất chấp được thì tự nhiên chúng sẽ biến mất. Kết quả là chúng ta sẽ nhìn thấy được mặt mũi thật của vạn pháp: Đó chính là hạnh phúc tối hậu của hành giả tu Phật. Theo Phật giáo, 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 phải nên luôn nhớ rằng hạnh phúc thật sự chỉ bắt nguồn từ cuộc sống đạo đức. Đối với hành giả tu Phật chân chánh, 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 sự chiến thắng.

Đức Phật đã nêu lên các loại hạnh phúc cho người cư sĩ tại gia: “Hạnh phúc có sức khỏe, có của cải, sống lâu, đẹp đẽ, vui vẻ, sức mạnh, tài sản và con cái, vân vân. Đức Phật không khuyên chúng ta từ bỏ cuộc sống trần tục và rút lui về sống ẩn dật. Tuy nhiên, Ngài khuyên Phật tử tại gia, sự vui hưởng của 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

ngiệp 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.”

Quyển sách nhỏ có tựa đề “Hạnh Phúc Đến Từ Bạn” này không phải là một nghiên cứu thâm sâu về giáo lý nhà Phật, mà nó chỉ đơn thuần vạch ra những lời Phật dạy về hạnh phúc đến từ chính bạn và có thể đạt được ngay trong kiếp này. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng để đạt được hạnh phúc trong cuộc sống này không phải là chuyện dễ dàng, nhưng không vì những khó khăn này mà mình không bắt đầu cuộc hành trình. Chúng ta nên bắt tay ngay vào việc tu tập nhằm thiết lập những mẫu mực sống hằng ngày của mình, làm cho đời sống của chúng ta trở nên an lạc, tỉnh thức, và hạnh phúc hơn. 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 “Hạnh Phúc Đến Từ Bạn” 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

According to Buddhist teachings, happiness or sufferings come from us, and nobody else can bring us happiness or sufferings in this world. As a matter of fact, ancient virtues taught: When a thought is not arising, everything is not mistaken. In Buddhist teachings, the term means if we are able to disregard when false thoughts arise, they will naturally vanish. As a result, we can see the real state of things, or the original face or the Buddha-nature: That is the ultimate happiness of Buddhist practitioners. According to Buddhism, 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 should always remember that true happiness is only originated from a virtuous life. For devout Buddhist practitioners, 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.

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.”

This little book titled “Happiness Comes From You” is not a profound study of Buddhist teachings, but a book that simply points out the Buddha'd teachings on Happiness that comes from yourself and no-one else and that is to reach right in this very life. Devout Buddhists should always remember that attaining happiness in this life is not easy, but not because of these difficulties we don't want to start the journey. We should start to enter right away into practicing and cultivating in order to established daily life patterns, makes our lives more peaceful, mindful, and happy. 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 “Happiness Comes From You” 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

Chương Một *Chapter One*

Thế Giới Ta Bà

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

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. Nơi mà chúng ta đang sống là một thế giới bất tịnh, và Phật Thích Ca đã bắt đầu thanh tịnh nó. Con người sống trong thế giới này chịu phải vô vàn khổ hải vì tam độc tham, sân, si cũng như những dục vọng trần tục. Cõi Ta Bà này đầy đầy những

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

The Worldly World

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

Saha means sufferings and afflictions; it also means worries, binding, unable to be free and liberated. The worldly world is full of storm, conflict, hatred and violence. The world in which we live is an impure field, and Sakyamuni is the Buddha who has initiated its purification. People in this world endure many sufferings stemming

from three poisons of greed, anger and delusion as well as earthly desires. The Saha World is filled with dirt, rocks, thorns, holes, canyons, hills, cliffs. There are various sufferings regarding thirst, famine, hot, and cold. The people in the Saha World like wicked doctrines and false dharma; and do not have faith in the proper dharma. Their lives are short and many are fraudulent. Kings and mandarins, although already have had lands to govern and rule, are not satisfied; as they become greedy, they bring forces to conquer other countries causing innocent people to die in vain. In addition, there are other infinite calamities such as droughts, floods, loss of harvest, thirst, famine, epidemics, etc. As for this Saha World, the favorable circumstances to cultivate in peace and contentment are few, but the unfavorable conditions of afflictions destroying path that are rather losing Bodhi Mind they developed in the beginning. Moreover, it is very difficult to encounter a highly virtuous and knowledgeable advisor. According to the Buddha, the planet in which we are currently living is called Virtuous Southern Continent. It is situated to the south of Mount Sumeru and is just a tiniest part of the Great World System of the Saha World in which Sakyamuni Buddha is the ruler. Thus, “Saha” also called the place that which bears, the earth, interpreted as bearing, enduring; the place of good and evil; a universe, or great chiliocosm, where all are subject to transmigration and which a Buddha transforms; it is divided into three regions and Mahabrahma Sahampati is its lord. World of endurance refers to our world which is filled with sufferings and affections, yet gladly enjoyed and endured by its inhabitants. According to Buddhism, Jambudvīpa is the human world, the world in which we are living. Jambudvīpa is a small part of Saha World, the realm of Sakyamuni Buddha. The southernmost of the four great land masses (catur-dvīpa) of traditional Buddhist cosmology. It is said to be named after the Jambu tree that grows there. It measures 2,000 yojanas on three sides, and its fourth side is only three-and-a-half yojanas long. The Southern Continent, one of the four continents, that situated south of Mount Meru, comprising the world known to the early Indian. According to Eitel in The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms, Jambudvīpa includes the following countries around the Anavatapta lake and the Himalayas. The North region includes Huns-Mongolians-Turks; the East region includes China-Korea-Japan; the South region includes Northern India (twenty-seven kingdoms), Eastern India (ten kingdoms), Southern India (fifteen kingdoms), Central India (thirty kingdoms, and Western Indian (thirty-four kingdoms).

Chương Hai *Chapter Two*

Nhân Sinh Quan Của Đạo Phật

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

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

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

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

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

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

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

thân có bệnh vẫn ở trong sanh tử làm lợi ích cho chúng sanh không nhằm mỗi, đó là phương tiện. Lại nữa, ngài Văn Thù Sư Lợi! Quán thân, thân không rời bệnh, bệnh chẳng rời thân, bệnh này, thân này, không phải mới, không phải cũ, đó là huệ. Dù thân có bệnh mà không nhằm chán trọn diệt độ, đó là phương tiện.

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

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

nhớ những gì Phật dạy: “Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nỡ để cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người.”

Buddhist Outlook on Life

It is wrong to imagine that the Buddhist outlook on life and the world is a gloomy one, and that the Buddhist is in low spirit. Far from it, a Buddhist smiles as he walks through life. He who understands the true nature of life is the happiest individual, for he is not upset by the evanescent (extremely small) nature of things. He tries to see things as they are, and not as they seem to be. Conflicts arise in man when he is confronted with the facts of life such as aging, illness, death and so forth, but frustration and disappointment do not vex him when he is ready to face them with a brave heart. This view of life is neither pessimistic nor optimistic, but the realistic view. The man who ignores the principle of unrest in things, the intrinsic nature of suffering, is upset when confronted with the vicissitudes of life. Man's recognition of pleasures as lasting, leads to much vexation, when things occur quite contrary to his expectations. It is therefore necessary to cultivate a detached outlook towards life and things pertaining to life. Detachment can not bring about frustration, disappointment and mental torment, because there is no clinging to one thing and another, but letting go. This indeed is not easy, but it is the sure remedy for controlling, if not eradicating, unsatisfactoriness. The Buddha sees suffering as suffering, and happiness as happiness, and explains that all cosmic pleasure, like all other conditioned attachings, is evanescent, is a passing show. He warns man against attaching too much importance to fleeting pleasures, for they sooner or later beget discontent. Equanimity is the best antidote for both pessimism and optimism. Equanimity is evenness of mind and not sullen indifference. It is the result of a calm, concentrated mind. It is hard, indeed, to be undisturbed when touched by the realities of life, but the man who cultivates truth is not upset. Absolute happiness can not be derived from things conditioned and compounded. What we hug in great glee this moment, turns into a source of dissatisfaction the next moment. Pleasures are short-lived, and never lasting. The mere gratification of the sense faculties we call pleasure

and enjoyment, but in the absolute sense of the world such gratification is not happy. Joy too is suffering, unsatisfactory; for it is transient. If we with our inner eye try to see things in their proper perspective, in their true light, we will be able to realize that the world is but an illusion that leads astray the beings who cling to it. All the so-called mundane pleasures are fleeting, and only an introduction to pain. They give temporary relief from life's miserable ulcers. This is what is known as suffering produced by change. Thus, we see that suffering never ceases to work, it functions in some form or other and is always at work.

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

Regarding the point of view on Human Beings and deva Vehicle, according to the Mahayana Rebirth among men conveyed by observing the five commandments (Panca-veramani). However, there are many differences on human destinies in the world. For example, one is inferior and another superior, one perishes in infancy and another lives much longer, one is sick and infirm and another strong and healthy, one is brought up in luxury and another in misery, one is born a millionaire and another in poverty, one is a genius and another an idiot, etc. According to the Buddhist point of view on human life, all of the above mentioned results are not the results of a "chance." Science nowadays

is indeed against the theory of “chance.” All scientists agree on the Law of Cause and Effect, so do Buddhists. Sincere and devoted Buddhists never believe that the unevenness of the world is due to a so-called Creator and/or God. Buddhists never believe that happiness or pain or neutral feeling the person experiences are due to the creation of a Supreme Creator. According to the Buddhist point of view on human life, the above mentioned unevenness that exists in the world are due to the heredity and environment, and to a greater extent, to a cause or causes which are not only present but proximate or remotely past. Man himself is responsible for his own happiness and misery. He creates his own heaven and hell. He is the master of his own destiny. He is his own child of his past and his own parents of his future. Regarding the point of view on Deva, this is only one of the five vehicles, the deva vehicle or Divine Vehicle. It transports observers of the ten good qualities (thập thiện) to one of the six deva realms of desire, and those who observe dhyana meditation to the higher heavens of form and non-form. Sentient beings are to be reborn among the devas by observing the ten forms of good actions or ten commandments (Dasa-kusala).

Regarding the point of view on the Kaya and Citta, Buddhism talks about the theory of impermanence of the body and mind. Some people wonder why Buddhism always emphasizes the theory of impermanence? Does it want to spread in the human mind the seed of disheartenment, and discourage? In their view, if things are changeable, we do not need to do anything, because if we attain a great achievement, we cannot keep it. This type of reasoning, a first, appears partly logical, but in reality, it is not at all. When the Buddha preached about impermanence, He did not want to discourage anyone, but warning his disciples about the truth. A true Buddhist has to work hard for his own well being and also for the society's. Although he knows that he is facing the changing reality, he always keeps himself calm. He must refrain from harming others, in contrast, strive to perform good deeds for the benefit and happiness of others. All things have changed and will never cease to change. The human body is changeable, thus governed by the law of impermanence. Our body is different from the minute before to that of the minute after. Biological researches have proved that the cells in our body are in constant

change, and in every seven years all the old cells have been totally renewed. These changes help us quickly grow up, age and die. The longer we want to live, the more we fear death. From childhood to aging, human life is exactly like a dream, but there are many people who do not realize; therefore, they continue to launch into the noose of desire; as a result, they suffer from greed and will suffer more if they become attached to their possessions. Sometimes at time of death they still don't want to let go anything. There are some who know that they will die soon, but they still strive desperately to keep what they cherish most. Not only our body is changeable, but also our mind. It changes more rapidly than the body, it changes every second, every minute according to the environment. We are cheerful a few minutes before and sad a few minutes later, laughing then crying, happiness then sorrow.

According to the Vimalakirti Sutra, Manjusri Bodhisattva obeyed the Buddha's command to call on Upasaka Vimalakirti to enquire after his health, there was a conversation about the "body". Manjusri asked Vimalakirti: "What should a Bodhisattva say when comforting another Bodhisattva who falls ill?" Vimalakirti replied: "He should speak of the impermanence of the body but never of the abhorrence and relinquishment of the body. He should speak of the suffering body but never of the joy in nirvana. He should speak of egolessness in the body while teaching and guiding all living beings (in spite of the fact that they are fundamentally non-existent in the absolute state). He should speak of the voidness of the body but should never cling to the ultimate nirvana. He should speak of repentance of past sins but should avoid slipping into the past. Because of his own illness he should take pity on all those who are sick. Knowing that he has suffered during countless past aeons he should think of the welfare of all living beings. He should think of his past practice of good virtues to uphold (his determination for) right livelihood. Instead of worrying about troubles (klesa) he should give rise to zeal and devotion (in his practice of the Dharma). He should act like a king physician to cure others' illnesses. Thus a Bodhisattva should comfort another sick Bodhisattva to make him happy." Manjusri, a sick Bodhisattva should look into all things in this way. He should further meditate on his body which is impermanent, is subject to suffering and is non-existent and egoless; this is called

wisdom. Although his body is sick he remains in (the realm of) birth and death for the benefit of all (living beings) without complaint; this is called expedient method (upaya). Manjusri! He should further meditate on the body which is inseparable from illness and on illness which is inherent in the body because sickness and the body are neither new nor old; this is called wisdom. The body, though ill, is not to be annihilated; this is the expedient method (for remaining in the world to work for salvation).

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

Here is another point of view of the Buddhism on the Kaya is “It is difficult to be reborn as a human being”. Of all precious jewels, life is the greatest; if there is life, it is the priceless jewel. Thus, if you are able to maintain your livelihood, someday you will be able to rebuild your life. However, everything in life, if it has form characteristics, then, inevitably, one day it will be destroyed. A human life is the same way, if there is life, there must be death. Even though we say a hundred years, it passes by in a flash, like lightening streaking across the sky, like a flower’s blossom, like the image of the moon at the bottom of a lake, like a short breath, what is really eternal? Sincere Buddhists should always remember when a person is born, not a single dime is brought along; therefore, when death arrives, not a word will

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

Chương Ba *Chapter three*

Kiếp Con Người

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

Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa”, cuộc đời, theo đạo Phật là biển khổ. Cái khổ thống trị mọi kiếp sống. Nó chính là vấn đề căn bản của cuộc sống. Thế gian đầy khổ đau và phiền não, không ai thoát khỏi sự trói buộc của nỗi bất hạnh này, và đây là một sự thật chung mà không một người sáng suốt nào có thể phủ nhận. Tuy nhiên, việc nhìn nhận sự kiện phổ quát này không có

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

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

sinh mà mình có ấy không? Chắc chắn là không! Kỳ thật, chúng ta đang biến đổi vô tận. Và chúng ta biết chúng ta là các niệm đang được hiển lộ, thế thôi!

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

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 38, Đức Phật hỏi một vị Sa Môn: “Sinh mạng của con người tồn tại bao lâu?” Vị Sa Môn đáp: “Bạch Thế tôn, trong vài ngày.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật hỏi một Sa môn khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một bữa ăn.” Phật nói: “Ông chưa hiểu Đạo.” Đức Phật lại hỏi một vị khác: “Sinh mạng con người tồn tại bao lâu?” Vị kia đáp: “Bạch Thế Tôn, khoảng một hơi thở.” Phật khen: “Hay lắm! Ông là người hiểu Đạo.” Đức Phật đã nhiều lần dạy: “Mạng sống con người trong hơi thở, thở ra mà không thở vào là đã mạng một và bước sang kiếp khác”. Thật vậy, cuộc sống của chúng ta khác nào hơi thở ra thở vào, giống như lá sinh ra trên cành rồi rụng

xuống. Ngày xưa tại các chùa, những chú tiểu phải cùng nhau quét lá ở lối đi và sân chùa. Quét xong hàng này, hàng kia lá đã tràn ngập, quét đến cuối đường thì đầu đường lá đã phủ đầy những chỗ họ vừa quét xong. Khi hiểu được bài học lá rụng, chúng ta có thể quét sạch lối đi hàng ngày và gạt hái hạnh phúc lớn lao trong cuộc sống phù du biến đổi này.

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

Human's Life

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

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

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

human life, but the entire sentient world that is drawn by this tremendous force, this mind with its mental factors, good or bad.

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

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

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

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

already starting to cover their work. When we can really understand about falling leaves, we can sweep the paths every day and have great happiness in our lives on this changing earth.

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

Chương Bốn *Chapter Four*

Thế Giới Hôm Nay

Thế giới ngày nay không còn giống như thế giới của nửa thế kỷ về trước nữa. Những quan niệm về tốt xấu đã thay đổi nhanh chóng, những thái độ đối với cái hợp đạo lý và không hợp với đạo lý cũng đã khác đi, và cái nhìn chung vào con người và sự vật cũng trở nên khác biệt. Chúng ta đang sống trong một thời đại vội vã, gấp rút và nhanh chóng. Căng thẳng bất cứ nơi đâu. Nếu bạn đứng ở một góc đường nhộn nhịp và nhìn kỹ sắc mặt của những người qua lại một cách vội vã, bạn sẽ nhận thấy rằng phần lớn những người ấy có vẻ lảng xăng, lộn xộn, và nghỉ ngơi lo âu, chứ không có mấy người thoải mái. Họ mang theo với họ một bầu không khí căng thẳng. Họ là hình ảnh của sự vội vã lo âu. Hiếm khi chúng ta tìm được một hình ảnh an tĩnh, bình thản và thoải mái trên những gương mặt của họ. Đó là thế giới hiện đại. Đặc điểm của thế giới ngày nay là hối hả vô trật tự, đưa đến những quyết định nhanh chóng và những hành động thiếu thận trọng. Vài người la to nói lớn trong khi có thể nói một cách bình thường được và người khác thì nóng nảy kích thích thốt ra những lời lẽ giận dữ rồi hết hơi khi câu chuyện kết thúc. Trên phương diện tâm lý mà nói thì bất cứ sự kích thích nào cũng đưa tới sự căng thẳng thần kinh và đẩy mạnh các hoạt động trong cơ thể. Không phải là hiếm khi một người lái xe bực dọc khi thấy đèn xanh hóa ra vàng. Người có tánh lo âu xem những việc nhỏ nhặt như vậy là một khủng hoảng hay một mối đe dọa. Kết quả là con người trở nên lo âu và không có hạnh phúc. Một đặc điểm khác nữa của thế giới ngày nay là sự ồn ào. Người ta nói “âm nhạc có sức hấp dẫn,” nhưng ngày nay, ngay cả đến âm nhạc cũng không làm vừa ý nhiều người nếu nó không ồn ào náo nhiệt. Đối với những người ấy, tiếng ồn càng to thì càng có tính cách âm nhạc nhiều hơn. Những ai trong chúng ta đang sống trong các thành phố lớn không còn thì giờ để nghĩ đến tiếng ồn ào. Cuộc sống của chúng ta đã bị nó điều kiện hóa. Chúng ta trở nên rất quen thuộc với tiếng ồn ào. Sự ồn ào nhộn nhịp và căng thẳng ấy phương hại nhiều đến sức khỏe của chúng ta và gây những chứng bệnh như đau tim, ung thư, lở loét, thần kinh và mất ngủ. Phần lớn những chứng bệnh của chúng ta phát sanh

do những trạng thái bất khoan, phiền muộn, sầu não về đời sống kinh tế. Những chấn động thần kinh trong cuộc sống hiện đại và luôn luôn bị kích thích, không yên nghỉ.

Thần kinh càng mệt mỏi càng làm cho đời sống căng thẳng đẩy mạnh đưa đến kích thích quá độ. Chuyện thường xảy ra là sau một ngày làm việc người ta trở về nhà với tâm thần mệt mỏi. Do đó sự chú tâm kém đi và có làm công việc gì bằng tay chân hay trí óc cũng không có công hiệu. Người ta dễ bị kích động và nhanh chóng tìm lỗi hay kiếm chuyện gây gổ với người khác. Bao nhiêu chuyện dồn dập quay trở vào bên trong làm cho người ta đau đớn, áp huyết tăng cao và mất ngủ. Những triệu chứng thần kinh mệt mỏi ấy rõ ràng cho thấy rằng tâm của con người trong thế giới hôm nay cần phải được an nghỉ, một sự an nghỉ có phẩm chất cao. Nhu cầu tiên quyết cho sự lành mạnh của nhân tâm trong thế giới ngày nay. Chúng ta nên để ý rằng rút lui cái tâm ra khỏi cuộc sống bận rộn và phiền toái ở đời là nhu cầu tiên quyết cho sự lành mạnh của tâm. Mỗi khi chúng ta có được cơ hội chúng ta nên cố gắng thoát ra khỏi thành phố để ngồi yên lại trầm tư mặc niệm, gọi đó là “Du Già,” chú niệm, hoặc hành thiền. Chúng ta hãy tập giữ im lặng. Im lặng đem lại rất nhiều lợi lạc. Nghĩ rằng chỉ có những người ồn ào, lăng xăng mới là mạnh mẽ, nghĩ như vậy là sai lầm. Im lặng là vàng, và chúng ta chỉ nên nói khi nào lời nói ấy có lợi ích hơn là im lặng. Chính trong sự im lặng mà người ta rèn đúc được những năng lực vĩ đại nhất. Giữ im lặng là tối trọng yếu. Khi hành thiền chúng ta phải tuyệt đối giữ im lặng.

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

The Present World

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

Nervous exhaustion in man is increasing with the speeding up of life leading to delirious excitement. People often return home after work showing signs of nervous exhaustion. As a consequence, man's concentration is weakened and mental and physical efficiency is lowered. Man becomes easily irritated and is quick to find fault and pick a quarrel. He becomes morbidly introspective and experiences aches and pains and suffers from hyper-tension and sleeplessness. These symptoms of nervous exhaustion clearly show that modern

man's mind and body require rest, rest of a high quality. Let us bear in mind that a certain aloofness, a withdrawing of the mind from business of life is a requisite to mental hygiene. Whenever you get an opportunity try to be away from the town and engage yourself in quiet contemplation, call it "yoga," Concentration or meditation. Learn to observe the silence. Silence does so much good to us. It is quite wrong to imagine that they alone are powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. Silence is golden, and we must speak only if we can improve on silence. The greatest creative energy works in silence. Observing silence is important. We absolutely do that in our meditation.

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

Chương Năm *Chapter Five*

Sanh Lão Bệnh Tử

Theo Phật giáo, sanh sanh tử tử (do hoặc nghiệp của hết thảy chúng sanh gây ra, hễ có sanh là có tử). Hành giả nên luôn nhớ rằng "sanh tử" là việc lớn, nhất định phải làm cho rõ, nhất định phải thực hiểu rằng sinh tử là sinh tử trong từng sát na. Theo Thiền sư Đạo Nguyên, vị sáng lập ra tông Tào Động của Nhật Bản, đức Phật Thích Ca Mâu Ni từng nói rằng trong một ngày đêm, sinh mệnh chúng ta có tổng cộng sáu tỷ bốn trăm triệu chín mươi chín ngàn chín trăm tám mươi lần sinh tử, cho nên mỗi giây sinh mệnh chúng ta có khoảng bảy chục ngàn lần sinh tử. Điều này e rằng tâm trí chúng ta không cách nào tưởng tượng nổi. Sinh mệnh như vậy rốt cuộc là sinh mệnh như thế nào? Thông thường chúng ta cho rằng sinh mệnh con người khoảng năm mươi năm, sáu mươi năm, có lẽ cao nhất là khoảng trăm năm. Nhưng những người sống lâu đang làm gì với cuộc sống của họ? Thiền sư Đạo Nguyên đã từng nói rằng sống lâu nhưng lại không tỉnh thức quả là điều tội lỗi. Ngược lại, ngài nhấn mạnh rằng chỉ cần sống một ngày mà hiểu rõ cuộc sống thì giá trị của một ngày sống đó tương đương với giá trị của người sống nhiều nhiều năm mà không tỉnh thức. Mỗi chúng ta đều quan tâm đến việc mình sống được bao lâu. Chúng ta cảm thấy sống tám mươi, chín mươi hay một trăm năm là cuộc sống kỳ diệu, nhưng kỳ diệu so với cái gì? So với người chết trẻ chẳng? Vì thế, hành giả phải thấy rõ ràng sinh mệnh của mình. Sinh mệnh đang tồn tại ngay trong lúc này đây, là cái gì? Trong mỗi sát na có tới bảy chục ngàn lần sanh tử, cuối cùng là cái gì? Có phải đó là sinh mệnh khác nhau giữa đàn ông, đàn bà, người trẻ, người già, giữa chúng sanh con người hay chúng sanh khác hay không? Nó tương đối hay tuyệt đối? Hành giả nên luôn nhớ rằng tất cả những xem xét và hiểu biết thông thường của chúng ta về cái sinh mệnh chẳng có nghĩa lý gì nếu chúng ta phải sinh tử đến bảy chục ngàn lần trong mỗi sát na. Chúng ta phải bằng mọi cách, với tất cả sức lực của mình, tu tập để vượt thoát khỏi vòng sinh tử này.

Sự nhận biết về lão bệnh tử của Thái Tử Sĩ Đạt Đa đến với Ngài khi tuổi Ngài hãy còn rất trẻ. Nhân một hôm được phép vua cha đi du

ngoạn ngoại thành. Nhưng khi vừa ra khỏi cửa Đông chẳng bao xa thì Ngài đã nhìn thấy một ông lão lưng còng, tóc bạc, vai trần, bước đi khó khăn như muốn bị gió thổi, trông thật tội nghiệp. Thái tử lập tức xuống khỏi kiệu voi, đến bên ông lão, hỏi han thân thiết. Chẳng ngờ ông lão bị điếc, răng cổ chẳng còn cái nào. Nghe ông lão nói cô đơn và con cái không chịu chăm sóc. Thái tử động lòng muốn dưỡng nuôi ông lão, nhưng ông lão chỉ yêu cầu Ngài cho trở lại tuổi thanh xuân trẻ mãi không già. Nghe xong, Thái tử chỉ im lặng thở dài, không nói, rồi ra lệnh cho đoàn tùy tùng xa giá hồi cung. Vài hôm sau, Thái tử và đoàn tùy tùng đi về phía cửa Tây. Dù nhà vua đã ra lệnh dọn dẹp sạch sẽ, người bệnh người nghèo không được ra đường, nhưng vừa ra khỏi cửa Tây không xa là đã nhìn thấy một người bệnh sắp chết đang nằm rên bên vệ đường, thân gầy bụng to. Thái tử bèn hỏi một người trong đám tùy tùng: “Người này sao đến nỗi như vậy?” Người hầu không dám dấu diếm sự thật, đáp rằng: “Người này bệnh vì cơ thể không được điều hòa. Bất luận giàu nghèo, sang hèn, có thân là có bệnh khổ.” Nghe câu này, trong lòng Thái tử run sợ và bất an. Ngài bèn ra lệnh cho đoàn trở về cung. Sau khi về cung, Thái tử buồn bã suốt ngày. Ngài nghĩ tại sao con người lại già, lại bệnh? Với những thứ xa hoa trong cung điện, Thái tử không biết phải làm thế nào để làm vơi đi nỗi thống khổ của thần dân và làm thế nào để mọi người có cuộc sống an vui hơn. Nhà vua biết Thái tử không vui, nhưng cho rằng đây là việc ngẫu nhiên. Vì thế một mặt vua khuyên Thái tử tiếp tục viếng cảnh, mặt khác hạ chỉ cho thần dân cố gắng đừng cho Thái tử gặp cảnh không vui trên đường, lại ra lệnh cho Đề Bà Đạt Đa cùng đi chuyển này với Thái tử vì Đề Bà giỏi cung tên võ nghệ có thể làm cho Thái tử cảm thấy mạnh dạn hơn. Nhưng khởi hành chưa được bao lâu, thì đã gặp ngay một đám tang làm kẹt đường xe của Thái tử. Những người đàn ông thì buồn bã, còn đàn bà thì kêu khóc một cách thảm thương. Thái tử bảo Đề Bà Đạt Đa: “Thôi ta về đi.” Đề Bà cười Thái tử sợ người chết, thật đúng là “Thái tử nhu nhược.” Thái tử nghĩ: “Đề Bà Đạt Đa cười kẻ khác, nhưng trên thế giới, không có ai có thể không chết, chỉ có thời gian sau trước mà thôi.” Nghĩ vậy Thái tử chẳng còn lòng dạ nào tiếp tục ngắm cảnh nữa, nên Ngài lặng lẽ trở về cung. Những lần Thái tử ra ngoài ngoạn cảnh, đều là đi vui về buồn. Từ đó ngày ngày Thái tử ủ dột, lặng lẽ ít nói. Tuy bên mình là vợ đẹp con ngoan, cũng không làm cho Thái tử bớt u hoài. Những hình ảnh của các

cảnh người già, người bệnh và người chết luôn ám ảnh trong đầu Thái tử. Ngài nghĩ rồi đây vợ đẹp con ngoan của ta cũng không thể nào thoát khỏi cái vòng lão bệnh tử này. Trong trí Ngài, cuộc sống con người hư ảo không thật như hoa trong không trung hay như trăng trong nước vậy thôi. Một hôm khác trong khi đang ở trong vườn thượng uyển, Thái tử trông thấy đàn cá đang xâu xé nhau dưới ao, cá lớn ăn cá bé, cá bé ăn tôm; từ đó ngài quán tưởng đến chúng sanh, vì sinh tồn mà mạnh hiếp yếu, vì tư lợi mà phát động chiến tranh, có thể có cách nào ngăn chặn những việc như vậy không? Rượu ngon, gái đẹp, ca múa đều không làm cho Thái tử hứng thú. Ngài luôn bị ám ảnh bởi những vấn đề vô thường như già, bệnh, chết, vân vân. Ngài nghĩ mục đích chủ yếu đầu tiên của con người là phải tìm kiếm ra phương pháp và con đường giải thoát những thống khổ của nhân sinh. Đây là lý do tại sao Thái tử trẻ từ bỏ vợ đẹp con ngoan và cuộc sống xa hoa để trở thành một khất sĩ không nhà.

Birth-Old Age-Sickness-Death

According to Buddhism, rebirth and redeath or life and death. Buddhist practitioners should always remember that "life and death" is a primary theme that we must clarify, and that we must really understand that life and death is the life and death of the instant. According to Zen master Dogen, the founder of Japanese Soto Zen, Sakyamuni Buddha said that in twenty-four hours our life is born and dying, rising and falling, 6,400,099,980 times. So in one second, our life is born and dying around seventy thousand times. Our conscious mind cannot even imagine such an occurrence. What kind of life is this? We usually think of our life as fifty years, sixty years, maybe the most around one hundred years. But what are people doing with such long lives? Zen master Dogen said that living a long life without awareness is almost a crime. On the contrary, he emphasized that even if you live one day with a clear understanding of what life is, the value of that one day is equal to many, many years of living without awareness. We are all so concerned with how long we will live. We feel that living eighty, ninety, or a hundred years is a wonderful life. Maybe so, but wonderful compared with what? Compared with those who die young? So, Buddhist practitioners must see our life clearly. The existence of this

life at this very moment, what is it? Being born and dying seventy thousand times at this very moment, what is it? Is such a life different for a man, a woman, a young person, and old person, a human being, or other beings? Is it relative or absolute? Buddhist practitioners should always remember that all our usual considerations and understanding about what our life is make no sense if we are born and dying seventy thousand times in an instant. We must, by all means, with our best effort to practice to get beyond this cycle of birth and death.

Prince Siddhartha's perception of the old age, sickness and death happened when he was very young. One day, with the permission from the King, Prince Siddhartha and his attendants set out a tour around the capital city. However, after exiting the East Gate not long, he saw a hunch-back old man with white hair and bare shoulders. The man was limping along very feebly and look pitiful, as if he could easily be blown away just by a slight gust of wind. The Prince immediately dismounted from the elephant, walked to the old man, and spoke to him in a caring manner. It turned out that the old man was deaf, with not even one tooth in his mouth. He was lonely and unprovided for because his children refused to support him. This aroused the Prince's sympathy who offered to support the old man through his old age, but the old man only asked the Prince to help bring back his rejuvenation and longevity instead. Hearing this, the Prince was speechless, sighted and instructed his attendants to return to the palace. A few days later, the Prince and his attendants toured the West Gate. Even though the King already ordered the area to be cleaned, and the sick and the poor were not allowed to stay outdoors, but not long after they set out, the Prince saw a sick man lying by the roadside on the verge of dying. He had a thin body and a bloated belly, and he was moaning. The Prince asked one of his attendants: "Why would the man become like this?" The attendant dared not to conceal the truth, he replied: "This is a sick man. He catches illness because his body is in disorder. Whether rich or poor, noble or lower classes, all have the body that is subject to disease and pain." On hearing these words, the Prince felt ill and disturbed. He gave the order to return to the palace. After returning to the palace, the Prince was unhappy all day long. He was wondering why people would turn old and would contract diseases. With all the luxuries he had, he did not know how to alleviate the suffering of the masses and how to

make them live in more comfort. The King was aware of the unhappiness of his son, but considered this a minor incident. He persuaded the Prince to continue on another tour. This time he decreed that all the people of the kingdom should help avoid any unpleasant encounters. The king even ordered Devadatta to accompany the Prince, as he believed Devadatta was excellent in archery and martial arts, which could help the Prince muster more courage. Not long after setting out of the South Gate, they accidentally came upon a funeral procession which blocked the way of the Prince's carriage. The men who walked in front looked sad, while all the women were crying miserably. The Prince told Devadatta: "Let's return to the palace." Devadatta laughed at the Prince for his being afraid of dead people and said: "the true coward Prince." The Prince thought, "Although Devadatta laugh at others, no one in the world could stay alive forever. It is only a matter of time before he joins the procession of the dead." He was then in no mood to appreciate the scenery along the way. So he returned to the palace in total silence. In all these tours, the Prince always set out in high spirits but returned in a somber mood. Since then he remained silent and unhappy despite the fact that his beautiful wife and his good son were always by his side. Images of the old, the sick and the dead constantly haunted the mind of the Prince. He thought that even his beautiful wife and baby son could not escape from the cycle of old age, sickness and death. In his mind, human life was illusionary and unreal, like images of flowers in the air or the moon in the water. Another day while in the royal garden, the Prince observed the fish in the pond fighting among themselves for food, with the big fish eating the small and the small fish eating the shrimps. This was the fight for survival among living creatures with the strong preying on the weak. As for humans, they waged wars out of selfishness. The Prince was contemplating on its origin and how to stop it. Wine, women and songs could not arouse the interest of the Prince who was puzzled by the problems of old age, sickness, death, and impermanence. He wanted to seek out ways and means of emancipation from the sufferings of life. To him, this was the most important goal to achieve in human life. That was why the young Prince left his beautiful wife, baby son, and the luxurious life to become a homeless mendicant.

Chương Sáu *Chapter Six*

Khổ Đau Trong Đời Sống

Trước khi nói về hạnh phúc, chúng ta hãy tìm hiểu về khổ đau và phiền não trong đời sống vì theo Phật giáo, hạnh phúc chỉ đơn giản là sự thiếu vắng khổ đau phiền não mà thôi. Mọi hiện hữu đều có bản chất khổ chứ không mang lại toại nguyện (sự khổ vô biên vô hạn, sanh khổ, già khổ, bệnh khổ, chết khổ, thương yêu mà phải xa lìa khổ, oán ghét mà cứ gặp nhau là khổ, cầu bất đắc khổ, vân vân. Khổ đeo theo ngũ uẩn như sắc thân, sự cảm thọ, tưởng tượng, hình ảnh, hành động, tri thức). Không có từ ngữ dịch tương đương trong Anh ngữ cho từ “Dukkha” trong tiếng Pali (Nam Phạn) hay tiếng Sanskrit (Bắc Phạn), nên người ta thường dịch chữ “Dukkha” dịch sang Anh ngữ là “Suffering”. Tuy nhiên chữ “Suffering” thỉnh thoảng gây ra hiểu lầm bởi vì nó chỉ sự khốn khổ hay đau đớn cực kỳ. Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bức dọc nhỏ nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ “Dukkha” nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Cả hai từ Dukkha (skt) và Dukkha (p) là những từ Bắc Phạn và Nam Phạn có nghĩa là “Khổ” hay “Bất toại.” Đây là đế thứ nhất trong Tứ Diệu Đế của Phật giáo, cho rằng vòng luân hồi sanh tử được đặt tính hóa bởi những bất toại và đau khổ. Điều này liên hệ tới ý tưởng cho rằng vạn hữu vô thường, chúng sanh không thể nào tránh được phân ly với cái mà họ mong mỏi và bắt buộc phải chịu đựng những thứ không vui. Mục đích chính được kể ra trong Phật giáo là khắc phục “khổ đau.” Có ba loại khổ đau: 1) khổ khổ, bao gồm những nỗi khổ về thể chất và tinh thần; 2) hoại khổ, bao gồm những cảm thọ không đúng đắn về hạnh phúc. Gọi là hoại khổ vì vạn hữu đều hư hoại theo thời gian và điều này đưa đến khổ đau không hạnh phúc; 3) Hành khổ, nỗi khổ đau trong vòng sanh tử, trong đó chúng sanh phải hứng chịu những bất toại vì ảnh hưởng của những hành động và phiền não ứ nhiễm.

Sau khi đạt được đại giác, lời tuyên bố đầu tiên của Đức Phật tại vườn Nai là: “Đời chỉ là khổ đau” và “Năm thủ uẩn là khổ đau”. Một lần khác tại thành Xá Vệ, Đức Phật đã lập lại: “Nầy các Tỳ Kheo, Như Lai sẽ giảng cho các người về khổ và gốc của khổ. Hãy lắng nghe, nầy các Tỳ Kheo, thế nào là khổ? Nầy các Tỳ Kheo, Sắc là khổ, Thọ là khổ, Tưởng là khổ, Hành là khổ, Thức là khổ. Nầy các Tỳ Kheo, đó là ý nghĩa của khổ. Và nầy các Tỳ Kheo, thế nào là gốc của khổ? Chính Ái nầy dẫn đến tái sanh, đi cùng với lạc thú và tham luyến, tìm cầu lạc thú chỗ nầy chỗ kia: đó là dục ái, hữu ái và vô hữu ái.” Nói cách khác, khổ đau của con người vốn là kết quả của sự sinh khởi của duyên khởi, cũng là kết quả của sự sinh khởi của ngũ uẩn. Và như vậy không phải ngũ uẩn, hay con người và cuộc đời gây nên đau khổ, mà là sự chấp thủ năm uẩn của con người gây nên đau khổ. Đức Phật diễn tả ba đặc điểm của Khổ trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Thứ nhất là khổ vì đau đớn có nghĩa là khi chúng ta bị cảm giác đau đớn thể xác hay khổ sở về tinh thần. Đau đớn về thể xác bao gồm nhức đầu, đau lưng, nhức nhối do bệnh ung thư hay đau thắt tim, vân vân. Khổ sở tinh thần là khi không đạt được điều mà chúng ta mong muốn, khi mất sự vật mà chúng ta ưa thích hoặc khi chúng ta gặp những bất hạnh trong đời. Chúng ta buồn khi nghề nghiệp không thành đạt, chúng ta suy sụp tinh thần khi phải xa lìa những người thân yêu, chúng ta cảm thấy lo âu khi trông chờ tin tức thơ từ của con cái, vân vân. Thứ hai, khổ vì sự đổi thay là khổ do sự biến chuyển hay đổi thay có nghĩa là những sự việc mà chúng ta thường xem là hạnh phúc không bao giờ giữ nguyên trạng như thế mãi, chắc chắn chúng phải biến chuyển theo cách này hay cách khác và trở thành nỗi thống khổ cho chúng ta. Khi chúng ta mua một cái áo mới, chúng ta thích nó vì nó trông lộng lẫy; tuy nhiên, ba năm sau chúng ta sẽ cảm thấy khổ sở hay khó chịu khi mặc lại chiếc áo ấy vì nó đã cũ kỹ rách sờn. Không cần biết là chúng ta thích một người như thế nào và chúng ta cảm thấy sung sướng khi ở cạnh người ấy; tuy nhiên, nếu chúng ta ở bên người ấy lâu ngày chầy tháng thì chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu. Như vậy sự sung sướng không phải là bản chất có sẵn trong cái người mà chúng ta cảm thấy ưa thích, mà nó chỉ là kết quả của sự tương tác trong mối quan hệ giữa chúng ta và người ấy. Thứ ba, khổ vì duyên khởi nói tới hoàn cảnh thân tâm của chúng ta có khuynh hướng khổ đau. Chúng ta cảm thấy khổ sở vì môi trường bên ngoài thay đổi. Thời tiết thay đổi làm cho chúng ta cảm

thấy lạnh; bạn bè thay đổi cách cư xử làm cho chúng ta cảm thấy buồn khổ. Thân thể mà chúng ta đang có là cơ sở để cho chúng ta có những cảm nhận về sức khỏe tồi tệ. Nếu chúng ta không có một cơ thể nhận biết đau đớn và nhức nhối thì chúng ta sẽ không bao giờ bị bệnh tật cho dù chúng ta có tiếp cận với biết bao nhiêu vi khuẩn hay vi trùng đi nữa. Tâm thức mà chúng ta đang có chính là cơ sở để chúng ta cảm nhận những cảm giác đau buồn khổ não. Nếu chúng ta có một tâm thức mà sân hận không nhiễm vào được thì chúng ta sẽ không bao giờ phải chịu cảm giác tức giận khi đối nghịch và xúc phạm với người khác.

Trong Phật giáo, có hai loại khổ: khổ về thể chất và khổ về tinh thần. Thứ nhất là nỗi khổ về thể chất, tức là nỗi khổ do bệnh hoạn gây ra. Khổ về thể chất gồm có sanh, lão, bệnh, tử. Thân khổ là thân này đã nhơ nhớp, lại bị sự sanh già bệnh chết, nóng lạnh, đói khát, vất vả cực nhọc chi phối, làm cho khổ sở không được tự tại an vui. Vâng, thật vậy, sanh ra đời là khổ vì cái đau đớn của bà mẹ và của đứa trẻ lúc mới sanh ra là không thể tránh được. Vì sanh ra mà những hình thức khác của khổ như già, bệnh, chết..., theo sau không thể tránh khỏi. Sự khổ đau về thể xác có nhiều hình thức. Trong đời ít nhất một vài lần con người đã nhìn thấy cảnh người thân già nua của mình đau đớn về thể xác. Phần lớn các khớp xương của họ đau đớn khiến họ đi lại khó khăn. Càng lớn tuổi, cuộc sống của người già càng thêm khó khăn vì họ không còn thấy rõ, không nghe rõ và ăn uống khó khăn hơn. Còn nỗi đau đớn vì bệnh hoạn thì cả già lẫn trẻ đều không chịu nổi. Đau đớn vì cái chết và ngay cả lúc sanh ra, cả mẹ lẫn con đều đau đớn. Sự thật là nỗi khổ đau về sanh, lão, bệnh, tử là không thể tránh được. Có người may mắn có cuộc sống hạnh phúc, nhưng đó chỉ là vấn đề thời gian trước khi họ phải kinh qua đau khổ mà thôi. Điều tệ hại nhất là không ai có thể chia sẻ nỗi đau khổ với người đang bị khổ đau. Tỷ như, một người đang lo lắng cho tuổi già của mẹ mình. Tuy nhiên, người ấy không thể nào thế chỗ và chịu đựng khổ đau thế cho mẹ mình được. Cũng như vậy, nếu một đứa trẻ lâm bệnh, bà mẹ không thể nào kinh qua được những khó chịu của bệnh hoạn của đứa nhỏ. Cuối cùng là cả mẹ lẫn con, không ai có thể giúp được ai trong giờ phút lâm chung cả. Thứ nhì là tâm khổ hay sầu muộn hay sự đau đớn về tâm linh. Bên cạnh khổ đau về thể xác, còn có nhiều hình thức khổ đau về tinh thần. Khổ về tinh thần như buồn phiền, ghen ghét, đố kỵ, bất toại, không

hạnh phúc, vân vân. Người ta thấy buồn, thấy đơn độc, thấy sầu thảm khi mất đi người thân yêu. Cảm thấy khó chịu khi bị bắt buộc phải đi với người mình không thích. Người ta cũng cảm thấy khổ đau khi không thể thỏa mãn những gì mình muốn, vân vân. Tâm khổ là khi tâm ta khởi phiền não, tất bị lửa phiền não thiêu đốt, gây phiền não trôi buộc, roi phiền não đánh đuổi sai khiến, khói bụi phiền não làm tầm tối nhiễm ô. Cho nên người nào khởi phiền não tất kẻ đó thiếu trí huệ, vì tự làm khổ mình trước nhất. Ngoài ra, còn có nỗi khổ vì cảnh. Cảnh khổ là cảnh nầy nắng lửa mưa dầm, chúng sanh vất vả trong cuộc mưu sinh, mỗi ngày ta thấy trước mắt diễn đầy những hiện trạng nhọc nhằn bi thảm.

Trên đời nầy, lo lắng và khổ sở là hai thứ độc hại sinh đôi. Chúng cùng hiện hữu trên thế gian này. Hễ bạn lo lắng là bạn khổ sở, và ngược lại; hễ bạn khổ sở là bạn lo lắng. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lo lắng là do chính tâm mình tạo ra, chứ không do thứ nào khác. Chúng ta tạo chúng trong tâm mình vì chúng ta không hiểu được nguy cơ của sự luyến chấp và những cảm giác vị kỷ. Muốn hàng phục những trở ngại này chúng ta phải cố gắng quán sát và huấn luyện tâm, vì một cái tâm không được huấn luyện (tán loạn) chính là nguyên nhân chủ yếu của mọi trở ngại, kể cả lo lắng và khổ sở. Điều quan trọng là phải luôn có một cười cho chính mình và cho tha nhân trong bất cứ tình huống nào. Đức Phật dạy: “Lo âu chỉ khởi lên nơi những kẻ ngu muội, chứ không khởi lên nơi những người khôn ngoan.” Lo âu chỉ là một trạng thái tâm không hơn không kém. Chính những tư tưởng tiêu cực hay bất thiện sản sanh ra lo lắng khổ sở, trong khi những tư tưởng tích cực hay thiện lành sản sanh ra hạnh phúc và an lạc. Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ) từ nội khổ đến ngoại khổ. Nơi nội khổ có cả thân khổ lẫn tâm khổ. Thân Khổ là nỗi khổ về thể chất từ bên trong như bệnh hoạn sâu đau. Tâm Khổ là nỗi khổ về tinh thần như buồn phiền, ghen ghét, đố kỵ, bất toại, không hạnh phúc, vân vân. Nơi ngoại khổ có cả những nỗi khổ từ hoàn cảnh bên ngoài như tai họa, chiến tranh, vân vân. Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phạm lãn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi nơi. Đức Phật nói rằng bất cứ thứ gì vô thường là khổ đau vì vô thường dù không phải là nguyên nhân của khổ đau, nhưng nó tạo cơ

hội cho khổ đau. Vì không hiểu vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào những đối tượng với hy vọng là chúng sẽ thường còn, hoặc chúng sẽ mang lại hạnh phúc vĩnh viễn. Vì không chịu hiểu rằng tuổi xuân, sức khỏe và đời sống tự nó cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám víu vào chúng. Chúng ta bám víu một cách tuyệt vọng vào tuổi xuân và cố gắng kéo dài đời sống, nhưng chắc chắn một ngày nào đó chúng ta sẽ già, sẽ bệnh. Khi việc này xảy đến, vô thường chính là nhân tố tạo cơ hội cho khổ đau phiền não vậy. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Tầm Cầu, có ba loại khổ. Chúng sanh mọi loài đều kinh qua ba loại khổ. Đó là Khổ Khổ Tánh, Hoại Khổ Tánh, và Hành Khổ Tánh. *Thứ nhất là Khổ Khổ Tánh*, tức là khổ gây ra bởi những nguyên nhân trực tiếp hay khổ khổ, gồm những nỗi khổ xác thân như đau đớn, già, chết; cũng như những lo âu tinh thần. Người ta bị khổ khổ khi không có nhà cửa để ở, không có áo quần ấm để tránh lạnh, không có áo quần mỏng để mặc khi trời nóng nực oi bức, không có thực phẩm để sinh tồn, vân vân. *Thứ nhì là Hoại Khổ Tánh* là nỗi khổ gây ra bởi những thay đổi, chẳng hạn như những người đang sống trong giàu sang phú quý, nhưng đột nhiên gặp phải hỏa hoạn thiêu sạch hết mọi thứ vật dụng. Hoặc bị rơi máy bay, hoặc chìm tàu mà chết trên biển một cách bất ngờ, đều là hoại khổ. *Thứ ba là Hành Khổ Tánh* là nỗi khổ vì chư pháp vô thường, thân tâm nầy vô thường. Ai cũng phải kinh qua tuổi thơ, tráng niên, rồi già, rồi chết. Ai cũng phải trải qua những thay đổi biến chuyển trong từng phút từng giây mà tự mình không làm chủ được. Lúc già thì mất mờ, tai điếc, thậm chí tay chân run rẩy không còn linh hoạt nữa. Đây là hành khổ.

Trên hết giáo Pháp của Đức Phật đưa ra một giải pháp đối với vấn đề căn bản về thân phận con người. Theo Phật giáo, kiếp sống con người được nhận ra bởi sự kiện là không có điều gì trường tồn vĩnh viễn: không có hạnh phúc nào sẽ vững bền mãi mãi dù có bất cứ điều gì khác đi nữa, cũng sẽ luôn luôn đau khổ và chia lìa. Bước đầu tiên trên con đường của Phật giáo để đi đến giác ngộ là phải nhận chân ra điều này như là vấn đề quan trọng nhất của kiếp người, để thấy rằng tất cả đều là khổ. Tuy nhiên, đây không phải là một sự kiện bi quan, bởi vì trong khi nhận biết sự hiện diện khắp nơi của ‘khổ’, Phật giáo đưa ra một giải pháp trong hình thức Con Đường Dẫn Đến Sự Diệt Khổ. Chính Đức Phật mô tả đặc điểm giáo pháp của Ngài bằng cách nói “Như Lai chỉ dạy về ‘Khổ’ và sự ‘Diệt Khổ’.” Người ta có thể cảm

nhận ‘khổ’ theo ba hình thức. *Thứ nhất là sự đau khổ bình thường*, nó tác động đến con người khi cơ thể bị đau đớn. Sự đau khổ bình thường cũng là sự đau đớn tinh thần: đó là sự đau khổ khi không đạt được điều mà người ta ham muốn, hoặc buồn bã do sự xa cách những người thân yêu hay những điều thú vị. Nó cũng là những nỗi khổ đau khi người ta phải đối mặt với sanh, lão, bệnh, tử. Theo căn bản, dù bất cứ loại hạnh phúc nào chúng ta cũng nên có sự hiểu biết rằng bất cứ khi nào có niềm vui thú hoặc thỏa thích, thì sẽ không có sự lâu dài. Không sớm thì muộn những thăng trầm của cuộc sống sẽ đưa lại sự thay đổi. Có một câu tục ngữ Phật giáo nói rằng ngay cả tiếng cười cũng có sự khổ đau trong đó, bởi vì tất cả tiếng cười đều vô thường. *Thứ nhì là đau khổ vì tính không bền vững*, nó là sự bất mãn phát sanh từ tính thay đổi. người ta dường như cho rằng chỉ có cái chết mới có thể mang lại sự diệt khổ, nhưng thực tế thì cái chết cũng là một hình thức của đau khổ. Theo triết lý nhà Phật, vũ trụ vượt xa hơn thế giới vật chất gần gũi có thể nhận thức bằng cảm giác, và sự chết chỉ là một phần của chu kỳ sinh tử luân hồi bất tận. Bản thân của sự chết là không còn trở bởi vì những hành động có những kết quả trong đời sống tương lai, vượt xa hơn sự chết, giống như những hành động từ kiếp quá khứ đã ảnh hưởng đến hiện tại. *Loại khổ thứ ba* là mối liên kết cố hữu của những việc làm và những hành động vượt quá cảm nhận và sức tưởng tượng của con người. Trong ý nghĩa này ‘khổ’ áp dụng cho toàn thể vạn vật và những chúng sanh không tưởng, con người, chư thiên, thú vật hoặc ma quỷ đều không thể tránh khỏi ‘khổ’. Như vậy ‘khổ’ không chỉ đề cập đến cái khổ hàng ngày mà có thể cho toàn thể thế giới vô tận và dường như những hình thức của sự khổ bất tận. Không có một sự giải thích đơn giản nào có thể diễn tả tầm quan trọng của nó. Mục tiêu của Phật giáo là sự đoạn diệt toàn bộ và kết thúc mọi hình thức của ‘khổ’ và từ đó đạt được Niết Bàn, diệt tận gốc tham, sân, si là những mấu chốt trói buộc vòng sanh tử luân hồi. Theo Phật giáo, Đức Phật và những ai đạt được giác ngộ đều không còn phải chịu ‘khổ’ nữa, bởi vì nói một cách chính xác họ không còn là ‘người’ hoặc cũng không còn ‘bị cuốn’ trong vòng luân hồi sanh tử nữa: họ sẽ không bao giờ tái sanh. ‘Khổ’ biểu thị vũ trụ như là một khối tròn vẹn, những phần nổi trội của nó biến đổi trong “những cõi sống.” Trong cõi sắc giới, ở đó những vị đại phạm thiên cư trú, ở đó ít có sự khổ hơn ở cõi dục giới của loài người, các vị trời và các chúng sanh khác ít sinh sống hơn. Giống như Đức Phật khi

Ngài đi trên trái đất, Ngài có thể đi vào cõi Dục Giới, như vậy con người cũng có thể đi vào cõi Sắc Giới. Thông thường sự kiện này được đạt tới trong thiền định, qua nhiều giai đoạn an chỉ định khác nhau. Hình thức đặc trưng của khổ trong tình huống này là vô thường, được tạo nên bởi sự việc hành giả không có khả năng để duy trì trạng thái nhập định vĩnh viễn. Để đạt được trạng thái hạnh phúc vĩnh cửu hơn, một người phải nỗ lực hơn để hiểu được tiến trình chi phối sự chuyển động trong vũ trụ là một khối tròn vẹn, đó là tái sinh và nghiệp và bằng cách nào đó chúng có thể bị tác động.

Chúng sanh có vô số nỗi khổ. Khổ gây ra bởi những nguyên nhân trực tiếp hay khổ khổ, gồm những nỗi khổ xác thân như đau đớn, già, chết; cũng như những lo âu tinh thần. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” các loại khổ nơi thân và tâm như là sanh, già, bệnh, chết, gần gũi kẻ không ưa, xa lìa người yêu thương, không đạt được cái mình mong muốn, vân vân, là những cái khổ thông thường trong đời sống hằng ngày, được gọi là Khổ Khổ. Trong “Khổ Đế” của Đức Thế Tôn có tám điều đau khổ căn bản. **Thứ nhất là Sanh Khổ.** Nếu con người không có thân thể thì không có cảm giác đau khổ gì cả, nhưng khi có thân thể thì có đủ thứ cảm giác thống khổ. Ngay khi còn trong bụng mẹ, con người đã có ý thức và cảm thọ. Thai nhi cũng cảm thấy sung sướng và đau khổ. Khi mẹ ăn đồ lạnh thì thai nhi cảm như đang bị đóng băng. Khi mẹ ăn đồ nóng, thai nhi cảm như đang bị thiêu đốt, vân vân. Thai nhi sống trong chỗ chật hẹp tối tăm như nhốt hơn lao tù trong chín tháng hay lâu hơn. Lúc mẹ đói thì con phờ phạc, khi mẹ no thì con bị dồn ép khó bề cựa quậy. Vừa lọt lòng đã kêu khóc oa oa. Rồi từ đó khi lạnh, nóng, đói, khát, côn trùng cắn đốt, chỉ biết kêu khóc mà thôi. Đến ngày chào đời, cả mẹ lẫn con đều khổ. Khi có thai, người mẹ biếng ăn mất ngủ, thường hay nôn mửa và rất ư là mệt mỏi. Vào lúc lâm bồn, người mẹ phải chịu khổ vì hao mòn tinh huyết, và trong vài trường hợp có thể nguy hiểm đến tánh mạng. Tiếng khóc chỉ là một dấu hiệu báo trước một chuỗi dài khổ đau phiền não. Huệ nhãn của Phật thấy rõ những chi tiết ấy, nên ngài xác nhận sanh đã là khổ. Chính vì thế cổ đức có nói:

“Vừa khỏi bào thai lại nhập thai,
Thánh nhân trông thấy động bi ai!
Huyền thân xét rõ toàn nhơ nhớp.
Thoát phá mau về tánh bản lai.”

(Trích trong Niệm Phật Thập Yếu-
Hòa Thượng Thích Thiện Tâm)

Thứ nhì là Già Khổ hay nổi khổ vì tuổi già. Chúng ta khổ đau khi chúng ta đến tuổi già, đó là điều tự nhiên. Khi đến tuổi già, cảm quan con người thường hết nhạy bén; mắt không còn trông rõ nữa, tai không còn thính nữa, lưng đau, chân run, ăn không ngon, trí nhớ không còn linh mẫn, da mồi, tóc bạc, răng long, Chúng ta không còn kiểm soát được thân thể của chính mình nữa. Lắm kẻ tuổi già lú lẫn, khi ăn mặc, lúc đại tiểu tiện đều như nhòp, con cháu dù thân, cũng sanh nhàm chán. Kiếp người dường như kiếp hoa, luật vô thường chuyển biến khi đã đem đến cho hương sắc, nó cũng đem đến cho vẻ phai tàn. Xét ra cái già thật không vui chút nào, thân người thật không đáng luyến tiếc chút nào! Vì thế nên Đức Phật bảo già là khổ và Ngài khuyên Phật tử nên tu tập để có khả năng bình thản chịu đựng cái đau khổ của tuổi già. **Thứ ba là Bệnh Khổ** hay nổi khổ vì bệnh hoạn. Thân thể con người do đất, nước, lửa, gió kết hợp tạm bợ lại mà thành. Một khi tứ đại không hòa hợp, không quân bình là thân bệnh, mà hễ có bệnh là có đau đớn khổ sở. Có thân là có bệnh vì thân này mở cửa cho mọi thứ bệnh tật. Vì vậy bệnh khổ là không tránh khỏi. Có những bệnh nhẹ thuộc ngoại cảm, đến các chứng bệnh nặng của nội thương. Có người vướng phải bệnh nan y như lao, cùi, ung thư, bại liệt. Trong cảnh ấy, tự thân đã đau đớn, lại tốn kém, hoặc không có tiền thuốc thang, chính mình bị khổ lụy, lại gây thêm khổ lụy cho quyến thuộc. Cái khổ về bệnh tật này nó đau đớn hơn cái đau khổ do tuổi già gây ra rất nhiều. Hãy suy gẫm, chỉ cần đau răng hay nhức đầu nhẹ thôi mà đôi khi cũng không chịu đựng nổi. Tuy nhiên, dù muốn hay không muốn, chúng ta cũng phải chịu đựng cái bệnh khổ này. Thậm chí Đức Phật là một bậc toàn hảo, người đã loại bỏ được tất cả mọi ô trược, mà Ngài vẫn phải chịu đựng khổ đau vật chất gây ra bởi bệnh tật. Đức Phật luôn bị đau đầu. Còn căn bệnh cuối cùng làm cho Ngài đau đớn nhiều về thể xác. Do kết quả của việc Đề Bà Đạt Đa lăn đá mong giết Ngài. Chân Ngài bị thương bởi một mảnh vụn cần phải mổ. Đôi khi các đệ tử không tuân lời giáo huấn của Ngài, Ngài đã rút vào rừng ba tháng, chịu nhịn đói, chỉ lấy lá làm nệm trên nền đất cứng, đối đầu với gió rét lạnh buốt. Thế mà Ngài vẫn bình thản. Giữa cái đau đớn và hạnh phúc, Đức Phật sống với một cái tâm quân bình. **Thứ tư là Tử Khổ** hay nổi khổ vì cái chết. Có sanh thì phải có chết. Lúc chết thì thân tứ đại phân tán, bị

gió nghiệp thổi đi. Cái khổ vì chết quả thật khó mà diễn tả được. Sự khổ trong lúc chết. Tất cả nhân loại đều muốn sanh an nhiên chết tự tại; tuy nhiên, rất ít người đạt được thỏa nguyện. Khi chết phần nhiều sắc thân lại bị bệnh khổ hành hạ đau đớn. Thân đã như thế, tâm thì hãi hùng lo sợ, tham tiếc ruộng vườn của cải, buồn rầu phải lìa bỏ thân quyến, muôn mối dập dồn, quả thật là khổ. Đa phần chúng sanh sanh ra trong tiếng khóc khổ đau và chết đi trong khổ đau gấp bội. Cái chết chẳng ai mời mà nó vẫn đến, và không ai biết nó sẽ đến vào lúc nào. Như trái rơi từ trên cây, có trái non, trái chín hay trái già; cũng vậy, chúng ta chết non, chết lúc tuổi thanh xuân hay chết lúc già. Như mặt trời mọc ở phía Đông và chỉ lặn về phía Tây. Như hoa nở buổi sáng để rồi tàn vào buổi chiều. Đức Phật dạy: “Cái chết không thể tránh được, nó đến với tất cả mọi người chứ không chừa một ai. Chỉ còn cách tu tập để có thể đương đầu với nó bằng sự bình thản hoàn toàn. **Thứ năm là Ái Biệt Ly Khổ** hay nỗi khổ vì thương yêu mà xa lìa. Không ai muốn xa lìa người thân thương; tuy nhiên, đây là điều không tránh được. Người thân chúng ta vẫn phải chết và chúng ta phải xa họ trong khổ đau tuyệt vọng. Cảnh sanh ly tử biệt với người thân yêu quả là khổ. Nếu chúng ta chịu lắng nghe lời Phật dạy “Cảnh đời có hợp có tan” thì đây là dịp tốt cho chúng ta thực tập hạnh “bình thản”. **Thứ sáu là Oán Tắng Hội Khổ** hay cứ mãi gặp người mình không ưa là khổ. Thường thì không có việc gì xảy ra nếu chúng ta làm việc với người tâm đầu ý hợp. Nhưng rất nhiều khi mới gặp mặt người không có nhân duyên mình đã cảm thấy không ưa, nên tìm cách lánh mặt đi chỗ khác. Ngờ đâu tới chỗ khác lại cũng gặp người ấy. Mình càng ghét người ta bao nhiêu thì càng phải đối mặt với họ bấy nhiêu. Đây là một hình thức khổ sở về tâm lý. Phải chịu đựng người mà mình không ưa, người mình ghét, người thường hay chế nhạo phỉ báng và xem thường mình quả là khó; tuy nhiên, chúng ta phải luôn chịu cảnh này trong cuộc sống hằng ngày. Lại có nhiều gia đình bà con họ hàng thường không đồng ý kiến, nên thường có sự tranh cãi giận ghét buồn phiền lẫn nhau. Đó khác nào sự gặp gỡ trong oan gia, thật là khổ! Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng ta nên cố gắng chịu đựng, và suy nghĩ rằng có lẽ chúng ta đang gặt hái hậu quả của nghiệp riêng của mình ở quá khứ hay hiện tại. Chúng ta nên cố gắng thích nghi với hoàn cảnh mới hoặc cố gắng vượt qua các trở ngại bằng một số phương tiện khác. **Thứ bảy là Cầu Bất Đắc Khổ** hay mong muốn mà không đạt được là khổ. Mong cầu

phát sanh bởi lòng tham, tham mà không được thỏa mãn thì sanh lòng phiền não, đó là khổ đau về mặt tâm lý. Cầu danh, cầu lợi, cầu tiền, cầu sắc, vân vân, mà không được thì khổ. Lòng tham của chúng ta như thùng không đáy. Chúng ta có quá nhiều ham muốn và hy vọng trong đời sống hằng ngày. Khi chúng ta muốn một cái gì đó và có thể đạt được, nhưng nó cũng không mang lại hạnh phúc, vì chẳng bao lâu sau đó chúng ta cảm thấy chán với thứ mình đang có và bắt đầu mong muốn thứ khác. Nói tóm lại, chúng ta chẳng bao giờ thỏa mãn với cái mình đang có. Người nghèo thì mong được giàu; người giàu mong được giàu hơn; kẻ xấu mong đẹp; người đẹp mong đẹp hơn; người không con mong được có con. Những ước mong này là vô kể, chúng ta không thể nào mãn nguyện đâu. Cho dù chúng ta có đạt được những gì mình mong muốn đi nữa, chúng ta cũng không thấy hạnh phúc. Trước khi có được thì chỉ mong sao có được. Khi đã có được rồi lại lo sợ bị mất nó. Tâm chúng ta không lúc nào an ổn hay hạnh phúc. Chúng ta luôn cảm thấy bất an. Thế nên cầu đắc hay bất đắc đều là khổ. Khi chúng ta mong muốn điều gì đó mà không được toại nguyện thì chúng ta cảm thấy thất vọng buồn thảm. Khi chúng ta mong muốn ai đó sống hay làm việc đúng theo sự mong đợi của mình mà không được thì chúng ta cảm thấy thất vọng. Khi mong mọi người thích mình mà họ không thích mình cảm thấy bị tổn thương. **Thứ tám là Ngũ Ấm Thanh Suy Khổ** hay sự thăng trầm của năm ấm trong thân thể cũng là khổ. Ngũ ấm tức là sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Chúng là những thứ rất khó hàng phục. Nếu không dụng công thiền định, thật khó lòng cho chúng ta thấy được bản chất giả tạm của ngũ uẩn. Có thân là có bệnh đau hằng ngày. Năm ấm là sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sắc ấm thuộc về thân, còn bốn ấm kia thuộc về tâm. Nói một cách đơn giản đây là sự khổ về thân tâm hay sự khổ về sự thanh suy của thân tâm. Điều thứ tám này bao quát bảy điều khổ kể trên: thân chịu sanh, già, bệnh, chết, đói, khát, nóng, lạnh, vất vả nhọc nhằn. Tâm thì buồn, giận, lo, thương, trăm điều phiền lụy. Ngày trước Thái Tử Tất Đạt Đa đã dạo chơi bốn cửa thành, thấy cảnh già, bệnh, chết. Ngài là bậc trí tuệ thâm sâu, cảm thương đến nỗi khổ của kiếp người, nên đã lìa bỏ hoàng cung tìm phương giải thoát.

Chấm dứt khổ đau phiền não là mục đích quan trọng nhất của đạo Phật. Tuy nhiên không phải học mà chấm dứt được đau khổ, mà người ta phải thực hành bằng kinh nghiệm tự thân của chính mình. Khi chúng ta nói đến chấm dứt khổ đau phiền não trong đạo Phật, chúng ta muốn

nói đến chấm dứt đau khổ ngay trong đời này kiếp này chứ không đợi đến một kiếp xa xôi nào. Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ rằng Niết Bàn theo Phật giáo đơn giản chỉ là nơi không có khổ đau phiền não. Vì vậy nếu chúng ta có thể tu tập tự thân để chấm dứt khổ đau phiền não, là chúng ta đạt được cái mà chúng ta gọi là “Niết Bàn ngay trong kiếp này.” Để chấm dứt khổ đau phiền não, người ta phải từ bỏ sự ham muốn ích kỷ. Giống như lửa sẽ tắt khi không còn nhiên liệu châm vào thêm nữa, vì thế khổ đau sẽ chấm dứt khi không còn những ham muốn ích kỷ nữa. Khi ham muốn ích kỷ bị tận diệt, tâm của chúng ta sẽ ở trong trạng thái hoàn toàn an lạc. Chúng ta sẽ luôn cảm thấy hạnh phúc. Người Phật tử gọi trạng thái này là “Niết Bàn.” Đây là trạng thái hỷ lạc vĩnh cửu, trạng thái hạnh phúc lớn nhất trong đời sống. Bát Chánh Đạo dẫn đến sự đoạn diệt khổ đau và phiền não được định rõ trong Tứ Diệu Đế là sự trình bày của Đức Phật về cái khổ mà tất cả chúng sanh đều phải trải qua. Nó thường được phân tách làm 3 thành phần chủ yếu: giới, định và tuệ. Một phương cách tương tự khác cũng giống như con đường này nhưng bắt đầu bằng bố thí. Bố thí làm nền móng cho trì giới và kế tiếp có thể giúp hành giả tiến xa hơn tới những nguyện vọng cao cả. Giới, định, tuệ là cốt lõi của sự tu tập tâm linh trong đạo Phật và không thể tách rời chúng được. Chúng không chỉ thuần túy là những phần phụ trợ với nhau giống như những cuống hoa, nhưng được hòa trộn với nhau giống như “muối trong đại dương” dẫn đến sự so sánh nổi tiếng của Phật giáo.

Sufferings in Life

Before talking about happiness, we will first talk about sufferings and afflictions in life, for according to Buddhism, happiness simply means lacking of sufferings and afflictions. All existence is characterized by suffering and does not bring satisfaction. There is no equivalent translation in English for the word “Dukkha” in both Pali and Sanskrit. So the word “Dukkha” is often translated as “Suffering”. However, this English word is sometimes misleading because it connotes extreme pain. When the Buddha described our lives as “Dukkha”, he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to intense pain and misery. Therefore, Dukkha should be used to describe

the fact that things are not completely right in our lives and could be better. Both Duhkha (skt) or Dukkha (p) are Sanskrit and Pali terms for “suffering” or “unsatisfactoriness.” This is the first of the four noble truths of Buddhism, which holds that cyclic existence is characterized by unsatisfactoriness or suffering. This is related to the idea that since the things of the world are transitory, beings are inevitably separated from what they desire and forced to endure what is unpleasant. The main stated goal of Buddhism from its inception is overcoming “duhkha.” There are three main types of duhkha: 1) the suffering of misery (duhkha-dukkhata), which includes physical and mental sufferings; 2) the suffering of change (viparinama-dukkhata), which includes all contaminated feelings of happiness. These are called sufferings because they are subject to change at any time, which leads to unhappiness; and 3) compositional suffering (samskara-dukkhata), the suffering endemic to cyclic existence, in which sentient beings are prone to the dissatisfaction due to being under the influence of contaminated actions and afflictions.

After the Great Enlightenment, the Buddha declared His first Discourse at the Deer Park: “Life is nothing but suffering” and “The five aggregates are suffering”. At other time in the Sravasti, the Buddha repeated the same discourse: “I will teach you, Bhiksus, pain and the root of pain. Do you listen to it. And what, Bhiksus, is pain? Body, Bhiksus, is pain, feeling is pain, perception is pain, the activities are pain, and consciousness is pain. That, Bhiksus, is the meaning of pain. And what, Bhiksus, is the root of pain? It is this craving that leads downward to rebirth, along with the lure of lust, that lingers longingly now here and there: namely, the craving for sense, the craving for rebirth, the craving to have done with rebirth.” In other words, human beings’ suffering is really the result of the arising of Dependent Origination, also the arising of the Five Aggregates. And thus, it is not the five aggregates, or human beings and the world that cause suffering, but a person’s craving for the five aggregates that causes suffering. The Buddha described three main characteristics of Dukkha which we face in our daily lives. First, the suffering of pain occurs whenever we are mentally or physically miserable. Physical suffering includes headaches and scraped knees as well as torment of cancer and heart attacks. Mental suffering occurs whenever we fail to get what we

want, when we lose something we are attached to, or when misfortune comes our way. We are sad when our career goal cannot be achieved, we're depressed when we part from loved ones, we are anxious when we are waiting to obtain a letter from our children, etc... Second, the suffering of change indicates that activities we generally regard as pleasurable in fact inevitably change and become painful. When we first buy a new shirt, we like it because it looks gorgeous; however, three years later, we may be suffering or feeling uncomfortable when we wear it because it is old and becomes worn out. No matter how much we like a person and we feel happy when we are with that person; however, when we spend too much time with that person, it makes us uncomfortable. Thus, happiness was never inherent in the person we like, but was a product of the interaction between us and that person. Third, the pervasive compounded suffering refers to our situation of having bodies and minds prone to pain. We can become miserable simply by the changing of external conditions. The weather changes and our bodies suffer from the cold; how a friend treats us changes and we become depressed. Our present bodies and minds compound our misery in the sense that they are the basis for our present problems. Our present bodies are the basis upon which we experience bad health. If we did not have a body that was receptive to pain, we would not fall ill no matter how many viruses and germs we were exposed to. Our present minds are the basis upon which we experience the pain and hurt feelings. If we had minds that were not contaminated by anger, then we would not suffer from the mental anguish of conflict with others.

In Buddhism, there are two categories of sufferings: physical and mental sufferings. Sufferings from within such as sickness or sorrow. First, physical sufferings or sufferings caused by diseases, including the suffering of birth, old age, sickness and death. The suffering of the body means that our body is not only impure, it is subject to birth, old age, disease and death, as well as to heat and cold, hunger and thirst, and other hardships that cause us to suffer, preventing us from being free and happy. Yes, indeed, birth is inevitably suffering for both the mother and the infant, and because it is from birth, other forms of suffering, such as old age, sickness and death inevitably follow. Physical suffering takes many forms. People must have observed at

one time or another, how their aged relatives suffer. Most of them suffer aches and pains in their joints and many find it hard to move about by themselves. With advancing age, the elderly find life difficult because they cannot see, hear or eat properly. The pain of disease, which strikes young and old alike, can be unbearable. The pain of death brings much suffering. Even the moment of birth gives pain, both to the mother and the child who is born. The truth is that the suffering of birth, old age, sickness and death are unavoidable. Some fortunate people may now be enjoying happy and carefree lives, but it is only a matter of time before they too will experience suffering. What is worse, nobody else can share this suffering with the one that suffers. For example, a man may be very concerned that his mother is growing old. Yet he cannot take her place and suffer the pain of aging on her behalf. Also, if a boy falls very ill, his mother cannot experience the discomfort of his illness for him. Finally, neither mother nor son can help each other when the moment of death comes. Second, the mental sufferings or the sufferings of the mind. Besides physical suffering, there are also various forms of mental suffering. Mental suffering such as sadness, distress, jealousy, bitterness, unsatisfaction, unhappiness, etc. People feel sad, lonely or depressed when they lose someone they love through separation or death. They become irritated or uncomfortable when they are forced to be in the company of those whom they dislike or those who are unpleasant. People also suffer when they are unable to satisfy their needs and wants, etc. The suffering of the mind means that when the mind is afflicted, it is necessarily consumed by the fire of afflictions, bound by the ropes of afflictions, struck, pursued and ordered about by the whip of afflictions, defiled and obscured by the smoke and dust of afflictions. Thus, whoever develops afflictions is lacking in wisdom, because the first person he has caused to suffer is himself. Besides, there is also the suffering of the environment. The suffering of the environment means that this earth is subject to the vagaries of the weather, scorching heat, frigid cold and pouring rain, while sentient beings must toil and suffer day in and day out to earn a living. Tragedies occur every day, before our very eyes.

In this world, worries and miseries are twin evils that go hand in hand. They co-exist in this world. If you feel worried, you are

miserable, and vise-versa; when you are miserable, you are worried. Devout Buddhists should always remember that worries are made by our own minds and by nothing else. We create them in our own minds for we fail to understand the danger of attachment and egoistic feelings. To be able to overcome these problems, we must try to contemplate and to train our minds carefully because an untrained mind is the main cause of all the problems including worries and miseries. The most important fact is that we should always have a smile for ourselves as well as for others in any circumstances. The Buddha taught: "Worries only arise in the fool, not in the wise." Worries and miseries are nothing but states of mind. Negative thoughts produce worries and miseries, while positive thoughts produce happiness and peace. The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both normal people and saint. From internal sufferings to external sufferings. Internal sufferings include both physical and mental sufferings. Physical sufferings are sufferings from within such as sickness or sorrow. Mental sufferings are spiritual sufferings such as sadness, distress, jealousy, bitterness, unsatisfaction, unhappiness, etc. External sufferings include sufferings from outside circumstances such as calamities, wars, etc. The Buddha said that whatever is impermanent is suffering because although impermanence is not a cause for suffering, it creates occasions for suffering. For not understanding of impermanence, we crave and cling to objects in the hope that they may be permanent, that they may yield permanent happiness. Failing to understand that youth, health, and life itself are impermanent, we crave them and cling to them. We desperately hold onto our youth and try to prolong our life, yet because they are impermanent by nature, they keep changing rapidly and we will surely one day become old and sick. When this occurs, impermanence is the main agent which creates occasions for suffering. According to The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Esanavaggo (Searches), there are three aspects of Dukkha that all sentient beings experience. They are suffering due to pain, suffering due to change, and suffering due to formations. *First*, dukkha as ordinary suffering, or suffering due to pain, or suffering that produce by direct causes or suffering of

misery, including physical sufferings such as pain, old age, death; as well as mental anxieties. The suffering within suffering is experienced when people do not have a place to live, clothes to keep out the cold or heat, or food to eat to survive, etc. *Second*, dukkha as produced by change, or suffering due to change, or suffering by loss or deprivation or change, for example, people who are rich, who have a good life, but then a sudden fire burns up all their property, leaving them destitute. Or maybe they die in a plane crash or a shipwreck. These are the sufferings of decay. *Third*, dukkha as conditioned states, or suffering due to formations, or suffering by the passing or impermanency of all things, body and mind are impermanent. Everybody of us experiences childhood, young days of life, then grows old and dies. Our thoughts flow on in a continuous succession, and we cannot control them. When we grow old, our eyes get blurry, our ears become deaf, and our hands and feet are no longer nimble, but start to tremble. These are the sufferings of process.

The Buddha's teaching on suffering, above all, offers a solution to the fundamental problem of the human condition. According to Buddhism, human existence is distinguished by the fact that nothing is permanent: no happiness will last forever, and whatever else there is, there will always be suffering and death. The first step in the Buddhist path to awakening is to recognize this as the foremost problem of human existence, to see that all is dukkha. However, this is not a pessimistic observation, because while acknowledging the ubiquity of dukkha, Buddhism offers a solution in the form of the Path Leading to the Cessation of Dukkha. The Buddha himself characterized his teaching by saying: "I teach only Dukkha and the cessation of dukkha." Dukkha can be experienced in three ways. The first is simply the ordinary suffering that affects people when the body is in pain. Ordinary suffering is also mental pain: it is the grief of not getting what one wants or the distress caused by separation from loved ones or from pleasant conditions. It is also the many other painful situations that one inevitably encounters by virtue of being born, ageing and dying. Underlying any happiness is the knowledge that whenever there is pleasure or delight, it will not be permanent. Sooner or later the vicissitudes of life will bring about a change. There is a Buddhist saying that even in laughter there is "dukkha," because all laughter is

impermanent. This instability underlies the second kind of *dukkha*, which is dissatisfaction arising from change. It might seem that only death can bring about the cessation of suffering, but in fact death is also a form of suffering. In Buddhism the cosmos extends far beyond the immediate physical world perceptible by the senses, and death is merely part of the endless cycle of rebirth. Death in itself offers no respite because actions have consequences in future lives far beyond death, just as deeds from previous lives have affected the present. The third kind of suffering is the inherent interconnectedness of actions and deeds, which exceeds human vision and experience. In this sense, suffering applies to the universe in its totality, and no imaginable beings, humans, gods, demons, animals or hell beings, are exempt from it. Suffering thus refers not only to everyday suffering but also to the whole infinite world of possible and seemingly endless forms of suffering. No simple translation can capture its full significance. The goal of Buddhism is the complete and final cessation of every form of *dukkha*, and thereby the attainment of *nirvana*, the eradication of greed, hatred and delusion, which ties beings to the cycle of rebirth. Accordingly, Buddhas and those who reach enlightenment do not experience *dukkha*, because strictly speaking they are not “beings”, nor do they “roll” in the *samsara*: they will never again be reborn. *Dukkha* characterizes the cosmos as a whole, but its predominance varies among the different “spheres of existence.” In the world of Pure Form, where the great gods dwell, there is less suffering than in the world of Sense-Desire, inhabited by lesser gods, humans and other beings. Just the Buddha when he walked the earth could enter the World of the Sense-Desire, so too can humans enter the World of Pure Form. This is ordinarily accomplished in meditation, through different kinds of absorptions (*dhyana*). The characteristic form of suffering in this situation is impermanence, caused by the meditator’s inability to remain eternally in trance. To attain more abiding happiness, an individual must strive to understand the processes that govern movement in the cosmos as a whole, namely, rebirth and karma, and how they can be affected.

Human beings have countless sufferings. Suffering that produce by direct causes or suffering of misery, Including physical sufferings such as pain, old age, death; as well as mental anxieties. According to Most

Venerable Piyadassi in “The Buddha’s Ancient Path,” all mental and bodily sufferings such as birth, aging, disease, death, association with the unloved, dissociation from the loved, not getting what one wants are the ordinary sufferings of daily life and are called Dukkha-Dukkhata. In the Four Noble Truths, Sakyamuni Buddha explained the eight basic causes of suffering. *The first suffering is the Suffering of Birth, or birth is suffering.* If we did not have bodies, we would not feel pain and suffering. We experience all sorts of physical suffering through our bodies. While still in the womb, human beings already have feelings and consciousness. They also experience pleasure and pain. When the mother eats cold food, the embryo feels as though it were packed in ice. When hot food is ingested, it feels as though it were burning, and so on. During pregnancy, the embryo, living as it is in a small, dark and dirty place; the mother lose her appetite and sleep, she often vomits and feels very weary. At birth, she suffers from hemorrhage or her life may be in danger in some difficult cases. From then on, all it can do is cry when it feels cold, hot, hungry, thirsty, or suffers insect bites. At the moment of birth, both mother and baby suffer. The mother may suffer from hemorrhage or her life may be in danger in some difficult cases. Sakyamuni Buddha in his wisdom saw all this clearly and in detail and therefore, described birth as suffering. The ancient sages had a saying in this regard:

“As soon as sentient beings escape one
Womb, they enter another,
Seeing this, sages and saints are deeply
Moved to such compassion!
The illusory body is really full of filth,
Swiftly escaping from it, we return to our
Original Nature.”

(The Pure Land Buddhism in Theory and
Practice—Most Ven. Thích Thiện Tâm).

The second suffering is the suffering of old age (old age is suffering). We suffer when we are subjected to old age, which is natural. As we reach old age, human beings have diminished their faculties; our eyes cannot see clearly anymore, our ears have lost their acuity, our backs ache easily, our legs tremble, our eating is not easy and pleasurable as before, our memories fail, our skin dries out and

wrinkles, hair becomes gray and white, their teeth ache, decay and fall out. We no longer have much control over our body. In old age, many persons become confused and mixed up when eating or dressing or they become uncontrollable of themselves. Their children and other family members, however close to them, soon grow tired and fed up. The human condition is like that of a flower, ruled by the law of impermanence, which, if it can bring beauty and fragrance, also carries death and decay in its wake. In truth, old age is nothing but suffering and the human body has nothing worth cherishing. For this reason, Sakyamuni Buddha said: old age is suffering! Thus, he advised Buddhists to strive to cultivate so they can bear the sufferings of old age with equanimity. *The third suffering is the Suffering of Disease* (sickness) or sickness is suffering. The human body is only a temporary combination of the four elements: earth, water, fire, and wind. Once the four elements are not in balance, we become sick. Sicknesses cause both physical and mental pains and/or sufferings. To have a body is to have disease for the body is open to all kinds of diseases. So the suffering of disease is inevitable. Those with small ailments which have an external source to those dreadful diseases coming from inside. Some people are afflicted with incurable diseases such as cancers or debilitating ailments, such as osteoporosis, etc. In such condition, they not only experience physical pain, they also have to spend large sums of money for treatment. Should they lack the required funds, not only do they suffer, they create additional suffering for their families. The sufferings caused by diseases is more painful than the sufferings due to old age. Let imagine, even the slightest toothache or headache is sometimes unbearable. However, like or dislike, we have no choice but bearing the suffering of sickness. Even the Buddha, a perfect being, who had destroyed all defilements, had to endure physical suffering caused by disease. The Buddha was constantly subjected to headaches. His last illness caused him much physical suffering was a wound in his foot. As a result of Devadatta's hurling a rock to kill him, his foot was wounded by splinter which necessitated an operation. When his disciples disobeyed his teachings, he was compelled to retire to a forest for three months. In a forest on a couch of leaves on a rough ground, facing fiercing cold winds, he maintained perfect equanimity. In pain and happiness, He lived with a balanced mind. *The fourth suffering is*

the Suffering of Death or death is suffering. Birth leads inevitably to death. When a person dies, the four elements disperse and his psirit is dragged off by the karmic wind. Death entails undescribable suffering. All human beings desire an easy birth and a peaceful death; however, very few of us can fulfill these conditions. At the time of death, when the physical body is generally stricken by disease and in great pain. With the body in this state, the mind is panic-stricken, bemoaning the loss of wealth and property, and saddened by the impending separation from loved ones as well as a multitude of similar thoughts. This is indeed suffering. Sentient beings are born with a cry of pain and die with even more pain. The death is unwanted, but it still comes, and nobody knows when it comes. As fruits fall from a tree, ripe or old even so we die in our infancy, prime of mankind, or old age. As the sun rises in the East only to set in the West. As Flowers bloom in the morning to fade in the evening. The Buddha taught: "Death is inevitable. It comes to all without exception; we have to cultivate so that we are able to face it with perfect equanimity." *The fifth suffering is the Suffering due to separation from loved ones* (parting with what we love). Parting with what we love is suffering. No one wants to be separated from the loved ones; however, this is inevitable. We still lose our loved ones to the demon of death, leaving them helpless and forsaken. Separation from loved ones, whether in life or through death, is indeed suffering. If we listen to the Buddha's teaching "All association in life must end with separation." Here is a good opportunity for us to practice "equanimity." *The sixth suffering is the suffering due to meeting with the uncongenial* (meeting with what we hate), or meeting with what we hate is suffering. People who get along well can work together without any conflict. But sometimes we may detest a person and want to get away from him. Yet, no matter where we go, we keep meeting up with him. The more we hate him, the more we run into him. This is also a form of psychological suffering. To endure those to whom we are opposed, whom we hate, who always shadow and slander us and look for a way to harm us is very hard to tolerate; however, we must confront this almost daily in our life. There are many families in which relatives are not of the same mind, and which are constantly beset with disputes, anger and acrimony. This is no different from encountering enemies. This is indeed suffering! Thus,

the Buddha advised us to try to bear them, and think this way “perhaps we are reaping the effects of our karma, past or present.” We should try to accommodate ourselves to the new situation or try to overcome the obstacles by some other means. ***The seventh suffering is the suffering due to unfulfilled wishes*** (unattained aims). The suffering of not obtaining what we want. If we seek something, we are greedy for it. If we cannot obtain what we want, we will experience all afflictions and sufferings. That is a kind of psychological suffering. Whether we desire fame, profit, wealth, or sex, if we cannot obtain it, we suffer. Unabling to obtain what we wish is suffering: Our greed is like a container without the bottom. We have so many desires and hopes in our lives. When we want something and are able to get it, this does not often leads to happiness either because it is not long before we feel bored with that thing, lose interest in it and begin to want something else. In short, we never feel satisfied with what we have at the very moment. The poor hope to be rich; the rich hope to be richer; the ugly desire for beauty; the beauty desire for beautier; the childless pray for a son or daughter. Such wishes and hopes are innumerable that no way we can fulfill them. Even if we do obtain what we want, we will not feel happy. Before obtaining it, we are anxious to get it. Once we have got it, we constantly worry about losing it. Our mind is never peaceful or happy. We always feel uneasy. Thus, either obtaining what we wish or not obtaining what we wish is a source of suffering. When we want something but are unable to get it, we feel frustrated. When we expect someone to live or to work up to our expectation and they do not, we feel disappointed. When we want others like us and they don’t, we feel hurt. ***The eighth suffering is the suffering due to the raging aggregates*** (all the ills of the five skandhas). The five skandhas are forms, feeling, thinking, formations, and consciousness. It is very difficult for us to overcome them. If we lack in meditation practices, it is extremely difficult for us to see their temporary nature. All the illnesses of the five skandhas is suffering. To have a body means to experience pain and diseases on a daily basis. Pain and disease also means suffering. The five skandas or aggregates are form, feeling, perception, volition and consciousness. The skandas of form relates to the physical body, while the remaining four concern the mind. Simply speaking, this is the suffering of the body and the mind. The suffering of the skandas

encompasses the seven kinds of suffering mentioned above. Our physical bodies are subject to birth, old age, disease, death, hunger, thirst, heat, cold and weariness. Our mind, on the other hand, are afflicted by sadness, anger, worry, love, hate and hundreds of other vexations. It once happened that Prince Siddhartha having strolled through the four gates of the city, witnessed the misfortunes of old age, disease and death. Endowed with profound wisdom, he was touched by the suffering of human condition and left the royal palace to find the way of liberation.

The end of sufferings and affliction is the most important goal of Buddhism; however, this cannot be done through studying, but one must practice with your personal experiences. When we speak of the end of sufferings and afflictions in Buddhism, we mean the end of sufferings and afflictions in this very life, not waiting until a remote life. Sincere Buddhists should always remember that Nirvana in Buddhism is simply a place where there are no sufferings and afflictions. So if we can cultivate ourselves to eliminate sufferings and afflictions, we reach what we call “Nirvana in this very life.” To end sufferings and afflictions, selfish desire must be removed. Just as a fire dies when no fuel is added, so unhappiness will end when the fuel of selfish desire is removed. When selfish desire is completely removed, our mind will be in a state of perfect peace. We shall be happy always. Buddhists call the state in which all suffering is ended “Nirvana”. It is an everlasting state of great joy and peace. It is the greatest happiness in life. The Eightfold Path to the Cessation of Dukkha and afflictions, enumerated in the fourth Noble Truth, is the Buddha’s prescription for the suffering experienced by all beings. It is commonly broken down into three components: morality, concentration and wisdom. Another approach identifies a path beginning with charity, the virtue of giving. Charity or generosity underlines morality or precept, which in turn enables a person to venture into higher aspirations. Morality, concentration and wisdom are the core of Buddhist spiritual training and are inseparably linked. They are not merely appendages to each other like petals of a flower, but are intertwined like “salt in great ocean,” to invoke a famous Buddhist simile.

Chương Bảy **Chapter Seven**

Lời Phật Dạy Về Hạnh Phúc **Trong Kinh Điển Phật Giáo**

Trong Kinh Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về bốn loại hạnh phúc của người cư sĩ. *Thứ nhất là hạnh phúc có vật sở hữu:* 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. Đó là hạnh phúc có được vật sở hữu. *Thứ nhì là 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. Đó là hạnh phúc có được tài sản. *Thứ ba là 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. Đó là hạnh phúc không mang nợ. *Thứ tư là 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. Đó là hạnh phúc không bị khiển trách.

Theo Kinh Hạnh Phúc: 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 sầu 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.”

Hạnh Phúc Theo Kinh Tam Bảo: 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 tri 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.

Buddha's Teachings on Happiness in Buddhist Sutras

In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy. *The first kind of bliss a layman enjoy is Atthisukha (p)*: 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. This is called the bliss of ownership. *The second kind of bliss a layman enjoy is Bhogasukha (skt)*: 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. This is called the bliss of wealth. *The third kind of bliss a layman enjoy is Ananasukha (skt)*: Herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of debtlessness. *The fourth kind of bliss a layman enjoy is Anavajjasukha (p)*: 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. This is called the bliss of blamelessness.

According to the Sutta of Blessing: 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.

Happiness According to the Ratana Sutta: 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!

Chương Tám *Chapter Eight*

Bốn Cách Đạt Được 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. ***Thứ Nhất là Thân An Lạc Hạnh:*** 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 tiếm 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 rằng 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. **Thứ Nhì là Khẩu An Lạc Hạnh:** 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. **Thứ Ba là Ý An Lạc Hạnh:** 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 nuôi 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. **Thứ Tư là Thệ Nguyện An Lạc Hạnh:** 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.

Four Means of Attaining to a Happy Contentment

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. ***First, Pleasant Practice of the Body:*** 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.

Second, Pleasant Practice of the Mouth: 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. ***Third, Pleasant Practice of the Mind:*** 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. ***Fourth, Pleasant Practice of the Vow:*** 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.

Chương Chín *Chapter Nine*

Thiểu Dục Tri Túc

Một trong những bản chất cốt lõi của con người là sự tầm cầu vô hạn. Hành giả nên luôn nhớ rằng tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, đã diệt trừ được năm gốc rễ của địa ngục, tức là tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn và ngủ, không có tâm luyến ái vào những thứ ấy trong mọi hoàn cảnh, trong mọi lúc, ấy đích thực là hành giả tu theo Phật. Chúng ta phải cố gắng tu tập bằng công phu của chính mình. Chớ ham danh tiếng, lợi lộc, vân vân. Phải tu tập theo tinh thần của chư Bồ Tát Văn Thù, Phổ Hiền, Quán Âm, Địa Tạng, cùng các Bồ Tát khác vì các vị Bồ Tát thường lấy sự thành tựu của chúng sanh làm sự thành tựu của chính mình. Các ngài không phân biệt người với ta. Bồ Tát thường nghe thấy rồi tùy hỷ tán thán công đức của mọi người. Đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tày trời khiến cho người khác phải khổ đau phiền não. Họ chỉ nghĩ đến lạc thú tạm bợ của giác quan mà quên đi sự khổ đau của người khác. Họ không hiểu được hậu quả tai hại, những kết quả thảm khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phạm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới.

Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

Chính vì những lý do này mà đức Phật thường dạy chúng đệ tử về thiếu dục tri túc, nghĩa là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiếu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt

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

Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là

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

Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 dòng Thiền Ấn Độ và cũng là vị sơ tổ của dòng Thiền Trung Hoa, “Vô Sở Cầu” là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bậc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi theo. Ở lâu trong ba cõi khác nào như trong nhà lửa. Có thân có khổ, được gì mà vui? Thông suốt được vậy ắt buông hết sự vật, dứt tướng, chẳng cầu. Kinh nói: ‘Còn cầu còn khổ. Hết cầu mới được vui. Xét biết không cầu mới thực là đạo hạnh nên nói là hạnh không cầu mong. Sau cuộc nói chuyện với vua Hán Vũ Đế về tu hành tịnh hạnh vô cầu, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã dạy về “Tam Vô Sở Cầu” như sau: Không, vô tướng giải thoát hay đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát, và vô nguyện, hay đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ

thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát. Thật vậy, chư pháp hữu vi như ảo như mộng, sanh diệt, diệt sanh. Có cái gì thường hằng cho chúng ta theo đuổi ? Hơn nữa, thế giới hiện tượng chỉ là tương đối, trong tai họa đôi khi có phước báo, trong phước báo có khi là tai họa. Thế nên người tu Phật nên luôn giữ tâm mình bình thản và không khuấy động trong mọi tình huống, lên xuống hay họa phước. Giả dụ như một vị Tăng tu tập hăm hui nơi sơn lâm cùng cốc, ít người thăm viếng hoàn cảnh sống thật là khổ sở cô độc, nhưng cuộc tu giải thoát thật là tinh chuyên. Thế rồi ít lâu sau đó có vài người tới thăm cúng dường vì nghe tiếng phạm hạnh của người, túp lều năm xưa chẳng bao lâu biến thành một ngôi chùa đồ sộ, Tăng chúng đông đảo, chừng đó phước thịnh duyên hảo, nhưng thử hỏi có mấy vị còn có đủ thì giờ để tinh chuyên tu hành như thuở hàn vi ? Lúc ấy cuộc tu chẳng những rõ ràng đi xuống, mà lắm lúc còn gây tội tạo nghiệp vì những lời cuốn bên ngoài. Thế nên người tu Phật nên luôn ghi tâm pháp “Tam vô sở cầu nầy.” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, “Có vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm vô sở cầu thì sẽ biết đời trước.’”

***Content with few Desires and Satisfy With
What We Have At This Very Moment***

One of the core natures of human beings is the unlimited seeking. Buddhist practitioners should always remember that to cultivate without thoughts of seeking fame and benefit, for they have already eradicated the five roots of the hell: wealth, sex, fame, food, and sleep in all circumstances. We should cultivate the Way with our own effort. Do not crave fame and profits. We should follow the spirit of the Bodhisattvas Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara, Ksitigarbha, and other Bodhisattvas for they feel that living beings' accomplishments are the same as their own accomplishment. They do not make distinctions between self and others. Bodhisattvas joyfully support the merit and virtue they see and hear others doing. To Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called “Happiness” when it is

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

For these reasons, the Buddha always taught his disciples about feeling satisfied and being content with few desires. Content with few desires. “Thiểu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material

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

beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

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

neighbors do not get along well, that states have conflict and nations go to war. It is also on account of sense-based pleasures that sufferings, afflictions, and all kinds of problems plague our world, that people have gone beyond their humanness into great cruelty and inhumanity.

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

people learn of his situation and come to offer and seek for his guidance, his used-to-be hut now become a huge magnificent temple, filled with monks and nuns. By then, his blessings may be great, his cultivation has not only obviously declined, sometimes external events may attract him to causing more bad karma. Therefore, Buddhist cultivators should always keep in mind these three Non-seeking practices. According to the Forty-Two Sections Sutra, “A Sramana asked the Buddha: ‘What are the causes and conditions by which one come to know past lives and also by which one’s understanding enables one to attain the Way?’ The Buddha said: ‘By purifying the mind and guarding the will, your understanding can achieve (attain) the Way. Just as when you polish a mirror, the dust vanishes and brightness remains; so, too, if you cut off and do not seek desires, you can then know past lives.’”

Chương Mười *Chapter Ten*

Làm Được Một Con Người *Đạo Đức Là Hạnh Phúc*

Đức hạnh của nhân đạo là không đi ngược lại những gì hợp lý và đúng đắn. Bất luận làm việc gì, bạn nên xem xét bốn phạm của mình là giúp đỡ người khác. Về phương diện lợi ích, thời gian, văn hóa hay trí huệ, hoặc tất cả mọi sự, nếu mình làm trở ngại người khác, không làm lợi ích cho ai cả, tức là mình đã đi ngược lại với đạo đức. Vì thế mà nhất cử nhất động, nhất ngôn nhất hạnh mình không nên đi ngược lại với đạo đức căn bản. Nếu muốn tu tập Phật đạo, trước tiên nên tu dưỡng đạo đức nhân đạo, không có đức hạnh nhân đạo thì không thể tu Phật đạo được. Có người muốn tu đạo thì ma chướng tới tìm, bởi vì người này chẳng có đức hạnh. Vì thế người ta nói “Đạo đức là gốc, tiền tài là ngọn.” Đạo đức giống như mặt trời mặt trăng, giống như trời và đất, và cũng giống như tánh mạng con người vậy. Không có đạo đức thì mình không có tánh mạng, không có mặt trời mặt trăng, và cũng chẳng có trời đất. Như vậy, đạo đức nghĩa là gì? Đạo đức là lấy việc làm lợi ích cho người khác làm chủ, không làm chướng ngại người khác làm tông chỉ, trong tâm lúc nào cũng đầy đủ Nhân, Nghĩa, Lễ, trí, Tín, Liêm, Sỉ, Trung, Hiếu, Đễ. Theo Khổng giáo, “Nhân” là thương người thương vật; nhân là tâm nhân ái không muốn sát sanh hại vật. “Nghĩa” là ở phải với mọi người, khi thấy điều gì có nghĩa thì phải dũng cảm mà làm. Khi thấy ai gặp nạn tai thì phải tận lực giúp đỡ. Với bạn bè mình phải có đạo nghĩa, khi giúp ai không cần có điều kiện gì cả, không mang tâm mưu đồ, mong được đền ơn đáp nghĩa. Nghĩa là lòng nhận thức biết làm chuyện phải và làm hết sức đúng đắn, đúng với trung đạo, không thái quá, cũng không thiếu sót, không nghiêng về bên phải cũng không lệch qua bên trái, lúc nào cũng trung đạo. Hiếu biết nghĩa lý thì không trộm cắp. Người có lễ nghĩa không bao giờ trộm cắp vật gì của ai. “Lễ” tức là lễ phép, biết kẻ lớn người nhỏ. Đối với mọi người mình phải lễ phép, phải hết sức khiêm nhường. Nếu không có lễ thì mình có khác gì loài súc sanh? Lễ phép tối thiểu của một con người là phải biết chào hỏi đối với các bậc trưởng thượng. Nếu mình

có lễ mạo thì mình sẽ không bao giờ phạm chuyện gian dâm. Ăn cắp và tà dâm đều là những thứ không hợp với lễ nghĩa, đi ngược lại với luân thường. Đối với người thường thì trí có nghĩa là lương trí. Người có trí huệ thì không bao giờ uống rượu, hay xử dụng xì ke ma túy, những thứ độc dược. Người ngu si thì mới làm những thứ điên đảo này. Tín tức là biết giữ sự tin cậy, tín nhiệm. Đối với bạn bè phải có tín nhiệm, hứa chuyện gì là phải làm chuyện đó, chứ không thất tín hay sai hẹn. Hơn nữa, người có chữ tín không bao giờ nói dối. Liêm tức là liêm khiết. Người liêm khiết gặp bất luận hoàn cảnh nào cũng không tham cầu, chẳng muốn thọ hưởng tiện nghi. Hơn nữa, người con Phật phải biết quên mình mà làm chuyện lợi lạc cho người khác. Sĩ tức là biết hổ thẹn. Gặp chuyện gì không hợp với đạo lý, hay đi ngược lại với lương tâm của mình, thì tuyệt đối không làm. Trung tức là trung thành. Một người công dân tốt phải trung thành với đất nước của mình. Hiếu có nghĩa là thảo với các bậc cha mẹ là bốn phận căn bản của con cái. Hiếu thảo là báo đáp công ơn dưỡng dục của cha mẹ, và hiếu thảo cũng là biết vâng lời dạy bảo của cha mẹ. Để có nghĩa là kính trọng người lớn hơn mình.

To Be A Man With Virtues Is Happy

Virtuous conduct in Man's Virtues means conduct that is not going against what is proper and right. In whatever you do, you should make it your obligation to help others. If you hinder others and cannot benefit them in terms of profit, time, culture, wisdom, or any other aspect, you are acting contrary to morality. Therefore, in every move and action, every word and deed, we should always make "not going against morality" our basic rule. If you want to cultivate the Buddhist Way, you must first foster virtuous conduct of Man's Virtues. Without virtuous conduct of Man's virtues, you cannot cultivate the Buddhist Way. Some people who want to cultivate will encounter demonic obstacles as soon as they start. That is due to a lack of virtuous conduct. So it is said, "Virtue is fundamental Wealth is incidental." Morality is equivalent to the sun and moon, to Heaven and Earth, and to our very life. Lacking morality is equivalent to being without life, without the sun and moon, and without Heaven and Earth. What is morality? Morality means to take benefiting others as most important, and to take not hindering

others as our principle. It is fill our minds with humaneness, righteousness, propriety, wisdom, and trustworthiness. According to Confucianism, "Humaneness" means having a heart of humane benevolence, you will not kill. "Righteousness" means to be righteous in spirit and courageously do what should be done. When people are in difficulty, do our best to help them resolve their problems. Treat our friends with a sense of right and honor. Help them unconditionally, without any motives. "Righteousness" also means endowed with common sense, everything you do will be just right, exactly in accord with the Middle Way, neither too much nor too little, and neither too far to the left nor too far to the right. All affairs will be carried out in accord with the Middle Way. If you understand what is right, you will not steal. People who value righteousness will not steal what belongs to others. "Civility" or "Propriety" refers to etiquette. We should treat people with courtesy. If we are discourteous, then we are no better than a savage. A minimum propriety for us is to be able to greet our elders. Propriety is a kind of courtesy and etiquette. If you honor the rules of etiquette, you will not be lewd. Stealing and lewdness are phenomena which occur because one is not in accord with righteousness and propriety, and because one is acting contrary to the rules of proper conduct. To ordinary people, wisdom means good knowledge. Wise people will not recklessly drink or take drugs. Only stupid people will do all sorts of upside-down things. Loyalty means faith or sincerity. When we are with our friends, we should be trustworthy up to our words. Our actions should be sincere and respectful, and we should not cause others to lose faith in us. Furthermore, trustworthy people will not tell lies. Incorruptibility refers to being pure and honest. No matter what they see, incorruptible people are never greedy or opportunistic. Rather, they are public-spirited and unselfish. Shame means a sense of shame. Never do anything that goes against reason and conscience. Loyalty means to be loyal. A good man should be loyal to our own country. Filiality means to be pious to parents. Filiality is the basic duty of any children. By being filial, we are repaying our parents' kindness for raising us. Fraternal respect means to pay respect to the elderly. Younger people should be respectful to their elder siblings and elders.

Chương Mười Một *Chapter Eleven*

Hạnh Phúc Được Làm Người Trí

Người trí theo Phật giáo là người sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con người thật của chúng ta. Đức Phật dạy rằng muốn có thể làm được một người hiểu biết theo Phật giáo, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Ngài ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lậu bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: “Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thể ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức... lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình.” Người trí là người hiểu rõ chân lý và không mê lầm nhân quả. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười pháp minh liễu của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được đại trí minh liễu pháp vô thượng của Đức Như Lai. Thứ nhất là tùy thuận thế tục sanh trưởng thiện căn, là phàm phu minh liễu pháp. Thứ nhì là tùy tín hành như minh liễu pháp bao gồm đạt được bất hoại tín vô ngại và tỏ ngộ tự tánh của các pháp. Thứ ba là tùy pháp hành như minh liễu bao gồm siêng tu tập chánh pháp và an trụ trong chánh pháp. Thứ tư là dự Lưu như minh liễu pháp bao gồm xa lìa tà đạo và hướng về Bát Chánh Đạo. Thứ năm là Tu Đà Hoàn như minh liễu, bao gồm diệt trừ những kiết sử, dứt lậu sanh tử và thấy chơn thiệt đế. Thứ sáu là Tư Đà Hàm như minh liễu pháp, bao gồm quán sát ham muốn là họa hoạn và biết không qua lại. Thứ bảy là A Na Hàm như minh liễu pháp, bao gồm chẳng luyến tam giới, cầu hết hữu lậu và đối với pháp thọ sanh chẳng sanh một niệm ái trước. Thứ tám là A La Hán như minh liễu pháp, bao gồm chứng lục thần thông, được bát giải thoát, đạt đến cửu

định và thành tựu tứ biện tài. Thứ chín là Bích Chi Phật như mình liễu pháp, bao gồm tánh thích quán sát nhứt vị duyên khởi, tâm thường tịch tịnh, tri túc, thấu rõ nhưn duyên, tỉnh thức việc do mình mà thành, chớ chẳng do người, và thành tựu các môn thần thông trí huệ. Thứ mười là Bồ Tát nhưn mình liễu pháp, bao gồm trí huệ rộng lớn, các căn sáng lẹ, thường thích độ thoát tất cả chúng sanh, siêng tu phước trí các pháp trợ đạo, và phát triển Phật thập lực, vô úy và các công đức khác của Như Lai. Ngoài ra, người có trí huệ thì luôn liễu tri Phật Pháp, và vì thương xót chúng sanh mê muội và làm những việc đảo điên mà họ tu hạnh Bồ Tát và hồi hướng những thiện căn đến chúng sanh. Ngoài ra, người trí luôn hồi quang phản chiếu, luôn tự xét lấy mình. Kỳ thật, họ mới chính thật là những Phật tử chân thuần. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy thượng nhân pháp: Tri Pháp, Tri Nghĩa, Tự tri, Tri Lượng, Tri Thời, Tri Chúng, và Tri Nhân.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Nếu gặp được người hiền trí thường chỉ bày lầm lỗi và khiển trách mình những chỗ bất toàn, hãy nên kết thân cùng họ và xem như bậc trí thức đã chỉ kho tàng bảo vật. Kết thân với người trí thì lành mà không dữ (76). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Được uống nước Chánh pháp thì tâm thanh tịnh an lạc, nên người trí thường vui mừng, ưa nghe Thánh nhưn thuyết pháp (79). Người tưới nước lo dẫn nước, thợ làm cung tên lo uốn cung tên, thợ mộc lo nẩy mực đo cây, còn người trí thì lo tự điều phục lấy mình (80). Như ngọn núi kiên cố, chẳng bao giờ bị gió lay, cũng như thế, những lời hủy báng hoặc tán dương chẳng bao giờ làm lay động người đại trí (81). Như nước hồ sâu, vừa yên lặng trong sạch, những người có trí tuệ sau khi nghe pháp, tâm họ cũng thanh tịnh và yên lặng (82). Người lành thường xa lìa mà không bàn đến những điều tham dục. Kẻ trí đã xa lìa niệm lự mừng lo, nên chẳng còn bị lay động vì khổ lạc (83). Không vị tình thiên hạ, cũng không vị tình một người nào, người trí không làm bất cứ điều gì sai quấy: không nên cầu con trai, sự giàu có, vương quốc bằng việc sai quấy; không nên cầu mong thành công của mình bằng những phương tiện bất chánh. Được vậy mới thật là người đạo đức, trí tuệ và ngay thẳng (84). Trong nhân loại chỉ có một ít người đạt đến bến bờ kia, còn bao nhiêu người

khác thì đang bồi hồi vợ vẫn tại bờ này (85). Những người nào hay thuyết pháp, hay theo Chánh pháp tu hành, thì được đạt tới bờ kia, thoát khỏi cảnh giới tà ma khó thoát (86). Người trí hãy nên rời bỏ hắc pháp (ác pháp) mà tu tập bạch pháp (thiện pháp), xa gia đình nhỏ hẹp, xuất gia sống độc thân theo pháp tắc Sa-môn (87). Người trí phải gột sạch những điều cấu uế trong tâm, hãy cầu cái vui Chánh pháp, xa lìa ngũ dục mà chứng Niết bàn (88). Người nào thường chính tâm tu tập các phép giác chi, xa lìa tánh cố chấp, rời bỏ tâm nhiễm ái, diệt hết mọi phiền não để trở nên sáng suốt, thì sẽ giải thoát và chứng đắc Niết bàn ngay trong đời hiện tại (89).

Being Happy To Be A Wise Man

A real knower in Buddhism means the one who understands things as they really are, that is seeing the impermanent, unsatisfactory, and non-substantial or non-self nature of the five aggregates of clinging in ourselves. It is not easy to understand ourselves because of our wrong concepts, baseless illusions, perversions and delusions. It is so difficult to see the real person. The Buddha taught that to be a real knower, we must first see and understand the impermanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: “Whatever material form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves.” Knower in Buddhist point of view is the one who understands of truth, and at the same time does not misunderstand of the law of causation. According to the Flower Adornment sutra, Chapter 83, there are ten kinds of understanding of truth of great enlightening beings. Enlightening Beings who abide by these can attain understanding of truth of the supreme great knowledge

of Buddhas. First, generating and developing roots of goodness in accord with the conventional world is a way of understanding of truth of unenlightened ordinary people. Second, the way of understanding truth of people acting according to faith which includes attaining undestructible faith and being aware of the essence of things. Third, the way of understanding of truth of people practicing in according with truth which includes diligently practicing the truth and always abide in the truth. Fourth, the way people aiming for stream-entering understand truth, which includes leaving behind erroneous ways and turning to the eightfold right path. Fifth, the stream-enterer's understanding of truth, which includes getting rid of bonds, putting an end to the contaminations of birth and death and seeing the reality. Sixth, the Once-returner's understanding of truth, which includes seeing tasting as affliction and knowing no coming or going. Seventh, the Nonreturner's understanding of truth, which includes not taking pleasure in the world, seeking to end contamination and not having so much as a single thought of attachment to life. Eighth, the Saint's understanding of truth, which includes attaining the six spiritual powers, attaining eight liberations, reaching nine concentration states, and four special knowledges are fully developed. Ninth, the individual illuminate's understanding of truth, which includes naturally being inclined to contemplate uniform interdependent origination, the mind is always tranquil and content, having few concerns, understanding causality, awakening on one's own without depending on another, and accomplishing various kinds of spiritual knowledge. Tenth, the enlightening being's understanding of truth, which includes having vast knowledge, all faculties clear and sharp, always inclined to liberate all sentient beings, diligently cultivating virtue and knowledge to foster enlightenment, and fully developing Buddhas' ten powers, fearlessnesses and other attributes. Besides, wise people clearly understand all the Dharmas spoken by the Buddhas. Wise people see beings doing foolish things and out of pity for beings, they cultivate the Bodhisattva conduct and dedicate all their accumulated good roots to them. Besides, wise people constantly look within and examine themselves again and again. In fact, only wise people can really be considered sincere Buddhists. According to the Sangiti Sutta, there are seven qualities of the true man: Knower of the Dhamma, Knower of

the meaning, Knower of self, Knower of moderation, Knower of the right time, Knower of groups, and Knower of persons.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Should you see an intelligent man who points out faults and blames what is blame-worthy, you should associate with such a wise person. It should be better, not worse for you to associate such a person (Dharmapada 76). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). Those who drink the Dharma, live in happiness with a pacified mind; the wise man ever rejoices in the Dharma expounded by the sages (Dharmapada 79). Irrigators guide the water to where they want, fletchers bend the arrows, carpenters control their timber, and the wise control or master themselves (Dharmapada 80). As a solid rock is not shaken by the wind; likewise, the wise are not moved by praise or blame (Dharmapada 81). Water in a deep lake is clear and still; similarly, on hearing the Buddha teachings, the wise become extremely serene and peaceful (Dharmapada 82). Good people give up all attachments, they don’t talk about sensual craving. The wise show neither elation nor depression; therefore, they are not affected by happiness or sorrow (Dharmapada 83). Neither for the sake of oneself, nor for the sake of another, a wise man does nothing wrong; he desires not son, wealth, or kingdom by doing wrong; he seeks his own success not by unjust means, then he is good, wise and righteous (Dharmapada 84). Few are among men who crosses and reaches the other shore; the rest of mankind only run about the bank (Dharmapada 85). Those who preach and act according to the teachings, are those who are crossing the realm of passions which is so hard to cross, and those who will reach the other shore (Dharmapada 86). A wise man should abandon the way of woeful states and follows the bright way. He should go from his home to the homeless state and live in accordance with the rules for Sramanas (Dharmapada 87). A wise man should purge himself from all the impurities of the mind, give up sensual pleasures, and seek great delight in Nirvana (Dharmapada 88). Those whose minds are well-trained and well-perfected in the seven factors of enlightenment, who give up of grasping, abandon defiled minds, and eradicate all

afflictions. They are shining ones and have completely liberated and attained Nirvana even in this world (Dharmapada 89).

Chương Mười Hai *Chapter Twelve*

Hạnh Phúc Được Đi Trên Đạo Lộ Diệt Khổ

Cần nên hiểu rằng khi Đức Phật bảo cuộc sống của chúng ta là khổ, ý Ngài muốn nói đến mọi trạng thái không thỏa mãn của chúng ta với một phạm vi rất rộng, từ những bức dọc nho nhỏ đến những vấn đề khó khăn trong đời sống, từ những nỗi khổ đau nát lòng chí đến những tang thương của kiếp sống. Vì vậy chữ “Khổ (Dukkha)” nên được dùng để diễn tả những việc không hoàn hảo xảy ra trong đời sống của chúng ta và chúng ta có thể cải hóa chúng cho tốt hơn. Trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đây là đế thứ nhất trong Tứ Diệu Đế của Phật giáo, cho rằng vòng luân hồi sanh tử được đặt tính hóa bởi những bất toại và đau khổ. Điều này liên hệ tới ý tưởng cho rằng vạn hữu vô thường, chúng sanh không thể nào tránh được phân ly với cái mà họ mong mỏi và bắt buộc phải chịu đựng những thứ không vui. Trong Phật giáo thật, ngoài thể nghiệm giác ngộ ra, không có Phật giáo. Nhưng hành giả nên luôn nhớ rằng giác ngộ là thành quả của chính bản thân mình và mỗi người chúng ta đều có cơ hội như nhau để đạt đến sự giác ngộ của chính mình. 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. Thuật ngữ mà Phật giáo gọi là 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. Chính vì vậy mà chúng ta nói rằng chúng ta hạnh phúc khi được đi trên đạo lộ diệt khổ vì khi đó chúng ta đã thấy được bộ mặt thật của khổ đau phiền não.

Những bước cơ bản của đạo lộ diệt khổ hướng đến Niết Bàn đã được Đức Phật chỉ rõ (Đạo Lộ Diệt Khổ). Đó là con đường tu tập cần trọng nội tâm thể nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ này quả thật rất khó, nhưng nếu chúng ta với sự chánh niệm và hoàn toàn tỉnh thức,

bước lên trên đó thận trọng từng bước, chúng ta cũng có ngày đến đích. 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 sao lãng việc giáo hóa những hoạt động trí thức để xác định con đường tu tập chân chính, tức là thấy như thế nào. Trong Phật giáo Đại Thừa, đây là con đường trên đó người ta đã trực tiếp chứng nghiệm “tánh không.” Con đường này đồng thời với sơ địa Bồ Tát, trên đó hành giả dẹp bỏ được những nhận thức giả tạo về một cái ngã trường tồn. Đức Phật đã nhấn mạnh trong giáo lý của Ngài là tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo giáo lý nhà Phật là một chuỗi những quan sát khách quan trước khi thực hành. Qua quan sát khách quan chúng ta nhận chân ra bộ mặt thật của khổ đau phiền não. Từ đó chúng ta mới có cơ hội tu tập để tận diệt hoàn toàn khổ đau và phiền não. Chính vì thế mà ở vào bất cứ thời điểm nào trong tiến trình tu tập, quan sát khách quan lúc nào cũng giữ vai trò chính yếu trong tiến trình thử nghiệm trong tu tập theo Phật giáo. *Thứ nhất là vượt Qua SỰ SÂN HẬN:* Theo thuyết nhà Phật, muốn vượt qua sân hận chúng ta phải quán rằng một con người hay con thú làm cho mình giận hôm nay có thể đã từng là bạn hay là người thân, hay có thể là cha là mẹ của ta trong một kiếp nào đó trong quá khứ. *Thứ nhì là vượt Qua LUYẾN ÁI:* Muốn qua luyến ái chúng ta nên tu tập thiền định và quán tưởng rằng một người bạn hôm nay có thể trở thành kẻ thù ngày mai, do đó không có gì cho chúng ta luyến ái. *Thứ ba là hàng Phục Ma Chướng:* Hàng phục ma quân như Đức Phật đã làm khi Ngài vừa thành Chánh Giác (Khi Đức Phật sắp sửa thành chánh giác, Ngài ngồi ở Bồ Đề Đạo Tràng, thì có vị trời thứ sáu ở cõi dục giới hiện tướng ác ma đến thử thách Ngài bằng đủ thứ nguy hại, hoặc dùng lời ngon ngọt dụ dỗ, hoặc dùng uy lực bức hại. Tuy nhiên, đức Phật đều hàng phục được tất cả). *Thứ tư là khắc phục hoài nghi:* Học kinh, đọc truyện nói về những người giác ngộ, cũng như Thiền quán là những phương cách giúp chúng ta nhận biết chân lý và khắc phục hoài nghi. *Thứ năm là xả bỏ tiền tài và sắc dục:* Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 22, Đức Phật dạy: “Tiền tài và sắc đẹp đối với con người rất khó buông xả, giống như chút mật trên lưỡi dao, không đủ cho bữa ăn ngon, thế mà đưa trẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi.” *Thứ sáu là loại bỏ vọng niệm:* Một trong những phương cách tốt nhất để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. *Thứ bảy là chẳng hủy báng Phật*

pháp: Đây là một trong mười luật nghi của chư Đại Bồ Tát. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được luật nghi đại trí vô thượng. *Thứ tám là không tìm Lỗi Người*: Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường nhìn lên, nhìn xuống, nhìn đông, nhìn tây, nhìn bắc, nhìn nam, cố tìm lỗi người. Phật dạy rằng chúng ta nên nhìn lại chúng ta, chúng ta nên phản quang tự kỷ để tự giác ngộ lấy chính mình. Đức Phật dạy: “Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nể vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: “Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì”. *Thứ chín là hãy tự xem xét lấy mình*: Chúng ta, những Phật tử thuần thành, phải tự quán sát lấy mình để từ đó chúng ta có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy xử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ. *Thứ mười là kiểm soát tình cảm*: Theo đạo Phật, kiểm soát tình cảm không có nghĩa là đè nén hay đàn áp cảm xúc, mà là ý thức rõ ràng những tình cảm tiêu cực có hại. Nếu chúng ta không ý thức được sự tai hại của chúng thì chúng ta có khuynh hướng để cho chúng tự do bộc phát. Ngược lại, nếu chúng ta nhận rõ sự tàn hại của chúng, chúng ta sẽ xa lánh chúng một cách dễ dàng. *Thứ mười một là loại trừ các dục vọng*: Hành giả tu Phật nên tha thiết điều phục các dục vọng và khát vọng điều phục các dục vọng trong tương lai. *Thứ mười hai là loại trừ khổ đau*: Khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi dấu vết

nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa. Sau khi nhận chân ra bộ mặt thật của đời sống, Đức Phật tự nhủ: “Ta phải thoát ly sự áp chế của bệnh hoạn, già nua và chết chóc.” *Thứ mười ba là loại Trừ Mê Hoặc*: Mê hoặc hay hư vọng là bị lừa dối hoàn toàn. Mê hoặc còn ám chỉ một niềm tin vào một điều gì đó trái với thực tại. Mặt khác, mê hoặc gợi ý rằng điều được thấy có thực tại khách quan nhưng bị giải thích lầm hay thấy sai. Theo Phật Giáo, mê hoặc là vô minh, là không biết chân tánh của vạn hữu hay ý nghĩa thật sự của sự hiện hữu. Chúng ta bị các giác quan của mình (kể cả lý trí và tư tưởng phân biệt) làm cho lầm lạc đến khi nào chúng còn khiến chúng ta chấp nhận thế giới hiện tượng như là toàn thể thực tại, trong khi thật ra nó chỉ là một khía cạnh giới hạn và phù du của thực tại, và tác động tựa hồ như là ở bên ngoài đối với chúng ta, trong khi nó chính là phản ảnh của chính chúng ta. Điều này không có nghĩa là thế giới tương đối không có thực thể gì cả. Khi các vị thầy nói rằng tất cả mọi hiện tượng đều là hư vọng, các thầy muốn nói rằng so với tâm, thì thế giới do giác quan nhận biết chỉ là một khía cạnh giới hạn và phiến diện của chân lý, cũng giống như là mộng ảo mà thôi. Khi chúng ta không thấy được thực chất của sự vật thì cái thấy của chúng ta luôn bị che lấp trong đám mây mù mê hoặc. Bởi những ưa thích và ghét bỏ của mình làm cho mình không thấy rõ các căn và trần (những đối tượng của các căn) một cách khách quan trong bối cảnh thật sự của nó. rồi từ đó chạy theo rượt bắt những ảo cảnh, ảo tưởng, ảo giác và những gì giả tạo phỉnh lừa ta. Giác quan của chúng ta bị lầm lạc và dẫn chúng ta đi sai nẻo. Chúng ta không thấy sự vật trong ánh sáng của thực tế, vì thế phương cách mà chúng ta nhìn sự vật bị sai lạc. Tâm mê hoặc lầm tưởng cái không thật là thật, thấy cái bóng bay qua ta ngỡ đó là cái gì có thực chất và trường tồn vĩnh cửu, kết quả là tâm thần của chúng ta bị bắn loạn mù mờ, xung đột, bất hòa, và triền miên đau khổ. Khi chúng ta bị kẹt trong tình trạng mê hoặc thì từ nhận thức, suy tư và hiểu biết của chúng ta đều không đúng. Chúng ta luôn thấy trường tồn vĩnh cửu trong những sự vật vô thường tạm bợ, thấy hạnh phúc trong đau khổ, thấy có bản ngã trong cái vô ngã, thấy đẹp đẽ trong cái đúng ra phải dứt bỏ khước từ. Chúng ta cũng suy tư và hiểu biết lầm lạc như thế ấy. Chúng ta bị mê hoặc bởi bốn lý do: chính giác quan của chúng ta, lối suy tư không khôn ngoan, sự chú ý không

có hệ thống, và không nhìn thấy rõ bản chất thật sự của thế gian này. Đức Phật đề nghị chúng ta nên dùng chánh kiến để loại trừ những mê hoặc và giúp chúng ta nhận chân ra bản chất thật sự của vạn hữu. Một khi chúng ta thật sự hiểu biết rằng vạn sự vạn vật đều phải biến đổi trên thế giới và vũ trụ này, chắc chắn chúng ta sẽ không bao giờ muốn lệ thuộc vào bất cứ thứ gì nữa. *Thứ mười bốn là loại trừ chướng ngại và phiền não:* Với sự diệt trừ các lậu hoặc, sau khi tự mình chứng tri với thượng trí, vị ấy chứng đạt và an trú ngay trong hiện tại, tâm giải thoát, tuệ giải thoát không có lậu hoặc. *Thứ mười lăm là loại trừ tham, sân, si và sợ hãi:* Loại trừ tham, sân, si và sợ hãi, vì biết điều phục tự tâm. Đây là một trong mười hạnh tu của chư Đại Bồ Tát. Chư Đại Bồ Tát an trú trong những pháp này thời đạt được hạnh bất lai bất khứ bất lai của chư Phật. *Thứ mười sáu là loại trừ vọng niệm:* Một trong những phương cách tốt nhất để loại trừ vọng niệm là hoặc ngồi thiền, hoặc giữ một phương pháp nào đó chẳng hạn như niệm hồng danh Phật A Di Đà. *Thứ mười bảy là buông xả:* Thở tay hay buông bỏ. Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tĩnh kèm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông xả và không bám víu vào thứ gì. Như vậy Đức Phật muốn dạy gì về buông xả? Ngài muốn nói trong cuộc sống hằng ngày không cách chi mà chúng ta buông mọi vật mọi việc. Chúng ta phải nắm giữ sự việc, tuy nhiên đừng cố bám víu vào chúng. Thí dụ như chúng ta phải làm ra tiền cho chi tiêu trong đời sống, nhưng không bám víu vào việc làm ra thật nhiều tiền mà bất chấp đến việc làm ra tiền bằng cách nào. Hành giả làm bất cứ việc gì cũng nên làm với cái tâm xả bỏ. Đừng nên kỳ vọng sự đền đáp hay tán dương. Nếu chúng ta xả bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta xả bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta xả bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.

***Happiness of Walking on
The Path to the Removal of Sufferings***

It should be understood that when the Buddha described our lives as “Dukkha”, he was referring to any and all unsatisfactory conditions. These range from minor disappointments, problems and difficulties to

intense pain and misery. Therefore, Sufferings (Dukkha) should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. “Suffering” means “unsatisfactoriness.” This is the first of the four noble truths of Buddhism, which holds that cyclic existence is characterized by unsatisfactoriness or suffering. This is related to the idea that since the things of the world are transitory, beings are inevitably separated from what they desire and forced to endure what is unpleasant. In real Buddhism, without the experience of enlightenment, there would be no Buddhism. But practitioners should always remember that enlightenment rests on your own shoulders. And each one of us has an equal opportunity to reach our own enlightenment. 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. The technical term that Buddhism calls turning back, or turning over at the basis of consciousness. By this entirety of one’s mental construction goes through a complete change. For these reasons, we say that we have happiness when walking on the path of the removal of sufferings and afflictions for at the time we’ve already seen the their real face (face of sufferings and afflictions).

The essential steps of the path to the removal of suffering to Nibbana are pointed out by the Buddha. It is the way of careful cultivation of the mind so as to produce unalloyed happiness and supreme rest from the turmoil of life. The path is indeed very difficult, but if we, with constant heedfulness, and complete awareness, walk it watching our steps, we will one day reach our destination. 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 intellectuall activity with which to determine the right way, that is, how to see. In Mahayana Buddhism, this is the path on which one has directly realized emptiness. This also coincides with the first Bodhisattva level (bhumi). On this path meditators completely remove the artificial conceptions of a permanent self. The Buddha stressed in His Teachings the experimental process in Buddhist cultivation is a chain of objective observations before any

practices because through objective observations we realize the real face of sufferings and afflictions. It is objective observation that gives us an opportunity to cultivate to totally destroy sufferings and afflictions. Thus, at any time, objective observation plays a key role in the experimental process in Buddhist cultivation. *The first path is the path of overcoming anger:* According to the Buddhist theory, in order to overcome anger, one must contemplate that a person or an animal which causes us to be angry today may have been our friend, relative or even our father or mother in a certain previous life. *The second path is the path of overcoming attachment:* We should meditate or contemplate that a friend today may become an enemy tomorrow and therefore, there is nothing for us to attach to. *The third path is the path of overcoming attachment overcoming demons:* To overcome demons, e.g. as the Buddha did at his enlightenment. *The fourth path is the path of overcoming doubts:* To study scriptures, to read stories of enlightened ones, as well as to contemplate will help us perceive the truth and overcome doubts. *The fifth path is the path of renouncing wealth and sex:* According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 22, the Buddha said: “People who cannot renounce wealth and sex are like small children who, not satisfied with one delicious helping, lick the honey off the blade of the knife and in doing so, cut their tongues.” *The sixth path is the path of getting rid of deluded thoughts:* One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. *The seventh path is the path of not to slander any enlightening teachings:* Should not slander any enlightening teachings. This is one of the ten kinds of rules of behavior of great enlightening beings. Enlightening beings who abide by these can attain the supreme discipline of great knowledge. *The eighth path is the path of not to look for faults in others:* In daily life, always look above, look below, look to the east or to the west, to the north or to the south and so on to try to find faults in others. Buddha taught that we should look into ourselves, we should reflect the light of awareness inwardly to become enlightened. The Buddha taught: “When we do not see others’ mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors.” According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: “Let not one look on the faults of

others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and undone." *The ninth path is the path of examining ourselves:* We, devoted Buddhists, must examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeping, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end. *The tenth path is the path of controlling emotions:* In Buddhism, controlling emotions does not mean a repression or suppression of emotions, but to recognize that they are destructive and harmful. If we let emotions simply come and go without checking them, we will have a tendency to be prone to emotional outbursts. In the contrary, if we have a clear recognition of their destructive potential, we can get rid of them easily. *The eleventh path is the path of getting rid of desires:* A Buddhist practitioner should be keenly anxious to get rid of desires, and wants to persist in this. *The twelfth path is the path of eliminating of suffering:* Suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results. After perceiving the true picture of life, the Buddha said to himself: "I must get rid of the oppression of disease, old age and death." *The thirteenth path is the path of eliminating perversions:* Eliminating deluded and confused. This means eliminating deceived in regard to reality. Delusion also implies a belief in something that is contrary to reality. Illusion, on the other hand, suggests that what is seen has objective reality but is misinterpreted or seen falsely. In Buddhism, delusion is ignorance, an unawareness of the true nature of things or of the real meaning of existence. We are deluded or led astray by our senses (which include the intellect and its discriminating thoughts) insofar as they cause us to accept the phenomenal world as the whole of reality when in fact it is but a limited and ephemeral aspect of reality, and to act as though the

world is external to us when in truth it is but a reflection of ourselves. This does not say all phenomena are illusory, they mean that compared with Mind itself the world apprehended by the senses is such a partial and limited aspect of truth that it is dreamlike. When we fail to see the true nature of things our views always become clouded. Because of our likes and dislikes, we fail to see the sense organs and sense objects objectively and in their proper perspective and go after mirages, illusions and deceptions. The sense organs delude and mislead us and then we fail to see things in their true light as a result of which our way of seeing things becomes perverted. The delusion of mind mistakes the unreal for the real, the passing shadows for permanence, and the result is confusion, conflict, disharmony and perpetual sorrow. When we are caught up in these illusions, we perceive, think and view things incorrectly. We perceive permanence in the impermanence; pleasure in pain; self in what is not self; beauty in repulsive. We think and view in the same erroneous manner. We are perverted for four reasons: our own senses, unwise reflection, unsystematic attention, failure to see true nature of this world. The Buddha recommended us to utilize right understanding or insight to remove these illusions and help us recognize the real nature of all things. Once we really understand that all thing is subject to change in this world without any exception, we will surely want to rely on nothing. *The fourteenth path is the path of eliminating of all hindrances and afflictions:* By realizing for oneself with direct knowledge, one here and now enters upon and abides in the deliverance of mind and deliverance by wisdom that are taintless with the destruction of the taints. *The fifteenth path is the path of getting rid of covetousness:* Getting rid of covetousness, anger, delusion, and fear, by taming their own minds, 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. *The sixteenth path is the path of getting rid of deluded thoughts:* One of the best methods to get rid of deluded thoughts is either meditation to obtain concentration or just keep one method such as reciting the name of Amitabha Buddha. *The seventeenth path is the path of letting go:* A basic teaching of the Buddha on how to calm and rein in the “monkey” mind. When we feel asleep, just lie down in a quiet place, put the lights out and let go our minds and bodies. In Buddhism, we have always

been hearing about letting go and not clinging to anything. What does the Buddha mean on letting go? He means in daily activities, no way we can let go everything. We have to hold on things; however, try not to cling to them. For example, we try to make money for our living expenses, but not try to cling on making a lot of money to accumulate regardless of the means of making the money. Practitioners do everything with a mind that lets go. Do not expect any praise or reward. If we let go a little, we will have a little peace. If we let go a lot, we will have a lot of peace. If we let go completely, we will know complete peace and freedom.

Chương Mười Ba
Chapter Thirteen

Thấy Được Phiền Não Tức Bồ Đề
Là Đạt Được Hạnh Phúc

Phiền não bao gồm những lo toan trần tục, nhục dục, đam mê, ước muốn xấu xa, khổ đau và đớn đau từ cái nhìn sai lầm về thế giới. Trong bốn đại nguyện, hành giả nguyện triệt tiêu những đam mê làm trở ngại sự thành đạt đại giác. Phiền não cũng có nghĩa là nỗi đau đớn, ưu phiền, khổ sở hay tai ách. Con đường của cảm dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Phiền não là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vẩn vẩn, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền não còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền não chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau. Người tu tập tỉnh thức hàng phục phiền não bằng bốn cách: Hàng phục phiền não bằng tâm, bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể

dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gỗ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của “phiền não tức bồ đề” tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cổ Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ.

Nói tóm lại, như trên đã nói, phiền não bao gồm những lo toan trần tục, nhục dục, đam mê, ước muốn xấu xa, khổ đau và đôn đau từ cái nhìn sai lầm về thế giới. Phiền não cũng có nghĩa là nỗi đau đôn, ưu phiền, khổ sở hay tai ách. Con đường của cảm dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Bồ Đề có nghĩa là “toàn giác.” Thuật ngữ thường được các nhà phiên dịch Tây phương dịch là “Giác Ngộ.” Trong khi 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. Nơi mà chúng ta đang sống là một thế giới bất tịnh, và Phật Thích Ca đã bắt đầu thanh tịnh nó. Con người sống trong thế giới này chịu phải vô vàn khổ hải vì tam độc tham, sân, si cũng như những dục vọng trần tục. Cuối cùng, Niết Bàn có nghĩa là thoát khỏi luân hồi sanh tử, chấm dứt khổ đau, và hoàn toàn tịch diệt, không còn ham muốn hay khổ đau nữa (Tịch diệt hay diệt độ). Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Trong Phật giáo, có ba trường phái khác nhau về quan điểm giữa sự liên hệ giữa phiền não, Bồ Đề, Ta bà và Niết Bàn. Trường phái Nguyên Thủy nhấn mạnh đến sự cần thiết phải triệt tiêu phiền não để thoát khỏi cõi Ta bà và đạt đến Niết Bàn. Những trường phái của Phật giáo Bắc Tông chủ trương chuyển hóa phiền não thành Bồ Đề ngay trong cõi Ta bà này. Quan điểm cuối cùng của cả Thiền tông và Mật tông, nhấn mạnh đến sự đồng nhất giữa chúng sinh và Phật, giữa phiền não và Bồ Đề, giữa Ta bà và Niết Bàn, vì từ quan điểm cứu cánh chẳng có gì dị biệt giữa tịnh và bất tịnh. Theo Thiền tông, hành giả muốn đạt được giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định.

***To Be Able to See Afflictions As Bodhi
Is Attainment of Happiness***

Afflictions (disturbing emotions) include worldly cares, sensual desire, passions, unfortunate longings, suffering, pain that arise out of a deluded view of the world. In the four great vows, a Buddhist adherent vows to eliminate these passions which obstruct the path to the attainment of enlightenment. Affliction also means suffering (pain), sorrow, distress, or calamity. Affliction includes delusion, moral faults, passions, and wrong belief. The way of temptation or passion which produces bad karma (life's distress and delusion), cause one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Afflictions are distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous

views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Practitioners of mindfulness subdue afflictions in four basic ways: Subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. Subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Subduing afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don’t work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. Subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

According to the Mahayana teaching, especially the T’ien-T’ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don’t want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Once we thoroughly understand the real meaning of “Afflictions are bodhi”, we’ve already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our

ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider “afflictions is Bodhi”. If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not know how to use it, then Bodhi becomes affliction. According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom.

In short, as mentioned above, afflictions include worldly cares, sensual desire, passions, unfortunate longings, suffering, pain that arise out of a deluded view of the world. Affliction also means suffering (pain), sorrow, distress, or calamity. Affliction includes delusion, moral faults, passions, and wrong belief. The way of temptation or passion which produces bad karma (life’s distress and delusion), cause one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. Bodhi means awakening or the illuminated or enlightened mind or “Perfect wisdom.” A term that is often translated as “enlightenment” by Western translators. While Saha means sufferings and afflictions; it also means worries, binding, unable to be free and liberated. The worldly world is full of storm, conflict, hatred and violence. The world in which we live is an impure field, and Sakyamuni is the Buddha who has initiated its purification. People in this world endure many sufferings stemming from three poisons of greed, anger and delusion as well as earthly desires. Finally, Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release (giải thoát). It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind. In Buddhism, there are three different schools of thought in Buddhism concerning the relationship between the klesas (afflictions, passions or desires) and Bodhi, Samsara, and Nirvana. Theravada stresses the necessity of destroying the passions in order to escape Samsara and to attain Nirvana. Northern

schools (Mahayana) advocates the transformation of the passions into Bodhi right here in this Samsara world. The last view is held by both the Tantra and Zen; that view emphasizes the identity of the sentient being and the Buddha, of the passions and Bodhi, and of Samsara and Nirvan, since from the ultimate viewpoint there is no difference between the pure and the the impure. According to Zen schools, in order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis.

Chương Mười Bốn
Chapter Fourteen

Hạnh Phúc Cảm Nhận Bằng Tâm
Hay Bằng Cách Thỏa Mãn Vật Chất

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 tiễn bạn ra nghĩa trang. Chỉ có nghiệp lành nghiệp dữ mà bạn đã tạo ra sẽ phải đi theo với bạn vào chung huyệt mộ 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 thêm 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. Cuối cùng, 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.

***Happiness Experienced by the Mind or
the Gratification of Desires***

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. True happiness should also be pursued on the mental level. Finally, 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.

Chương Mười Lăm
Chapter Fifteen

Cuộc Sống An Bình Hạnh Phúc

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 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.

A Peaceful and Happy Life

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

In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy as follow: the bliss of ownership, herein a clansman has wealth acquired by energetic striving, amassed by

strength of arm, won by sweat, and lawfully gotten. At this thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of wealth, herein a clansman by means of wealth acquired by energetic striving, both enjoys his wealth and does meritorious deeds. At this thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of debtlessness, herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of blamelessness, herein the Aryan disciple is blessed with blameless action of body, blameless action of speech, blameless action of mind. At the thought, bliss and satisfaction come to him.

Chương Mười Sáu *Chapter Sixteen*

Hạnh Phúc Hành Trì Phật Pháp

Hạnh phúc hành trì Phật Pháp hay vui mừng khi nghe hay nếm được vị pháp. Hạnh phúc tu tập tất cả, các pháp do đó mà không chỉ là không tu được, nhờ đó mà đạt được trí huệ vô song và trí huệ Phật. Tu tập chánh pháp. Tu hành trong Phật giáo có nghĩa là thực hành những giáo pháp của Đức Phật trên căn bản liên tục và đều đặn. Tu tập trong Phật giáo cũng có nghĩa là 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. Bên cạnh đó, Phật tử chơn thuần tu hành tinh chuyên, chứ không theo kiểu tẻ hại: Nhất niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền. 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. Hạnh phúc hay khổ đau đều đến từ chính chúng ta, và không một ai khác có thể mang đến hạnh phúc hay khổ đau cho chúng ta trên thế giới này. 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 mến 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.

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, rần 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 chứ 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.”

Happiness of Practicing Dharmas

Happiness of practicing dharmas or the Joy of the Law, the joy of hearing or tasting dharma. Happiness of practice of all cultivations, to be able to cultivate them all, which help them attain the practice of the unexcelled knowledge and wisdom of Buddhas. Cultivation means to lead a religious life. Cultivation in Buddhism is to put the Buddha's teachings into practice on a continued and regular basis. Cultivation in Buddhism also means to nourish the seeds of Bodhi by practicing and developing precepts, dhyana, and wisdom. Thus, cultivation in Buddhism is not solely practicing Buddha recitation or sitting meditation, it also includes cultivation of six paramitas, ten paramitas, thirty-seven aids to Enlightenment, etc. Besides, devout Buddhists should always cultivate diligently, not to follow the bad way: In the first year of cultivation, the Buddha stands right before our eyes; the second year he has already returned to the West; third year if someone inquires about the Buddha or request recitations, payment is required before a few words are spoken or a few verses recited. According to Buddhism, our fate depends entirely on our deeds; in other words, we are the architects of our karma. Happiness or sufferings come from us, and nobody else can bring us happiness or sufferings in this world. 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.

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 king 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 (viryā) 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.”

Chương Mười Bảy
Chapter Seventeen

Bốn Loại Hạnh Phúc

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 Tăng Nhứt A Hàm, Đức Phật đã giảng về bốn loại hạnh phúc của người cư sĩ như sau: **Thứ nhất là Hạnh phúc có vật sở hữu:** 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. Đó là hạnh phúc có được vật sở hữu. **Thứ nhì là 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. Đó là hạnh phúc có được tài sản. Riêng đối với chúng ta, những người Phật tử thuần thành, lúc nào chúng ta cũng theo đuổi bảy thứ tài sản của các bậc Thánh Nhân: tín, tấn, tầm, quý (hổ với bên ngoài và thẹn với bên trong), đa văn, xả (không chấp giữ trong tâm), định (tâm không dao động), và huệ. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có thất thánh tài: tín tài, giới tài, tầm tài (xấu hổ khi tự mình làm lỗi), quý tài (xấu hổ khi người khác làm lỗi), văn tài, thí tài, và tuệ tài. **Thứ ba là 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. Đó là hạnh phúc không mang nợ. **Thứ tư là 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. Đó là hạnh phúc không bị khiển trách.

Four Kinds of Happiness

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 Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy as follow: ***The first kind of happiness is Atthisukha:*** 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. This is call the bliss of ownership. ***The second kind of happiness is Bhogasukha:*** 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. This is called the bliss of wealth. As for us, devout Buddhists, we always follow seven Treasures of Enlightened Beings: faithfulness, vigor, shamefulness, broad knowledge, forgiveness or abandonment, concentration or Samadhi, and wisdom. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven Ariyan treasures: the treasure of faith, the treasure of morality, the treasure of moral shame, the treasure of moral dread, the treasure of learning, the treasure of renunciation, and wisdom. ***The third kind of happiness is Ananasukha:*** Herein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him. This is called the bliss of debtlessness. ***The fourth kind of happiness is Anavajjasukha:*** 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. This is called the bliss of blamelessness.

Chương Mười Tám
Chapter Eighteen

Hạnh Phúc Tối Thượng

Trong Phật giáo, Niết Bàn được gọi là hạnh phúc tối thượng (Paranam sukham). Tưởng cũng nên nhắc lại, Niết Bàn không phải là một nơi chốn hay một loại thiên đàng cho linh hồn trú ẩn trong đó. Niết Bàn là trạng thái chứng đắc tùy thuộc chính bản thân này, và trạng thái này có thể chứng nghiệm ngay trong đời này. Niết Bàn vượt ra ngoài sự diễn tả của văn tự ngôn ngữ. Nó vượt ra ngoài phạm trù thời gian và không gian mà phàm phu diễn tả. Niết bàn là nơi (nếu chúng ta có thể tạm gọi như vậy) mà tham sân si bị diệt tận và các lậu hoặc bị đoạn tận. Niết Bàn là thành quả của sự chấm dứt khổ đau phiền não. Niết Bàn là mục tiêu tối thượng của những người tu Phật. Trạng thái có thể đạt được bằng những ước vọng chánh đáng như thanh tịnh cuộc sống và tận diệt bản ngã. Hạnh phúc tối thượng 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 thứ 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. Niết Bàn là giai đoạn cuối cùng cho những ai đã dứt trừ khát ái và chấm dứt khổ đau. Nói cách khác, Niết Bàn là chấm dứt vô minh và ham muốn để đạt đến sự bình an và tự do nội tại. Niết Bàn cũng được dùng theo nghĩa trở về với tánh thanh tịnh xưa nay của Phật tánh sau khi thân xác tiêu tan, tức là trở về với sự tự do hoàn toàn của trạng thái vô ngại. Trạng thái tối hậu là vô trụ Niết Bàn, nghĩa là

sự thành tựu tự do hoàn toàn, không còn bị ràng buộc ở nơi nào nữa. Trong trạng thái đó, diệu tâm là tâm thể tuyệt diệu không thể nghĩ bàn, nó vượt ra ngoài sự suy tưởng của nhân thiên, không còn vướng mắc bởi có không, trong đó tất cả những ảo tưởng tà vạy đều bị loại bỏ.

Supreme Happiness

In Buddhism, Nirvana is called the Supreme happiness (Ultimate Happiness). It should be repeated that Nirvana is not a place or a kind of heaven where a self or soul resides. Nirvana is the attainment of a state which is dependent on this body itself and this state can be achieved in this very life. Nirvana is beyond description of words. It is beyond time and space described by ordinary people. Nirvana is a place where (if we can temporarily say so) craving, hate and delusion are destroyed. Nirvana is the attainment of the cessation of sufferings and afflictions. Nirvana is an ultimate goal of Buddhist practitioners. An attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. This ultimate 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. Nirvana means the extinguishing or liberating from existence by ending all suffering. So Nirvana is the total extinction of desires and sufferings, or release. It is the final stage of those who have put an end to suffering by the removal of craving from their mind (Tranquil

extinction: Tịch diệt, Extinction or extinguish: Diệt, Inaction or without effort: Vô vi, No rebirth: Bất sanh, Calm joy: An lạc, Transmigration to extinction: Diệt độ). In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. Nirvana also refers to the state of liberation through full enlightenment. Nirvana is also used in the sense of a return to the original purity of the Buddha-nature after the dissolution of the physical body, that is to the perfect freedom of the unconditioned state. In that state, the wonderful and profound mind or heart which is beyond human thought. The mind which clings to neither to nothingness nor to actuality. The mind in which all erroneous imaginings have been removed.

Chương Mười Chín
Chapter Nineteen

Hạnh Phúc Khi Có Thể
Giảm Bớt Sự Lo Âu

Lo lắng và khổ sở là hai thứ độc hại sinh đôi. Chúng cùng hiện hữu trên thế gian này. Hễ bạn lo lắng là bạn khổ sở, và ngược lại; hễ bạn khổ sở là bạn lo lắng. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lo lắng là do chính tâm mình tạo ra, chứ không do thứ nào khác. Chúng ta tạo chúng trong tâm mình vì chúng ta không hiểu được nguy cơ của sự luyến chấp và những cảm giác vị kỷ. Muốn hàng phục những trở ngại này chúng ta phải cố gắng quán sát và huấn luyện tâm, vì một cái tâm không được huấn luyện (tán loạn) chính là nguyên nhân chủ yếu của mọi trở ngại, kể cả lo lắng và khổ sở. Điều quan trọng là phải luôn có một cười cho chính mình và cho tha nhân trong bất cứ tình huống nào. Đức Phật dạy: “Lo âu chỉ khởi lên nơi những kẻ ngu muội, chứ không khởi lên nơi những người khôn ngoan.” Lo âu chỉ là một trạng thái tâm không hơn không kém. Chính những tư tưởng tiêu cực hay bất thiện sản sanh ra lo lắng khổ sở, trong khi những tư tưởng tích cực hay thiện lành sản sanh ra hạnh phúc và an lạc.

Theo Phật giáo, lo âu hay trạo cử hay hối quá, một bất lợi khác gây khó khăn cho tiến bộ tâm linh. Khi tâm trở nên bất an, giống như bầy ong đang xôn xao trong tổ lắt lự, không thể nào tập trung được. Sự bức rức nầy của tâm làm cản trở sự an tịnh và làm tắc nghẽn con đường hưởng thụ. Tâm lo âu chỉ là sự tai hại. Khi một người lo âu về chuyện nầy hay chuyện nọ, lo âu về những chuyện đã làm hay chưa làm, lo âu về những điều bất hạnh hay may mắn, tâm người ấy không thể nào an lạc được. Tất cả mọi trạng thái bức bối, lo lắng, cũng như bồn chồn hay dao động nầy của tâm đều ngăn cản sự định tĩnh của tâm. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Thứ Gì Đặc Biệt Cả': "Lo âu luôn là khoảng cách giữa sự vật như chúng là và sự vật theo cách suy nghĩ của chúng ta. Lo âu là khoảng không trải dài từ cái thật đến cái không thật. Lòng ham muốn của con người khiến người ta tránh né cái thật và thay vào đó sống với những ý tưởng của chúng ta về thế giới: 'Tôi ghê gớm,' 'Bạn ghê gớm,' 'Bạn thật tuyệt vời.' Ý nghĩ

cách xa thực tế và lo âu nằm trong khoảng cách giữa ý nghĩ và thực tế của sự vật theo đúng bản chất của chúng. Khi chúng ta không còn tin vào vật do chúng ta tạo dựng nên, có thể nói khi chúng ta không còn rời xa thực tại nữa, thì mọi vật lại bật trở vào trung tâm. Đó là ý nghĩa của hướng tâm. Lo âu biến mất."

Happiness of Being Able to Reduce the Worryness

Worries and miseries are twin evils that go hand in hand. They co-exist in this world. If you feel worried, you are miserable, and vice-versa; when you are miserable, you are worried. Devout Buddhists should always remember that worries are made by our own minds and by nothing else. We create them in our own minds for we fail to understand the danger of attachment and egoistic feelings. To be able to overcome these problems, we must try to contemplate and to train our minds carefully because an untrained mind is the main cause of all the problems including worries and miseries. The most important fact is that we should always have a smile for ourselves as well as for others in any circumstances. The Buddha taught: "Worries only arise in the fool, not in the wise." Worries and miseries are nothing but states of mind. Negative thoughts produce worries and miseries, while positive thoughts produce happiness and peace.

According to Buddhism, restlessness and worry, another disadvantage that makes progress difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it can not concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. Mental worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over fortune and misfortune, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind prevents concentration. Charlotte Joko Beck wrote in 'Nothing Special': "Anxiety is always a gap between the way things are and the way we think they ought to be. Anxiety is something that stretches between the real and unreal. Our human desire is to avoid what's real and instead to be with our ideas about the world: 'I'm terrible.' 'You're terrible.' 'You're wonderful.' The idea is separate from reality, and anxiety is the gap between the idea and the reality that things are just as they are. When we cease to believe in the object that we've created, which is off to one side of reality, so to speak, things snap back to the center. That's what being centered means. The anxiety then fades out."

Chương Hai Mươi
Chapter Twenty

Hạnh Phúc Của Những Gì Mà
Chúng Ta Đang Có Ngay Trong Lúc Bây

Cuộc đời, theo đạo Phật là biển khổ. Cái khổ thống trị mọi kiếp sống. Nó chính là vấn đề căn bản của cuộc sống. Thế gian đầy khổ đau và phiền não, không ai thoát khỏi sự trói buộc của nỗi bất hạnh này, và đây là một sự thật chung mà không một người sáng suốt nào có thể phủ nhận. Tuy nhiên, việc nhìn nhận sự kiện phổ quát này không có nghĩa là phủ nhận hoàn toàn mọi lạc thú hay hạnh phúc ở đời. Đức Phật, bậc thuyết Khổ, chưa bao giờ phủ nhận hạnh phúc cuộc sống khi Ngài đề cập đến tính chất phổ quát của Khổ. Theo đạo Phật thì đời sống bao gồm hai phần tinh thần và vật chất. Phần tinh thần bao gồm một sự tổng hợp của Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Vật chất bao gồm một tổng hợp của Đất, Nước, Lửa và Gió. Cơ cấu tâm-vật lý này chịu sự thay đổi không ngừng, nó tạo ra các tiến trình tâm-vật lý mới trong từng sát na và như vậy bảo tồn được tiềm năng cho các tiến trình cơ cấu trong tương lai, không để lại khe hở nào giữa một sát na với sát na kế. Chúng ta sống và chết trong từng sát na của đời mình. Cuộc sống chẳng qua chỉ là sự trở thành và hoại diệt, một sự sanh và diệt (udaya-vaya) liên tục, tựa như những lượn sóng trên đại dương vậy. Tiến trình tâm-vật lý biến đổi liên tục này rõ ràng đã cho chúng ta thấy, cuộc sống này không dừng lại vào lúc chết mà sẽ tiếp tục mãi mãi. Chính dòng tâm năng động mà chúng ta thường gọi là ý chí, khát ái, ước muốn hay tham ái đã tạo thành nghiệp lực. Nghiệp lực mạnh mẽ này, ý chí muốn sinh tồn này, đã duy trì cuộc sống. Theo Phật giáo, không chỉ có cuộc sống con người mà cả thế gian hữu tình này đều bị lôi kéo bởi sức mạnh vĩ đại này, đó là tâm và các tâm sở, thiện hoặc bất thiện của nó. Kiếp sống hiện tại do Ái và Thủ (Tanha-Upadana) của kiếp quá khứ tạo thành. Ái và Thủ những hành động có chủ ý trong kiếp hiện tại sẽ tạo thành sự tái sanh trong tương lai. Theo Phật giáo thì chính hành nghiệp này đã phân loại chúng sanh thành cao thượng và thấp hèn. Các chúng sanh là kẻ thừa tự của nghiệp, là chủ nhân của nghiệp. Nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, là điểm

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

Theo 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 tỉnh thức. 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. Thật vậy, cuộc sống hạnh phúc của chúng ta luôn là những gì mà chúng ta đang có ngay trong lúc này đây. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Thứ Gì Đặc Biệt Cả': "Không ý thức cảm giác của mình, chúng ta sống không trọn vẹn. Đa số người ta không thỏa mãn với cuộc sống của mình vì họ luôn vắng mặt và bỏ lỡ cơ hội kinh nghiệm. Nếu chúng ta tọa thiền trong nhiều năm, chúng ta ít mắc phải sai lầm này. Tuy nhiên, tôi không biết có ai luôn luôn sẵn sàng để không bỏ lỡ cơ hội. Chúng ta giống như những con cá vừa bơi lang thang để tìm đại dương cho cuộc đời, mà quên mất đi môi trường chung quanh mình. Giống như con cá, chúng ta chỉ lang thang đi tìm ý nghĩa cuộc đời mà không ý thức rằng nước

quanh ta và chính chúng ta là đại dương. Và cuối cùng khi con cá gặp một vị đại sư người thấu hiểu mọi thứ. Con cá hỏi: 'Đại dương là gì?' Thầy chỉ cười. Tại sao vậy? Đại dương chính là cuộc sống của nó. Khi tách con cá ra khỏi nước, con cá không sống được. Tương tự, nếu chúng ta tự tách rời khỏi cuộc sống của mình, vốn là những gì mình thấy, nghe, xúc chạm, ngửi, vân vân, chúng ta bị chia cắt với chính mình. Cuộc sống của chúng ta luôn luôn chính là cuộc sống này."

Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 42, Đức Phật dạy: "Ta xem địa vị vương hầu như bụi qua kẽ hở, xem vàng ngọc quý giá như ngói gạch, xem y phục tơ lụa như giẻ rách, xem đại thiên thế giới như một hạt cải, xem cửa phương tiện như các vật quý giá hóa hiện, xem pháp vô thượng thừa như mộng thấy vàng bạc lụa là, xem Phật đạo như hoa đốm trước mắt, xem thiền định như núi Tu Di, xem Niết Bàn như ngày đêm đều thức, xem phải trái như sáu con rồng múa, xem pháp bình đẳng như nhất chân địa, xem sự thịnh suy như cây cỏ bốn mùa." Một cuộc sống xứng đáng của người Phật tử, theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, không phải là chỉ trải qua một cuộc sống bình an, tĩnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi người ta nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác nhiều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người.

Happiness of What We Have At This Very Moment

Life according to Buddhism is suffering; suffering dominates all life. It is the fundamental problem of life. The world is suffering and afflicted, no being is free from this bond of misery and this is a universal truth that no sensible man who sees things in their proper perspective can deny. The recognition of this universal fact, however,

is not totally denial of pleasure or happiness. The Buddha, the Lord over suffering, never denied happiness in life when he spoke of the universality of suffering. According to Buddhism, life is a combination of Mind and Matter. Mind consists of the combination of sensations, perceptions, volitional actions and consciousness. Matter consists of the combination of the four elements of Solidity, Fluidity, Heat and Motion. The psycho-physical organism of the body undergoes incessant change, creates new psycho-physical processes every instant and thus preserves the potentiality for future organic processes, and leaves the gap between one moment and the next. We live and die every moment of our lives. It is merely a coming into being and passing away, a rise and fall (*udaya-vaya*), like the waves of the sea. This change of continuity, the psycho-physical process, which is patent to us this life does not cease at death but continues incessantly. It is the dynamic mind-flux that is known as will, thirst, desire, or craving which constitutes karmic energy. This mighty force, this will to live, keeps life going. According to Buddhism, it is not only human life, but the entire sentient world that is drawn by this tremendous force, this mind with its mental factors, good or bad. The present birth is brought about by the craving and clinging karma-volition (*tanha-upadana*) of past births, and the craving and clinging acts of will of the present birth bring about future rebirth. According to Buddhism, it is this karma-volition that divides beings into high and low. According to the *Dhammapada* (135), beings are heirs of their deeds; bearers of their deeds, and their deeds are the womb out of which they spring, and through their deeds alone they must change for the better, remark themselves, and win liberation from ill. According to modern biology, a new human life begins in that miraculous instant when a sperm cell from the father merges with an egg cell or ovum within the mother. This is the moment of birth. Science speaks of only these two physical common factors. Buddhism, however, speaks of a third factor which is purely mental. According to the *Mahatanhasamkhaya-sutta* in *Majjhima Nikaya*, by the conjunction of three factors does conception take place. If mother and father come together, but it is not the mother's proper season, and the being to be reborn (*gandhabba*) does not present itself, a germ of life is not planted. If the parents come together, and it is the mother's proper season, but the being to be

reborn is not present, then there is no conception. If the mother and father come together, and it is the mother's proper season and the being to be reborn is also present, then a germ of life is planted there. The third factor is simply a term for the rebirth consciousness (patisandhi-vinnana). It should be clearly understood that this rebirth consciousness is not a "self" or a "soul" or an "ego-entity" that experiences the fruits of good and evil deeds. Consciousness is also generated by conditions. Apart from condition there is no arising of consciousness.

According to Buddhist theory, a happy life means always to maintain a peaceful and mindful 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. As a matter of fact, our happy life is always just what we have at this very moment. Charlotte Joko Beck wrote in *Nothing Special*: "Without awareness of our sensations, we are not fully alive. Life is unsatisfactory for most people because they are absent from their experience much of the time. If we have been sitting for several years, we do it somewhat less. I don't know anyone who is fully present all of the time, however. We're like the fish that is swimming about, looking for the great ocean of life, yet oblivious to its surroundings. Like the fish, we wonder about the meaning of life, not awake to the water all around us and the ocean that we are. The fish finally met a teacher who understood. The fish asked, 'What is the great ocean?' And the teacher simply laughed. Why?... The ocean was its life. Separate a fish from water, and there is no life for the fish. Likewise, if we separate ourselves from our life, which is what we see, hear, touch, smell, and so on, we have lost touch with what we are. Our life is always just this life."

According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 42, the Buddha said: "I look upon royal and official positions as upon the dust that floats through a crack. I look upon the treasures of gold and jade as upon broken tiles. I look upon clothing of fine silk as upon coarse cotton. I look upon a great thousand world-system as upon a small nut. I look upon the door of expedient means as upon the transformations of a

cluster of jewels. I look upon the unsurpassed vehicle as upon a dream of gold and riches. I look upon the Buddha-Way as upon flowers before my eyes. I look upon Zen Samadhi as upon the pillar of Mount Sumeru. I look upon Nirvana as upon being awake day and night. I look upon deviancy and orthodoxy as upon the one true ground. I look upon the prosperity of the teaching as upon a tree during four seasons.” A worthwhile life for a Buddhist, according to Mahayana Buddhist point of view, does not consist in merely spending one’s life in peace and quiet but in creating something good for other beings. When one tries to become a better person through his practice, this endeavor is the creation of good. When he does something for the benefit of other people, this is the creation of a still higher standard of good. The various arts are the creation of beauty, and all honest professions are the creation of various kinds of energy that are beneficial to society. Creation is bound to bring with it pain and hardship. However, one finds life worth living when one makes a strenuous effort for the sake of something good. He endeavors to become a little better a person and to do just a little more for the good of other people, through such positive endeavor we are enabled to feel deep joy in our human lives.

Chương Hai Mươi Một *Chapter Twenty-One*

Hạnh Phúc Của Sự Bố Thí

Tổng Quan Và Ý Nghĩa Của Bố Thí: Theo từ Hán Việt, Bố có nghĩa là rộng lớn hay không có giới hạn, Thí có nghĩa là cho. Bố Thí là cho một cách rộng lớn, cho không giới hạn. Bố thí thực phẩm hay pháp giáo, đưa đến lợi lạc cho đời này và đời sau trong kiếp lai sanh, xao lãng hay từ chối không bố thí sẽ có hậu quả ngược lại. Đức Phật dạy: “Tham lam chính là đầu mối của các sự khổ đau trong vòng luân hồi sanh tử. Vì hễ có tham là có chấp giữ; có chấp giữ là còn bị trói buộc; còn bị trói buộc tức là chưa giải thoát; chưa giải thoát tức là còn luân hồi sanh tử; còn luân hồi là còn làm chúng sanh; còn làm chúng sanh là còn tiếp tục chịu các cảnh khổ đau phiền não.” Vì thấy các mối nguy hại của tham lam, nên Đức Phật đã nhấn mạnh với chúng sanh về pháp môn bố thí. Theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Ánh Trăng Trong Giọt Sương, “Đức Phật đã nói: ‘Nếu bạn tu tập để mưu cầu cho mình một điều gì, bạn sẽ đồng thời mang lại bao nhiêu điều khác nữa cho cha mẹ, vợ con của bạn.’ Vì thế, bạn cũng nên biết rằng mưu cầu cho mình một điều gì đó cũng là một cách bố thí. Mưu cầu cho gia đình cũng là bố thí. nếu bạn chỉ bố thí một hạt bụi, bạn vẫn nên vui sướng với hành động của bạn bởi vì bạn đã truyền lại công đức của chư Phật một cách đúng đắn và đó cũng chính là lần đầu tiên bạn thực hiện một hành vi của Bồ Tát. Tâm thức của chúng sanh khó mà biến cải được. Cần phải cố công để thay đổi tâm thức của chúng sinh ngay từ lúc đầu tiên, khi họ mới chỉ là một hạt nhỏ nhất cho đến khi họ đạt được Đạo. Điều đó nên bắt đầu từ bố thí. Vì lẽ đó, bố thí đứng đầu trong Lục Độ Ba La Mật. Tâm thức không đo được. Điều ta bố thí cũng không đo được. Hơn nữa, trong lúc bố thí, tâm thức làm biến đổi tặng vật và tặng vật làm biến đổi tâm thức.”

Bố thí theo tiếng Phạn là “Dana”, có nghĩa là “cúng dường.” Nói chung từ “dana” chỉ một thái độ khoan đại. Dân na quan hệ với việc phát triển một thái độ sẵn sàng cho ra những gì mà mình có để làm lợi lạc chúng sanh. Trong Phật giáo Đại thừa, đây là một trong lục Ba La Mật. Hành vi tự phát tặng cho tha nhân một vật, năng lượng hay trí năng của mình. Bố thí là một trong sáu hạnh Ba La Mật của người tu

Phật, là tác động quan trọng nhất làm tăng công đức tu hành mà một vị Bồ Tát tu tập trên đường đi đến Phật quả. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, đàn na là một trong mười pháp “quán chiếu” và là những tu tập công đức quan trọng nhất. Đàn na là một thành phần chủ yếu trên đường tu tập thiền quán, vì chính đàn na giúp chúng ta vượt qua tánh ích kỷ, đem lại lợi lạc cho cả đời này lẫn đời sau. Ngày nay, việc Phật tử tại gia cúng dường cho chư Tăng Ni cũng được gọi là “đàn na,” và đây là một trong những hoạt động tôn giáo quan trọng nhất cho người tại gia tại các quốc gia Đông Á. Người tại gia tin rằng cúng dường cho chư Tăng Già sẽ mang lại lợi lạc lớn hơn là cho người thường, vì ngoài đức Phật ra thì chư Tăng Ni cũng được xem là “phước điền” trong Phật giáo. Tuy nhiên, người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng khi bố thí phải bố thí bình đẳng cho tất cả chúng sanh mà không màng chúng sanh có xứng đáng hay không.

Chúng ta phải bằng mọi cách giúp đỡ lẫn nhau. Khi bố thí, không nên ấp ủ ý tưởng đây là người cho kia là kẻ được cho, cho cái gì và cho bao nhiêu, được như vậy thì kiêu mạn và tự phụ sẽ không sanh khởi trong ta. Đây là cách bố thí vô điều kiện hay bi tâm dựa trên căn bản bình đẳng. Bố thí Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà trong từng giây phút, chúng ta làm cho chúng sanh hoan hỷ cũng như làm trang nghiêm cõi Phật; nhờ Bố thí Ba la mật mà chúng ta chỉ dạy và hướng dẫn chúng sanh lìa bỏ tánh tham lam bồng xển. Đặc biệt, chư Bồ Tát bố thí bình đẳng cho tất cả chúng sanh mà không màng chúng sanh có xứng đáng hay không. Trong Kinh Bốn Sanh kể nhiều câu chuyện về Bồ Tát hoàn thành bố thí Ba La Mật. Như trong một tiền kiếp của Đức Phật, lúc đó Ngài chỉ là một Bồ Tát, dù dưới dạng nhân hay phi nhân để thực hành hạnh bố thí. Trong Kinh Bốn Sanh Đại Kapi có kể Bồ Tát là chúa của loài khỉ bị quân lính của vua xứ Varanasi tấn công. Để cứu đàn khỉ, chúa khỉ lấy thân mình giăng làm cầu cho đàn khỉ chạy thoát. Trong Kinh Bốn Sanh Sasa, Bồ Tát là một chú thỏ rừng. Để giữ trọn như lời đã hứa, thỏ hiến thân mình chết thay cho một con thỏ khác. Trong truyện hoàng tử Thiện Hữu, để thực hiện lời nguyện bố thí ba la mật, hoàng tử không chỉ bố thí lâu đài hay thành quách, mà còn bố thí ngay đến vợ con và cả thân thể tứ chi của Ngài. Theo Thanh Tịnh Đạo, Bồ Tát vì lợi ích số đông, thấy chúng sanh đau khổ, muốn cho họ đạt được trạng thái an lạc mà nguyện tu tập Ba La Mật, khi bố thí Ba La Mật được hoàn thành thì tất

cả các Ba La Mật khác đều được hoàn thành. Theo Kinh Thí Dụ, Bồ Tát bố thí cho những ai cần, rồi Bồ Tát tu hành tịnh hạnh và Ba La Mật cho đến viên mãn. Cuối cùng ngài đạt được giác ngộ tối thượng, chánh đẳng chánh giác.

Theo từ Hán Việt, Bố có nghĩa là rộng lớn hay không có giới hạn, Thí có nghĩa là cho. Bố Thí là cho một cách rộng lớn, cho không giới hạn. Trong phần giảng giải Kinh Bát Đại Nhân Giác, Thiền Sư Thích Nhất Hạnh đã giải thích về “Bố Thí” như sau: Bố Thí là cho ra đồng đều, có nghĩa là làm san bằng sự chênh lệch giàu nghèo. Bất cứ hành động nào khiến cho tha nhân bớt khổ và thực thi công bằng xã hội đều được xem là “Bố Thí.” Bố Thí là hạnh tu đầu của sáu phép Ba La Mật. Ba La Mật có nghĩa là đưa người sang bờ bên kia, tức là bờ giải thoát; giải thoát khỏi bệnh tật, nghèo đói, vô minh, phiền não, sanh tử. Tuy nhiên, Phật pháp nói dễ khó làm. Bố thí tức là dùng tài sản vật chất hoặc Phật pháp bố thí cho người khác. Có người lúc cần bố thí thì không chịu bố thí. Ngược lại, lúc nào cũng muốn người khác cho mình, càng nhiều càng tốt. Người ấy luôn tìm cách chiếm đoạt tiện nghi. Vì vậy nói Phật pháp nói dễ khó làm là ở chỗ này. Người tu theo Phật phải nên biết hai chữ “Bố thí” và “Cúng dường” cũng đồng một nghĩa. Ở nơi chúng sanh thì gọi là “Bố thí.” Ở nơi cha mẹ, cùng các bậc thầy tổ và chư Thánh nhân thì gọi là cúng dường. Theo Thanh Tịnh Đạo, Ngài Phật Âm định nghĩa “*Danam vuccati avakkhandham*” là “thật lòng bố thí” thì gọi là “*Đà na*,” mặc dù theo nghĩa đen “*đàn na*” có bốn nghĩa: 1) bố thí, 2) rộng lượng, 3) của cứu tế, và 4) hào phóng.

Những Loại Bố Thí Khác: Thứ nhất là *báo ân thí*, có nghĩa là bố thí để trả ân (vì người ấy đã cho tôi nên tôi bố thí lại). Đây là một trong tám loại bố thí theo Câu Xá Luận. Thứ nhì là *bố úy thí*, có nghĩa là đem cái vô úy bố thí cho người. Vì sợ mà bố thí (Vì sợ tai ách mà bố thí). Đây là một trong tám loại bố thí theo Câu Xá Luận và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh. Thứ ba là *công đức thí*, hay bố thí để giúp cho tâm được trang nghiêm, tập hạnh buông xả và dọn đường cho công cuộc tu hành giải thoát. Đây là một trong tám loại bố thí theo Câu Xá Luận. Thứ tư là *hồi hướng Bồ Đề bố thí*, vì xa rời hữu vi vô vi. Thứ năm là *hỷ thiên thí*, có nghĩa là vì mong được sanh lên cõi trời mà bố thí. Thi ân bố thí với hy vọng sanh Thiên hay được hưởng phước (do mong cầu được sanh lên cõi trời mà bố thí). Đây là một trong tám loại bố thí theo Câu Xá Luận. Thứ sáu là *pháp thí*, hay nói pháp giảng kinh

hóa độ quần sanh. Thuyết giảng những lời Phật dạy để độ người. *Thứ bảy là tập tục thí*, hay bố thí vì thể theo tập tục của tổ tiên cha ông (hay vì nghĩ rằng bố thí là tốt). Đây là một trong tám loại bố thí theo Câu Xá Luận. *Thứ tám là trang nghiêm thí*, hay bố thí vì muốn trang nghiêm và tư trợ tâm. Đây là một trong tám loại bố thí theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh. *Thứ chín là tùy chí thí*, hay lúc có người đến mới bố thí hay chỉ bố thí được sự tiện ích ở chỗ gần. Tùy ý bố thí vì thỏa mãn chỗ nguyện cầu. Đây là một trong tám loại bố thí theo Câu Xá Luận và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh. *Thứ mười là tùy nghi bố thí*, vì biết thương, trung, hạ. *Thứ mười một là yếu danh thí*, hay vì danh tiếng mà bố thí (nghĩ rằng bố thí sẽ có tiếng đồn tốt). Đây là một trong tám loại bố thí theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh. Đây cũng là một trong tám loại bố thí theo Câu Xá Luận. Dưới đây chúng ta sẽ có thêm một chút chi tiết về các loại bố thí trong Phật giáo:

Hai Loại Bố Thí: Thứ nhất là tài thí hay bố thí bằng của cải. Thứ nhì là pháp thí, hay thuyết giảng những lời Phật dạy để độ người. Còn có hai loại bố thí khác. *Thứ nhất là tịnh thí*, hay bố thí thanh tịnh chẳng cần báo đáp. *Thứ nhì là bất tịnh thí*, hay bố thí mà còn mong cầu phước báo. Bố thí lại có ba bậc. Bậc thứ nhất là Hạ phần bố thí (bố thí ở bậc thấp nhất). Do khởi từ tâm mà bố thí tài vật cho dòng họ, vợ con. Đây gọi là bố thí bậc thấp. Bậc thứ nhì là trung phần bố thí (bố thí ở bậc trung). Với từ tâm mà bố thí đầu, mắt hay tứ chi. Đây gọi là bố thí bậc trung. Bậc thứ ba là thượng phần bố thí (bố thí bậc thượng). Với từ tâm mà bố thí sinh mạng. Đây gọi là bố thí bậc thượng.

Ba Loại Bố Thí: Ngoài ra, có ba loại bố thí khác. *Loại bố thí thứ nhất là “Tài Thí”*: Bố thí tài sản vật chất, nghĩa là cho người tiền bạc hay vật chất. Trên đời này, không ai là không thể thực hiện một hình thức bố thí nào đó. Dù cho một người bần cùng đến đâu, người ấy cũng có thể bố thí cho những người còn tệ hơn mình hay có thể giúp vào việc công ích bằng sự bố thí dù nhỏ nhất, nếu người ấy muốn. Ngay cả một người hoàn toàn không thể làm được như thế, người ấy cũng có thể có ích cho người khác và cho xã hội bằng cách phục vụ. Tài thí là thí của cải vật chất như thực phẩm, quà cáp, vãn vãn. Tài thí bao gồm nội thí và ngoại thí. Ngoại thí là bố thí kinh thành, của báu, vợ con... Bồ Tát là vị không chấp vào ngã, nên có thể cho cả kinh đô, của báu và vợ con... Thái tử Sĩ Đạt Đa là một vị hoàng tử giàu sang phú quý,

nhưng Ngài từ bỏ hết ngay cả vợ đẹp, con ngoan và hoàng cung lộng lẫy để trở thành một sa môn không một đồng dính túi. Nội thí là Bồ Tát có thể cho cả thân thể, đầu, mắt, tay chân, da thịt và máu xương của mình cho người xin. *Loại bố thí thứ nhì là “Bố thí Pháp”*: Nếu chúng ta chỉ thỏa mãn với việc bố thí tài vật mà không khiến cho chúng sanh tu hành chuyển hóa những khổ đau phiền não của họ thì theo Đức Phật là chưa đủ. Đức Phật nhắc nhở về cách bố thí cao tuyệt để giúp chúng sanh là giúp họ tu tập thiện nghiệp. Theo kinh Đại Bảo Tích, chương XXIV, Diệu Âm Bồ Tát đã hiện các thứ thân hình tùy theo căn cơ của chúng sanh mà thuyết pháp. Chương XXV, Quán Thế Âm Bồ Tát vì thương tưởng các chúng sanh kêu khổ nên ngài cũng đã biến ra đủ loại thân đồng sự với chúng sanh mà thuyết pháp làm lợi lạc cho họ. Theo Đức Phật, có hai cách bố thí, vật chất và tinh thần. Trong hai cách này thì cách bố thí về tinh thần là thù thắng. Bố thí Pháp, nghĩa là dạy dỗ người khác một cách đúng đắn. Một người có kiến thức hay trí tuệ về một lãnh vực nào đó, hẳn cũng có thể dạy người khác hay dẫn dắt họ ngay cả khi họ không có tiền hay bị trở ngại về thể chất. Dù cho một người có hoàn cảnh hạn hẹp cũng có thể thực hiện bố thí pháp. Nói lên kinh nghiệm của riêng mình làm lợi cho người khác cũng là bố thí pháp. Như vậy, theo đạo Phật, pháp thí là đem pháp thoại đến với chúng sanh, nhằm mang lại lợi ích tinh thần cho họ. *Loại bố thí thứ ba là “Bố thí vô úy”*: Bố thí vô úy có nghĩa là gỡ bỏ những ưu tư hay khổ đau của người khác bằng nỗ lực của chính mình. An ủi ai vượt qua lúc khó khăn cũng được xem như là “vô úy thí.” Khi một người đang lo sợ vì gặp tai họa, mình bèn dùng phương tiện lời nói hay các phương cách khác để giúp người ấy hết lo âu, khổ sở và phiền não, đó là vô úy thí. Vô úy thí là cách tốt nhất có thể đóng góp sự an lạc và hạnh phúc cho mọi người.

Bốn Loại Bố Thí: *Thứ nhất là “Bút Thí”*: Bút thí có nghĩa là khi thấy ai phát tâm sao chép kinh điển liền phát tâm Bồ Thí viết để giúp duyên cho họ chép kinh. *Thứ nhì là “Mặc Thí”*: Mặc thí là khi thấy người viết kinh liền Bồ Thí Mặc để giúp thiện duyên. *Thứ ba là “Kinh Thí”*: Kinh thí có nghĩa là bố thí kinh sách để người có phương tiện đọc tụng. *Thứ tư là “Thuyết Pháp Thí”*: Thuyết pháp thí có nghĩa là bố thí bằng cách thuyết pháp cho người nghe để người tu hành giải thoát.

Năm Loại Bồ Thí: *Thứ nhất là thí cho kẻ ở phương xa lại. Thứ nhì là thí cho kẻ sắp đi xa. Thứ ba là thí cho kẻ bệnh tật ốm đau. Thứ tư là*

thí cho người đói khát. *Thứ năm* là thí trí huệ và đạo đức cho người. Bên cạnh năm loại bố thí trên, có năm hạng người giả danh hảo tâm mà bố thí. *Hạng thứ nhất*, miệng nói tốt, hoặc nói bố thí mà không bao giờ chịu thực hành, chỉ là những lời hứa trống rỗng. *Hạng thứ nhì*, lời nói và hành động đều trái ngược nhau, tức là ngôn hành bất tương ứng. *Hạng thứ ba*, bố thí mà trong tâm luôn mong cầu được bồi hoàn bằng các sự đền ơn đáp nghĩa. *Hạng thứ tư*, bỏ ra có một tấc mà muốn thu vào một thước. *Hạng thứ năm*, gieo trồng ít mà muốn đặng trái nhiều.

Bảy Loại Cúng Dường: *Loại thứ nhất* là bố thí cho khách lạ hay cho người lặn lội chốn tha hương. *Loại thứ nhì* là bố thí cho người đi đường. *Loại thứ ba* là bố thí cho người ốm đau bệnh hoạn. *Loại thứ tư* là bố thí cho người hầu bệnh (trông nom người bệnh). *Loại thứ năm* là bố thí cho tịnh xá chùa chiền. *Loại thứ sáu* là bố thí (cúng dường) đồ ăn thường ngày cho chư Tăng Ni. *Loại thứ bảy* là tùy thời tùy lúc bố thí (nóng, lạnh, gió bão...). Lại có bố thí thân (dùng thân mình để phục vụ), bố thí tâm, bố thí mắt (một cái nhìn nồng ấm có thể làm cho tha nhân cảm thấy an tịnh), bố thí hòa tu (ban cho người một nụ cười hiền hòa êm dịu), ngôn thí (dùng lời ái ngữ nồng ấm làm cho người yên vui), sàng tọa thí (bố thí chỗ ngồi hay nhường chỗ cho người khác), và phòng xá thí (cho phép ai ngủ qua đêm). Lại có bảy nơi bố thí làm tăng trưởng thiện nghiệp (Thất Hữu Y Phúc Nghiệp). *Thứ nhất* là bố thí cho khách và người lỡ bước. *Thứ nhì* là giúp đỡ người bệnh. Bố thí cho người bệnh và giúp đỡ người hầu bệnh. *Thứ ba* là bố thí vườn tược. Trồng cây và làm vườn cho tịnh xá. *Thứ tư* là bố thí đồ ăn thường ngày. Thường xuyên cung cấp thực phẩm cho chư Tăng Ni. *Thứ năm* là thường xuyên cung cấp y áo cho chư Tăng Ni. *Thứ sáu* là thường xuyên cung cấp thuốc men cho chư Tăng Ni. *Thứ bảy* là tùy lúc bố thí. Theo Trung Bộ, Kinh Phân Biệt Cúng Dường, có bảy loại cúng dường cho Tăng Chúng. *Thứ nhất* là cúng dường cho cả hai Tăng Chúng với Đức Phật là vị cầm đầu khi Ngài còn tại thế. *Thứ nhì* là cúng dường cho cả hai Tăng Chúng sau khi Đức Phật nhập diệt. *Thứ ba* là cúng dường cho Tỳ Kheo Tăng. *Thứ tư* là cúng dường cho Tỳ Kheo Ni. *Thứ năm* là cúng dường và nói rằng: “Mong Tăng chúng chỉ định cho tôi một số Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni như vậy” để tôi cúng dường các vị ấy. *Thứ sáu* là cúng dường và nói rằng: “Mong Tăng chúng chỉ định một số Tỳ Kheo như vậy” để tôi cúng dường các vị ấy. *Thứ bảy* là cúng dường và nói

rằng: “Mong Tăng chúng chỉ định một số Tỳ Kheo Ni như vậy” để tôi cúng dường các vị ấy.

Tám Loại Bồ Thí: Theo Câu Xá Luận, có tám loại bồ thí: *Thứ nhất* là “tùy chí thí”: Có người đến nên bồ thí và chỉ bồ thí được sự tiện ích ở chỗ gần. *Thứ nhì* là “bố úy thí”: Vì sợ mà bồ thí (Vì sợ tai ách mà bồ thí). *Thứ ba* là “báo ân thí”: Bồ thí để trả ân (vì người ấy đã cho tôi nên tôi bồ thí lại). *Thứ tư* là “cầu báo thí”: Bồ thí với ý mong cầu được báo đáp về sau này. *Thứ năm* là “tập tục thí”: Bồ thí vì theo tập tục của tổ tiên cha ông (hay vì nghĩ rằng bồ thí là tốt). *Thứ sáu* là “hỷ thiên thí”: Vì mong được sanh lên cõi trời mà bồ thí. *Thứ bảy* là “yếu danh thí”: Vì danh tiếng mà bồ thí (nghĩ rằng bồ thí sẽ có tiếng đồn tốt). *Thứ tám* là “công đức thí”: Bồ thí để giúp cho tâm được trang nghiêm, tập hạnh buông xả và dọn đường cho công cuộc tu hành giải thoát. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám loại bồ thí. Thứ nhất là tùy chí thí. Thứ nhì là bố úy thí. Thứ ba là báo ân thí. Thứ tư là cầu báo thí. Thứ năm là bồ thí vì nghĩ rằng bồ thí là tốt. Thứ sáu là bồ thí vì nghĩ rằng: “Ta nấu, họ không nấu. Thật không phải, nếu ta nấu mà ta đem bồ thí cho kẻ không nấu.” Thứ bảy là yếu danh thí. Thứ tám là bồ thí vì muốn trang nghiêm và tư trợ tâm.

Mười Loại Bồ Thí: Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, có mười pháp thanh tịnh thí của chư Đại Bồ Tát: Chư Bồ Tát an trụ trong pháp này thời được bồ thí quảng đại thanh tịnh vô thượng của Như Lai. *Thứ nhất* là “bình đẳng bồ thí,” vì chẳng lựa chúng sanh. *Thứ nhì* là “tùy ý bồ thí” vì thỏa mãn chỗ nguyện cầu. *Thứ ba* là “chẳng loạn bồ thí,” vì làm cho được lợi ích. *Thứ tư* là “tùy nghi bồ thí, vì biết thượng, trung, hạ. *Thứ năm* là “chẳng trụ bồ thí,” vì chẳng cầu quả báo. *Thứ sáu* là “mở rộng xả bồ thí,” vì tâm chẳng luyến tiếc. *Thứ bảy* là “tất cả bồ thí,” vì rốt ráo thanh tịnh. *Thứ tám* là “hồi hướng Bồ Đề bồ thí,” vì xa rời hữu vi vô vi. *Thứ chín* là “giáo hóa chúng sanh bồ thí,” vì nhấn đến đạo tràng chẳng bỏ. *Thứ mười* là “tam luân thanh tịnh bồ thí,” vì chánh niệm quán sát người thí, kẻ thọ, và vật thí như hư không.

Mười Loại Người Bồ Thí: Lại có mười hai loại người bồ thí chân thật và hảo tâm: *Hạng thứ nhất* là làm việc lợi ích cho người mà chẳng cần trả ơn. *Hạng thứ nhì* là làm việc giúp đỡ cho người mà chẳng cần quả báo. *Hạng thứ ba* là cúng dường cho người mà chẳng cần sự báo ơn. *Hạng thứ tư* là tự nhún nhường để làm cho lòng muốn của kẻ khác được đầy đủ. *Hạng thứ năm* là việc khó bỏ xả mà bỏ xả được. *Hạng*

thứ sáu là việc khó nhin mà nhin được. *Hạng thứ bảy* là việc khó làm mà làm được. *Hạng thứ tám* là việc khó cứu mà cứu được. *Hạng thứ chín* là chẳng luận thân sơ, cũng vẫn cứ một lòng lấy cái tâm bình đẳng như nhau ra mà cứu giúp và làm đúng như sự thật. *Hạng thứ mười* là hễ miệng nói tốt là thực hành được ngay lời nói tốt ấy, có nghĩa là ngôn hành tương ưng. *Hạng thứ mười một* là tâm hiền thường làm các việc tốt mà miệng chẳng khoe khoang. *Hạng thứ mười hai* là ý nghĩ chỉ đơn thuần là muốn giúp đỡ cho người mà thôi, chớ chẳng cần danh vọng, khen tặng, hay lợi ích chi cho mình.

Bố Thí Vô Thượng & Vô Sở Trụ: *Bố thí còn có vô thượng bố thí và vô sở trụ bố thí:* Vô thượng Bố thí là loại bố thí mà thí chủ có được phước báo lớn lao không thể nghĩ bàn được. Có năm loại vô thượng bố thí. Loại thứ nhất là bố thí hay cúng dường ở nơi Đức Phật. Loại thứ nhì là bố thí hay cúng dường ở nơi chúng Tăng Ni. Loại thứ ba là bố thí ở nơi người thuyết giảng chánh pháp. Loại thứ tư là bố thí hay cúng dường ở nơi cha. Loại thứ năm là bố thí hay cúng dường ở nơi mẹ. Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật nhắc nhở Tu Bồ Đề về Bố Thí Vô Sở Trụ như sau: “Ông Tu Bồ Đề! Bồ Tát thực hành phép bố thí phải nên “Vô sở trụ.” Nghĩa là không nên trụ vào sắc mà làm bố thí, không nên trụ vào thanh, hương, vị, xúc, pháp mà làm bố thí. Ông Tu Bồ Đề! Tại sao mà Bồ Tát không nên trụ vào sắc tướng mà bố thí như thế? Vì nếu Bồ Tát không trụ vào hình sắc mà bố thí, thì phúc đức đó không thể suy lường được. Lại nữa, ông Tu Bồ Đề! Bồ Tát không trụ vào hình tướng mà bố thí, thì phúc đức đó cũng nhiều như thế, không thể suy lường được. Ông Tu Bồ Đề! Nếu tâm của Bồ Tát còn trụ vào pháp sự tướng mà làm hạnh bố thí, thì cũng ví như người ở chỗ tối tăm, không thể trông thấy gì hết, còn nếu Bồ Tát làm hạnh bố thí mà tâm không trụ trước vào sự tướng, thì như người có con mắt sáng, lại được ánh sáng của mặt trời, trông thấy rõ cả hình sắc sự vật.”

Bố Thí Ba La Mật: Bố thí Ba La Mật là cho vì ích lợi và hạnh phúc của tất cả chúng sanh bất cứ thứ gì và tất cả những gì ta có thể cho được: không những chỉ của cải vật chất, mà cả kiến thức, thế tục cũng như tôn giáo hay tâm linh. Chư Bồ Tát đều sẵn sàng bố thí ngay cả sinh mạng mình để cứu kẻ khác. Đây không chỉ có nghĩa là cho đi thứ gì mà người ta có thừa; nó còn bao gồm cả việc thí xả thân mệnh mình cho chính nghĩa. Đền na bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Bố thí Ba la Mật được dùng để diệt trừ xan tham, bòn xén. Quả báo của Bố

Thí là Phước. Đối nghịch lại với Bồ Thí là bốn xển keo kiết. Trong Phẩm Tựa của Kinh Pháp Hoa, Bồ Tát Di Lặc đã nói với Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi rằng từ ánh hào quang sáng chói soi khắp một muôn tám ngàn cõi ở phương Đông của Như Lai, Bồ Tát Di Lặc đã thấy được chư Bồ Tát nhiều như số cát sông Hằng vì cầu tuệ giác của Phật mà đã bố thí vàng, bạc, trân châu, xa cừ, kim cương, mã não, vân vân, cho chúng sanh. Chẳng những chư Bồ Tát bố thí tài vật, mà họ còn bố thí cả thân mình. Họ tu tập hạnh bố thí như vậy chỉ cốt đạt được vô thượng giác ngộ mà thôi. Theo Kinh Đại Bảo Tích, chư Bồ Tát nào đã thông đạt lý duyên khởi của chư pháp thì các ngài tinh tấn thực hành hạnh bố thí ba la mật không mỗi một vì muốn làm lợi lạc cho chúng sanh. Trong Phẩm Đề Bà Đạt Đa, Đức Phật đã nói trong vô lượng kiếp về thời quá khứ khi Ngài làm vị quốc vương phát nguyện cầu đạo vô thượng bồ đề. Vì muốn đầy đủ sáu pháp Ba La Mật nên Ngài đã siêng làm việc bố thí mà lòng không vướng một chút tự mãn nào. Cũng trong chương này, chính Trí Tích Bồ Tát đã thấy Đức Thế Tôn trong vô lượng kiếp thực hành hạnh bố thí để cầu tuệ giác vô thượng. Và trong vô số kiếp Đức Thế Tôn vẫn không cảm thấy thỏa mãn với những công hạnh khó làm này. Ngài đã đi khắp mọi nơi để thực hành hạnh nguyện phục vụ lợi lạc cho chúng sanh.

Đức Phật Dạy Về Bồ Thí: Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Vì có tín tâm hoan hỷ nên người ta mới bố thí, trái lại kẻ có tâm ganh ghét người khác được ăn, thì ngày hoặc đêm kẻ kia không thể nào định tâm được (249). Nhưng kẻ nào đã cắt được, nhổ được, diệt được tâm tưởng ấy, thì ngày hoặc đêm, kẻ kia đều được định tâm (250). Trong các cách bố thí, pháp thí là hơn cả; trong các chất vị, pháp vị là hơn cả; trong các hỷ lạc, pháp hỷ là hơn cả; người nào trừ hết mọi ái dục là vượt trên mọi đau khổ (354). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, tham dục làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa tham, sẽ được quả báo lớn (356). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, sân nhuế làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa sân, sẽ được quả báo lớn (357). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, ngu si làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa si, sẽ được quả báo lớn (358). Cỏ làm hại rất nhiều ruộng vườn, ái dục làm hại rất nhiều thế nhân. Vậy nên bố thí cho người lìa dục, sẽ được quả báo lớn (359).” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Thấy người thực hành bố thí, hoan hỷ giúp đỡ thì được phước rất lớn. Có vị Sa môn hỏi

Phật, ‘Phước nầy có hết không?’ Phật đáp, ‘Thí như lửa của ngọn đuốc, hàng trăm hàng ngàn người đem đuốc đến mỗi lửa về để nấu ăn hay thắp sáng, lửa của ngọn đuốc nầy vẫn như cũ. Phước của người hoan hỷ hỗ trợ người thực hành bố thí cũng vậy’ (Chương 10). Cho một trăm người ác ăn không bằng cho một người thiện ăn. Cho một ngàn người thiện ăn không bằng cho một người thọ ngũ giới ăn. Cho một vạn người thọ ngũ giới ăn không bằng cho một vị Tu-Đà-Huần ăn. Cho một triệu vị Tu-Đà-Huần ăn không bằng cho một vị Tư-Đà-Hàm ăn. Cho một trăm triệu vị Tư-Đà-Hàm ăn không bằng cho một vị A-Na-Hàm ăn. Cho một ngàn triệu vị A-Na-Hàm ăn không bằng cho một vị A-La-Hán ăn. Cho mười tỷ vị A-La-Hán ăn không bằng cho một vị Phật Bích Chi ăn. Cho một trăm tỷ vị Bích Chi Phật ăn không bằng cho một vị Phật Ba Đời ăn (Tam Thế Phật). Cho một ngàn tỷ vị Phật Ba Đời ăn không bằng cho một vị Vô Niệm, Vô Trụ, Vô Tu, và Vô Chứng ăn. (Chương 11).” Bố thí không chỉ có nghĩa là cho đi thứ gì mà người ta có thừa; nó còn bao gồm cả việc thí xả thân mệnh mình cho chính nghĩa. Đàn na bao gồm tài thí, pháp thí và vô úy thí. Bố thí Ba la Mật được dùng để diệt trừ xan tham, bõn xẻn, đồng thời làm tăng trưởng phước báu. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 10, Đức Phật dạy: “Thấy người thực hành bố thí, hoan hỷ giúp đỡ thì được phước rất lớn. Có vị Sa môn hỏi Phật, ‘Phước nầy có hết không?’ Phật đáp, ‘Thí như lửa của ngọn đuốc, hàng trăm hàng ngàn người đem đuốc đến mỗi lửa về để nấu ăn hay thắp sáng, lửa của ngọn đuốc nầy vẫn như cũ. Phước của người hoan hỷ hỗ trợ người thực hành bố thí cũng vậy’.”

Chúng ta phải bằng mọi cách giúp đỡ lẫn nhau. Khi bố thí, không nên ấp ủ ý tưởng đây là người cho kia là kẻ được cho, cho cái gì và cho bao nhiêu, được như vậy thì kiêu mạn và tự phụ sẽ không sanh khởi trong ta. Đây là cách bố thí vô điều kiện hay bi tâm dựa trên căn bản bình đẳng. Bố thí Ba la mật còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà trong từng giây phút, chúng ta làm cho chúng sanh hoan hỷ cũng như làm trang nghiêm cõi Phật; nhờ Bố thí Ba la mật mà chúng ta chỉ dạy và hướng dẫn chúng sanh lìa bỏ tánh tham lam bõn xẻn. Có người cho rằng mình chỉ có thể bố thí khi mình có nhiều tiền bạc. Điều nầy không đúng. Vài người có nhiều tiền bạc đôi khi ít chịu bố thí, hoặc giả nếu có bố thí cũng chỉ để mua danh mua lợi hay lấy lòng người xung quanh. Những người có lòng thương người lại ít khi giàu có. Tại vì sao? Trước nhất, vì họ hay có lòng chia xẻ với người

những gì họ có. Thứ nhì, họ không có ý định làm giàu trên sự nghèo khó khốn cùng của kẻ khác. Chính vì vậy mà Đức Phật nhắc nhở chúng ta về pháp bố thí Ba La Mật. Bố thí Ba La Mật là cho một cách bình đẳng, không phân biệt thân sơ, bạn thù.

Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng về việc thi ân cầu báo, cầu phước đức nhân thiên và chân bố thí trong đạo Phật. Thứ nhất, người Phật tử bố thí với lòng quảng đại, với tâm thanh tịnh, không vương bận tham, sân, si, có thể được kết quả tốt, tái sinh trở lại làm người hay sanh lên cõi trời và sống ở đó thật lâu; tuy nhiên, lợi ích của phước đức trần thế (nhân thiên) vẫn còn trong vòng luân hồi sanh tử. Thứ nhì, thường thì người ta ao ước được đền đáp khi thi ân cho người khác. Tuy nhiên, trong đạo Phật, khi bố thí, không nên ấp ủ ý tưởng đây là người cho kia là kẻ được cho, cho cái gì và cho bao nhiêu, được như vậy thì kiêu mạn và tự phụ sẽ không sanh khởi trong ta. Đây là cách bố thí vô điều kiện hay bi tâm dựa trên căn bản bình đẳng. Đức Phật dạy: “Thi ân bất cầu báo, còn cầu báo là thi ân có mưu đồ và sự thi ân như vậy sẽ đưa tới ham muốn danh lợi.” Nếu bạn làm việc thiện, bạn nên hành động vì lợi ích của tha nhân. Hạnh phúc khởi lên trong tâm mình ngay lúc bạn làm việc thiện lành ấy, tự nó là một phần thưởng tinh thần hết sức lớn lao.

Happiness of Almsgiving

According to Vietnamese-Chinese terms, Bố means wide or unlimited, Thí means giving. Bố Thí means to give without any limits. Almsgiving of food or doctrine, with resultant benefits now and also hereafter in the form of reincarnation, as neglect or refusal will produce the opposite consequences. The Buddha taught: “Greed is the origin of various pains and sufferings in the cycle of births and deaths. For if there is greed, there is attachment; if there is attachment, there is bondage; if there is bondage, there is the cycle of births and deaths; if there is a cycle of rebirths, one is still a sentient being; if one is still a sentient being, there are still pains, sufferings, and afflictions.” Realizing the calamities from greediness, the Buddha emphasized a dharma door of generosity. According to Zen Master Dogen in *Moon In A Dewdrop*, the Buddha said, “If you are to practice giving to yourself, how much more so to your parents, wife, and children.” Therefore you

should know that to give to yourself is part of giving. To give to your family is also giving. Even when you give a particle of dust, you should rejoice in your own act, because you correctly transmit the merit of all Buddhas, and for the first time practice an act of a Bodhisattva. The mind of a sentient being is difficult to change. You should keep on changing the minds of sentient beings, from the first moment that they have one particle, to the moment that they attain the way. This should be started by giving. For this reason giving is the first of the six perfections (paramitas). Mind is beyond measure. Things given are beyond measure. Moreover, in giving, mind transforms the gift and the gift transforms mind.

Charity in Sanskrit is “Dana”, meaning “almsgiving.” In general this refers to an attitude of generosity. It involves developing an attitude of willingness to give away whatever one has in order to benefit sentient beings. In Mahayana Buddhism, this is one of the six paramitas or virtues of perfection. Charitable giving, the presentation of gift or alms to monks and nuns (the virtue of alms-giving to the poor and needy or making gifts to a bhikkhu or community of bhikkhus). Voluntary giving of material, energy, or wisdom to others, regarded as one of the most important Buddhist virtues. Dana is one of the six perfections (paramitas) and one of the most important of the meritorious works that a Bodhisattva cultivates during the path to Buddhahood. In Theravada Buddhism, it is one of the ten “contemplations” (anussati) and the most important meritorious activities (punya). It is seen as a key component in the meditative path, as it serves to overcome selfishness and provide benefits in both the present and future lives. Nowadays, the practice of giving alms to monks and nuns by laypeople is also called “dana,” and it is one of the most important religious activities for non-monastics in East Asian countries. Laypeople believe that gifts given to the Samgha would bring greater benefits than giving to other people, for besides the Buddha, monks and nuns are also referred as “fields of merit” in Buddhism. However, devout Buddhists should always remember that once giving alms, we should give alms to all beings, so that they may be happy without investigating whether they are worthy or not.

One should help other people, as best as one can, to satisfy their needs. When giving charity, one does not cherish the thought that he is

the giver, and sentient beings are the receivers, what is given and how much is given, thus, in one's mind no arrogance and self-conceit would arise. This is an unconditioned alms-giving or compassion on equality basis. Dana paramita is also a gate of Dharma-illumination; for with it, in every instance, we cause creatures to be pleasant, we adorn the Buddhist land, and we teach and guide stingy and greedy living beings. Especially, Bodhisattvas give alms to all beings, so that they may be happy without investigating whether they are worthy or not. In the Jataka literature, many stories are found which show how the Bodhisattva fulfilled the Paramita-charitable giving, the former birth stories of Gautama, when he was a Bodhisattva, either in human form or non-human form, it is written that he practiced such types of Paramita-charitable giving. In the Mahakapi Jataka, the Bodhisattva is a great monkey leader, who at the attack by men of the Varanasi king, allowed fellow monkeys to pass off safely by treading on his body, stretched as the extension of a bridge. In the Sasa Jataka, the Bodhisattva is a young hare who offers his own body in the absence of any other thing to offer, just to observe the sacred vow. The story of Prince Vessantara, which is widely appreciated, shows Prince Vessantara in fulfillment of his vow to give whatever he is asked to give, not only surrenders the palladium of his father's kingdom, but even his own wife and children. According to the Visuddhimagga, Great Enlightening Beings are concerned about the welfare of living beings, not tolerating the sufferings of beings, wishing long duration to the higher states of happiness of beings and being impartial and just to all beings, by fulfilling the Paramita-charitable giving they fulfill all other paramitas. According to the Apadana, the Bodhisattva gave the gift to the needy. He then observed precepts perfectly and fulfilled the paramitas in the worldly renunciation. He then attained the Supreme Enlightenment.

According to Vietnamese-Chinese terms, *Bố* means wide or unlimited, *Thí* means giving. "Charity" (*Bố Thí*) means to give without any limits. In the explanation of the Sutra on The Eight Realizations of the Great Beings, Zen Master Thích Nhất Hạnh explained "Practicing Generosity" as follow: 'Practicing generosity means to act in a way that will help equalize the difference between the wealthy and the impoverished. Whatever we do to ease others' suffering and create

social justice can be considered practicing generosity. Practicing generosity is the first of the six paramitas. Paramita means to help others reach the other shore, the shore of liberation from sickness, poverty, hunger, ignorance, desires and passions, and birth and death. However, Buddha-dharma is always easy to speak but difficult to do. Giving means to give wealth or Buddha-dharma to others, but when you are in a situation to do so, you do not want to do. On the contrary, you demand that others give to you, the more the better. This is why people say “Buddha-dharma is always easy to speak but difficult to do.” Buddhists should know that both concepts of “giving to charity” and “making offerings” mean the same thing. With regard to sentient beings, this act is called “Giving.” With regard to parents, religious teachers, Patriarchs, and other enlightened beings, this act is called “Making offerings.” According to the Visuddhimagga, Buddhaghosa defines “Dana” as follows: “Danam vuccati avakkhandham”, means to give with heart is really called the “Dana”, though the word “Dana” literally stands for 1) charity, 2) generosity, 3) alms-giving, 4) liberality, etc. It is Bodhisattva’s perfection of gift when he offers, gives up or remains indifferent to his body.

Other Categories of Dana: Besides, there are other categories of dana. *First*, giving out of gratitude or giving in return for kindness received or one gives, thinking: “He gave something.” This is one of the eight causes of dana or giving according to the Kosa Sastra. *Second*, giving courage to someone. or bestowing of courage. The bestowing of confidence by every true Buddhist, i.e. that none may fear him. Absence or removal of fear, one of the three forms of giving. Giving out of fear or giving for fear of evil or one gives from fear. This is one of the eight causes of dana or giving according to the Kosa Sastra and Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha. *Third*, giving for personal virtue or for the adornment of the heart and life. This is one of the eight causes of dana or giving according to the Kosa Sastra. *Fourth*, giving dedicated to enlightenment, transcended the created and the uncreated. *Fifth*, giving in hope of bliss in the heaven, or giving because of hoping to be reborn in a particular heaven. This is one of the eight causes of dana or giving according to the Kosa Sastra. *Sixth*, giving of the doctrine. Giving of the dharma to preach or to speak Dharma to save sentient beings. Giving the Buddha’s truth to save

sentient beings. *Seventh*, giving because of tradition or custom or continuing the parental example of giving (one gives, thinking: “It is good to give.”). This is one of the eight causes of dana or giving according to the Kosa Sastra. *Eighth*, giving because of hoping to adorn and prepare one’s heart. This is one of the eight bases for giving according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha. *Ninth*, giving as occasion offers, or giving of convenience or to those who come for aid. Giving according to wishes, satisfying others. This is one of the eight causes of dana or giving according to the Kosa Sastra and Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha. *Tenth*, giving appropriately, knowing superior, mediocre, and inferior. *Eleventh*, giving for acquiring a good reputation, or giving in hope of an honoured name (one gives, thinking: “If I make this gift I shall acquire a good reputation”). This is one gives, thinking: “If I make this gift I shall acquire a good reputation. This is one of the eight bases for giving according to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha. This is also one of the eight causes of dana or giving according to the Kosa Sastra. Below, we will have a little more details on almsgiving in Buddhism:

Two Kinds of Dana: There are two kinds of dana or charity. First, giving of goods. Second, giving the Buddha’s truth to save sentient beings. There are also two different kinds of dana or charity. *First*, pure or unsullied charity, which looks for no reward here but only hereafter (expecting no return). *Second*, impure or sullied charity whose object is personal benefit (expecting something in return).

Three Kinds of Dana: There are three levels of dana. *The first level of dana* is the low degree of dana-paramita. With compassion, a person gives alms (ordinary goods) to his relatives, wife, children... This is called Dana-parami or “given in low degree.” *The second level of dana* is the middle degree of dana-paramita. With compassion, a person his own head, eyes, arms, legs... This is called Dana-uppaparami or “given in middle degree.” *The third level of dana* is the high degree of dana-paramita. With compassion, a person gives his own life. This is called Dana-paramattha-parami or “given in high degree.” ***Besides, there are three different kinds of generosity:*** *The first kind of dana* is “Giving of material objects”: Giving of material goods, that is, to give others money or goods. In this world, there is no one

who is unable to perform some form of giving. No matter how impoverished one is, he should be able to give alms to those who are worst off than he or to support a public work with however small a donation, if he has the will to do so. Even if there is someone who absolutely cannot afford to do so, he can be useful to others and to society by offering his services. Giving of goods (or donating material goods such as flesh, food, meat, prey, gift, etc). Giving of wealth includes both outer and inner wealth. The outer wealth refers to one's kingdom and treasures, one's wife and sons. Those who practice the Bodhisattva way have no mark of self so they are able to give away their kingdom, their homes and even their wives and sons. Sakyamuni Buddha for example should have become a king, but he chose instead to become a monk. He left his wife and his newly born son. Relinquishing the glory of royalty. He went to the state of homelessness. The inner wealth, on the other hand, refers to one's own body, head, eyes, brains and marrow, skin, blood, flesh and bones. All can be given to others. *The second kind of dana is the "giving of law":* If we feel satisfied only with the giving of wealth and materials, without helping sentient beings cultivate to transform their sufferings and afflictions, according to the Buddha is not enough. The Buddha reminded about the supreme method in helping sentient beings is to help them cultivate wholesome deeds. According to the Maharatnakuta Sutra, Chapter XXIV, the Bodhisattva Wonderful Sound preaches Dharmaparyaya in various shapes to different beings according to their ability and capacity. In Chapter XXV, Avalokitesvara Bodhisattva also preaches Dharmaparyaya in various shapes to different beings. According to the Buddha, there are two gifts, the carnal and spiritual. Of these two gifts, the spiritual is prominent. Giving of law means to teach others rightly. A person who has knowledge or wisdom in some field should be able to teach others or guide them even if he has no money or is physically handicapped. Even a person of humble circumstances can perform giving of the Law. To speak of his own experience in order to benefit others can be his giving of the Law. Therefore, according to Buddhism, giving of the law is to teach and transform all living beings by explaining the Buddha-dharma to them. *The third kind of dana is the "giving of fearlessness":* Giving of fearlessness means to remove the anxieties or sufferings of others

through one's own effort. To comfort others in order to help them overcome their difficult time can be considered as "giving of fearlessness." When someone is terrified in encountering disasters or calamities, we try to use our own words or other efforts to remove his anxieties, sufferings and afflictions, this is the gift of fearlessness. The giving of fearlessness is the best way that can attribute a peaceful and happy atmosphere for everyone.

Four Kinds of Dana: *First*, giving of pens for other people to write the sutras. *Second*, giving of ink for other people to write the sutras. *Third*, giving of the sutras for other people to recite. *Fourth*, preaching the sutras for sentient beings so that they can cultivate to liberate themselves.

Five Kinds of Dana: There are five kinds of almsgiving. *First*, offer the almsgiving to those from afar (a distance). *Second*, offer the almsgiving to those going afar (going to a distance). *Third*, offer the almsgiving to the sick. *Fourth*, offer the almsgiving to the hungry. *Fifth*, offer the almsgiving to those wise in Buddhist doctrine. Besides these five kinds of giving, there are five kinds of people who pretend to give out of goodness of their hearts. *The first kind of givers* are people who talk of goodness or giving, but they never carry out what they say, only hollow speech or empty promises. *The second kind of givers* are people who speech and actions contradict one another. *The third kind of givers* are people who give but their minds always hope that their actions will be compensated and be returned in some way. *The fourth kind of givers* are people who give little but want a great deal in return. *The fifth kind of givers* are people who plant few seeds but wish to harvest abundance of fruits.

Seven Kinds of Dana: *First*, almsgiving to visitors or callers. *Second*, almsgiving to travellers. *Third*, almsgiving to the sick. *Fourth*, almsgiving to the nurses. *Fifth*, almsgiving to the monasteries. *Sixth*, almsgiving of daily food to the monks and nuns. *Seventh*, general almsgiving of clothing and food according to season. There are physical offerings (to offer service by one's labor), spiritual offerings (to offer a compassionate heart to others), offerings of eyes (to offer a warm glance to others which will give them tranquility), offerings of countenance (to offer a soft countenance with smile to others), oral offerings (to offer kind and warm words to relieve others), seat

offerings (to offer one's seat to others), and offerings of shelters (to let others spend the night at one's home). There are seven grounds for a happy karma through benevolence to the needy. *First*, almsgiving to visitors, travellers or strangers. *Second*, help the sick and their nurses. *Third*, gifts of gardens and groves to monasteries. *Fourth*, regular provision of food for the monks and the nuns. *Fifth*, regular provision of clothes for the monks and the nuns. *Sixth*, regular provision of medicines to the monks and the nuns. *Seventh*, practice Almsgiving whenever possible. According to The Middle Length Discourses of the Buddha, Dakkhinavibhanga Sutra, there are seven kinds of offerings made to the Sangha. *First*, one gives offering to a Sangha of both Bhikkhus and Bhikkhunis headed by the Buddha. *Second*, one gives offering to a Sangha of both Bhikkhus and Bhikkhunis after the Tathagata has attained final Nirvana. *Third*, one gives offering to a Sangha of Bhikkhus. *Fourth*, one gives offering to a Sangha of Bhikkhunis. *Fifth*, one gives offering and saying: "Appoint so many bhikkhus and Bhikkhunis for me from the Sangha. *Sixth*, one gives offering, saying: "Appoint so many Bhikkhus for me from the Sangha." *Seventh*, one gives offering, saying: "Appoint so many Bhikkhunis for me from the Sangha."

Eight Kinds of Dana: According to the Kosa Sastra, there are eight causes of dana or giving. *First*, one gives as occasion offers, or giving of convenience or to those who come for aid. *Second*, giving for fear of evil. One gives from fear, or giving out of fear. *Third*, giving out of gratitude or giving in return for kindness received. One gives, thinking: "He gave something." *Fourth*, seeking-reward giving or anticipating gifts in return. One gives, thinking: "I give him something now, he will give me back something in the future." *Fifth*, giving because of tradition or custom, continuing the parental example of giving (one gives, thinking: "It is good to give"). *Sixth*, giving because of hoping to be reborn in a particular heaven. *Seventh*, giving for gaining name and fame or giving in hope of an honoured name. One gives, thinking: "If I make this gift I shall acquire a good reputation. *Eighth*, giving for personal virtue or for the adornment of the heart and life. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight bases for giving. *First*, one gives as occasion offer. *Second*, one gives from fear. *Third*, one gives, thinking, "he gave me something." *Fourth*,

one gives, thinking: “he will give me something.” Fifth, one gives, thinking: “it is good to give.” *Sixth*, one gives, thinking: “I am cooking something, they are not. It would not be right not to give something to those who are not cooking.” *Seventh*, one gives, thinking: “If I make this gift I shall acquire a good reputation. *Eighth*, one gives, thinking to adorn and prepare one’s heart.

Ten Kinds of Dana: According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of pure giving of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who abide by these ten principles can accomplish the supreme, pure, magnanimous giving of Buddhas. *First*, impartial giving, not discriminating among sentient beings. *Second*, giving according to wishes, satisfying others. *Third*, unconfused giving, causing benefit to be gained. *Fourth*, giving appropriately, knowing superior, mediocre, and inferior. *Fifth*, giving without dwelling, not seeking reward. *Sixth*, open giving, without clinging attachment. *Seventh*, total giving, being ultimately pure. *Eighth*, giving dedicated to enlightenment, transcended the created and the uncreated. *Ninth*, giving teach to sentient beings, never abandoning them, even to the site of enlightenment. *Tenth*, giving with its three spheres pure, observing the giver, receiver, and gift with right awareness, as being like space.

Twelve Kinds of People's Good Heart in Giving Dana: There are also twelve kinds of people who have truly good heart and genuine giving. *First*, benefit others without asking for anything in return. *Second*, help others without wishing for something in return. *Third*, make offerings to others without wishing for compensation, not even to be thanked. *Fourth*, lower themselves, or less emphasis on self-importance, so others’ wishes will be fully realized. *Fifth*, let go of things that are difficult to let go. *Sixth*, tolerate things that are difficult to tolerate. *Seventh*, accomplish things that are difficult to accomplish. *Eighth*, rescue when it is difficult to rescue. *Ninth*, not to discriminate between relatives or strangers, but maintain an equal and fair mind in helping others as well as carrying out conducts that are proper to the truths. *Tenth*, speak of goodness, then they should be able to “make good” what they say. This means speech and action are consistent with one another. *Eleventh*, have kind and gentle souls, who often carry out wholesome conducts without boasting to everyone. *Twelfth*, have only

intent is simply to help others. Otherwise, they do not hope for fame, praise, notoriety or for self-benefits.

Boundless and No Attachment Giving: *Giving also includes boundless giving and no attachment in acts of charity:* Boundless giving will bring the benefactors infinite and endless meritorious retributions. There are five categories of boundless giving. First, give to the Buddha. Second, give to the Sangha, or community of ordained Buddhist monks or nuns. Third, give to those who speak and elucidate the Proper Dharma. Fourth, give to one's father. Fifth, give to one's mother. According to the Diamond Sutra, the Buddha reminded Subhuti about "acts of charity without attachment" as follows: "Subhuti! Bodhisattvas in truth have no attachment in acts of charity. One should not attach to sight while giving. One should not attach to sound, smell, taste, touch, or consciousness in giving. Subhuti ! Bodhisattvas should give without attachment. Why ? If they do, the merits and virtues are immeasurable. Also, Subhuti! Bodhisattvas who give without attachment have equal amounts of merit and virtue. It is incomprehensible and immeasurable. Subhuti! If Bodhisattvas give with attachments, they are walking in darkness and see nothing. If Bodhisattvas give without attachments, they are walking under the sun and everything is clear."

Paramita-Charitable Giving: One should help other people, as best as one can, to satisfy their needs. When giving charity, one does not cherish the thought that he is the giver, and sentient beings are the receivers, what is given and how much is given, thus, in one's mind no arrogance and self-conceit would arise. This is an unconditioned alms-giving or compassion on equality basis. Dana paramita is also a gate of Dharma-illumination; for with it, in every instance, we cause creatures to be pleasant, we adorn the Buddhist land, and we teach and guide stingy and greedy living beings. Some people think that they can only practice generosity if they are wealthy. This is not true. Some people who are wealthy seldom practice generosity. If they do, they do with the aim of gaining fame, merit, profiting, or pleasing others. Generous and compassionate people are seldom rich. Why? First of all, because they always share whatever they have with others, secondly because they are not willing to enrich their lives financially at the cost of others' poverty. Thus, the Buddha reminded us on the "Generosity-Paramita."

Generosity-Paramita means to we should consider everyone equally when we practice charitable giving, not discriminating against anyone, i.e. to give alms to relatives, and not to give alms to enemies, etc.

Charity or giving-paramita, is to give away for the benefit and welfare of all beings anything and everything one is capable of giving: not only material goods, but knowledge, worldly as well as religious or spiritual (or knowledge belonging to the Dharma, the ultimate truth). The Bodhisattvas were all ready to give up even their lives to save others. Charity does not merely mean to give away what one has in abundance, but it involves even the giving-up of one's whole being for a cause. Charity, or giving, including the bestowing of the truth and courage giving on others. The path of giving. Giving Paramita is used to destroy greed, selfishness, and stinginess. The reward stimulated by Dana is Enrichment. The opposite of Charity is Meanness. In the Lotus Sutra, Introduction Chapter, Maitreya Bodhisattva addresses Manjusri Bodhisattva that within the white hair mark emitted by the Buddha, the World Honored One, he can see Bodhisattvas as numberless as the grains of the sands in the Ganges River are giving all kinds of charity such as gold, silver, pearls, seashell, diamonds. Not only do these Bodhisattvas give valuable objects, but they even give their bodies, their own flesh, their hands and feet. These Bodhisattvas practice such giving in order to attain the supreme enlightenment. According to the Maharatnakuta Sutra, Bodhisattvas who have attained the realization of the non-arising of dharmas always practice dana-paramita for the benefits of other sentient beings. In the Chapter XII: Devadatta, Sakyamuni Buddha himself describes that during many thousands of aeons that long back when he had been a king, he had taken the strong resolution to arrive at supreme perfect enlightenment. For that he exerted himself to fulfill the Six Paramitas and He has given innumerable without a thought of self-complacency. Also in this chapter, Bodhisattva Prajnakuta says that he himself had seen the Blessed Sakyamuni, the Thathagata performing numberless charitable tasks while he was striving after enlightenment. And during many aeons the Buddha did not feel satisfied about His arduous tasks. He went everywhere for the welfare of sentient beings.

Buddha's Teachings on Almsgiving: In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Some people give according to their faith, or

according to their pleasure. He who is envious of others' food and drink, will not attain tranquility by day or by night (Dharmapada 249). He who fully cut off, uprooted and destroyed such feeling, gain peace by day and by night (Dharmapada 250). No gift is better than the gift of Truth (Dharma). No taste is sweeter than the taste of truth. No joy is better than the joy of Truth. No conquest is better than the conquest of craving; it overcomes all suffering (Dharmapada 354). Human beings are damaged by lust just as weeds damage the fields. Therefore, what is given to those who are lustless, yields great reward (Dharmapada 356). Human beings are damaged by hatred in just the same manner as weeds damage the fields. Therefore, to give to those who are free from hatred, yields great reward (Dharmapada 357). Human beings are damaged by delusion just like weeds damage the fields. Therefore, to give to those who are free from delusion, yields great reward (Dharmapada 358). Human beings are damaged by craving just like weeds damage the fields. Therefore, to give to those who rid of craving, yields great reward (Dharmapada 359)." In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: "When you see someone practicing the Way of Giving, help him joyously and you will obtain vast and great blessings. A Saramana asked: 'Is there an end to those blessings?' The Buddha said: 'Consider the flame of a single lamp, though a hundred thousand people come and light their own lamps from it so that they can cook their food and ward off the darkness, the first lamp remains the same as before. Blessings are like this, too' (Chapter 10). The Buddha said: "Giving food to a hundred bad people does not equal to giving food to a single good person. Giving food to a thousand good people does not equal to giving food to one person who holds the five precepts. Giving food to ten thousand people who hold the five precepts does not equal to giving food to a single Srotaapanna. Giving food to a million Srotaapannas does not equal to giving food to a single Sakridagamin. Giving food to ten million Sakridagamins does not equal to giving food to one single Anagamin. Giving food to a hundred million Anagamins does not equal to giving food to a single Arahant. Giving food to ten billion Arahants does not equal to giving food to a single Pratyekabuddha. Giving food to a hundred billion Pratyekabuddhas does not equal to giving food to a Buddha of the Three Periods of time. Giving food to ten trillion Buddhas of the Three

Periods of time does not equal to giving food to a single one who is without thoughts, without dwelling, without cultivation, and without accomplishment (Chapter 11).” Charity does not merely mean to give away what one has in abundance, but it involves even the giving-up of one’s whole being for a cause. Charity, or giving, including the bestowing of the truth and courage giving on others. Giving Paramita is used to destroy greed, selfishness, and stinginess, at the same time to increase blessings. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 10, the Buddha said: “When you see someone practicing the Way of Giving, help him joyously and you will obtain vast and great blessings. A Saramana asked: ‘Is there an end to those blessings?’ The Buddha said: ‘Consider the flame of a single lamp, though a hundred thousand people come and light their own lamps from it so that they can cook their food and ward off the darkness, the first lamp remains the same as before. Blessings are like this, too’.”

The Buddha always reminded the four assemblies regarding dana with wish be repaid for good deeds, good results in the human and deva worlds, and real dana in Buddhism. First, Buddhists performed charity with generosity and with a pure mind which is freed from greed, hatred, and delusion can produce good results in the human world and the world of celestial beings. A person of generosity can be reborn in the realm of the devas and stay there for so long; however, the benefit of mundane result is still within the cycle of birth and death. Second, usually people wish be repaid when granting or doing someone a favour. However, in Buddhism, when giving charity, one does not cherish the thought that he is the giver, and sentient beings are the receivers, what is given and how much is given, thus, in one’s mind no arrogance and self-conceit would arise. This is an unconditioned alms-giving or compassion on equality basis. The Buddha taught: “One should not wish to be repaid for good deeds. Doing good deeds with an intention of getting repayment will lead to greed for fame and fortune.” If you do good, then do it for the sake of doing service to some other beings. The happiness which arises in your mind together with the performance of the good deed is itself an extremely big reward.

Chương Hai Mươi Hai
Chapter Twenty-Two

Hạnh Phúc Của Sự Ít Tham Muốn
Mong Cầu Mà Thường Hay Biết Đủ

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

và thuận, họ đeo cung và tên, họ dàn trận hai mặt và tên được nhắm bắn nhau, đao được quăng ném nhau, kiếm được vung chém nhau. Họ bắn và đâm nhau bằng tên, họ quăng và đâm nhau bằng đao, họ chặt đầu nhau bằng kiếm. Rồi thì đi đến tử vong hay chịu đựng khổ đau gần như tử vong.”

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

vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyến ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa hưởn mà thật khó lòng thoát ra. Hãy đoạn trừ đường dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô: nhỏ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại trượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dừng cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác hay Niết bàn (383).”

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

điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tánh.

Ít tham muốn mong cầu và thường hay biết đủ còn được gọi là thiếu dục tri túc, có nghĩa là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiếu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt

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

Biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phàm phu thường nghĩ rằng tri

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

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

khốc họ phải gặt lấy sau này do những tội lỗi mà họ đã gây ra. Ngay cả hạng phạm phu tục tử vẫn có thể biết được những phút giây hạnh phúc ngắn ngủi và những khổ đau mà họ phải gánh lấy là không cân xứng, không đáng để họ đeo đuổi theo dục lạc trần thế. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đau khổ đi liền theo ham muốn. Mọi vấn đề trên thế gian có gốc rễ từ những ham muốn dục lạc ngũ trần. Vì con người muốn tiếp tục hưởng thụ dục lạc ngũ trần mà có những bất hòa trong gia đình. Cũng vì nhu cầu hưởng thụ dục lạc mà bạn bè hàng xóm đôi khi không thể cư xử tốt đẹp với nhau. Cũng vì dục lạc ngũ trần mà người này chống lại người kia, nước này chống lại nước kia. Cũng chính vì dục lạc ngũ trần mà biết bao nhiêu điều khổ đau, phiền não, và mọi thứ phiền toái đã xảy ra trên khắp thế giới. Cũng chính do dục lạc ngũ trần mà con người trở nên dã man, độc ác, tàn bạo và mất hẳn nhân tính.

Theo Tổ Bồ Đề Đạt Ma, vị tổ thứ 28 dòng Thiền Ấn Độ và cũng là vị sơ tổ của dòng Thiền Trung Hoa, “Vô Sở Cầu” là một trong bốn hạnh của Thiền giả. Người đời mãi mãi đắm mê, việc gì cũng tham trước, thế gọi là cầu. Bậc trí ngộ lẽ chân, chuyển ngược thế tục, nên an tâm trụ nơi vô vi, thân hình tùy nghi mà vận chuyển. Muôn vật đều là không, có gì vui mà cầu được. Hễ có công đức thì liền có hắc ám đuổi theo. Ở lâu trong ba cõi khác nào như trong nhà lửa. Có thân có khổ, được gì mà vui? Thông suốt được vậy ắt buông hết sự vật, dứt tưởng, chẳng cầu. Kinh nói: ‘Còn cầu còn khổ. Hết cầu mới được vui. Xét biết không cầu mới thực là đạo hạnh nên nói là hạnh không cầu mong. Sau cuộc nói chuyện với vua Hán Vũ Đế về tu hành tịnh hạnh vô cầu, Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã dạy về “Tam Vô Sở Cầu” như sau: Không, vô tướng giải thoát hay đoạn trừ mọi hình tướng bên ngoài là giải thoát, và vô nguyện, hay đoạn trừ tất cả mọi mong cầu cho đến khi nào không còn một mảy may ham muốn hay cố gắng để đạt được bất cứ thứ gì là giải thoát, một trong ba loại giải thoát. Thật vậy, chư pháp hữu vi như ảo như mộng, sanh diệt, diệt sanh. Có cái gì thường hằng cho chúng ta theo đuổi ? Hơn nữa, thế giới hiện tượng chỉ là tương đối, trong tai họa đôi khi có phước báo, trong phước báo có khi là tai họa. Thế nên người tu Phật nên luôn giữ tâm mình bình thản và không khuấy động trong mọi tình huống, lên xuống hay họa phước. Giả dụ như một vị Tăng tu tập hăm hiu nơi sơn lâm cùng cốc, ít người thăm viếng hoàn cảnh sống thật là khổ sở cô độc, nhưng cuộc tu giải thoát

thật là tinh chuyên. Thế rồi ít lâu sau đó có vài người tới thăm cúng dường vì nghe tiếng phạm hạnh của người, túp lều năm xưa chẳng bao lâu biến thành một ngôi chùa đồ sộ, Tăng chúng đông đảo, chừng đó phước thịnh duyên hảo, nhưng thử hỏi có mấy vị còn có đủ thì giờ để tinh chuyên tu hành như thuở hàn vi ? Lúc ấy cuộc tu chẳng những rõ ràng đi xuống, mà lắm lúc còn gây tội tạo nghiệp vì những lời cuốn bên ngoài. Thế nên người tu Phật nên luôn ghi tâm pháp “Tam vô sở cầu này.” Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, “Có vị sa Môn hỏi Phật, ‘Bởi lý do gì mà biết được đời trước, mà hội nhập được đạo chí thượng?’ Đức Phật dạy: ‘Tâm thanh tịnh, chí vững bền thì hội nhập đạo chí thượng, cũng như khi lau kính hết dơ thì trong sáng hiển lộ; đoạn tận ái dục và tâm vô sở cầu thì sẽ biết đời trước’.”

***Happiness for Those Who Have Few Desires
and Satisfy With What They Have***

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

householders, mother is fighting with son, son is fighting with mother, father is fighting with brother, brother is fighting with sister, sister is fighting with brother, friend is fighting with friend. When they engage themselves in fighting, in quarrels, in disputes, they attack each other with hands, they attack each other with stones, they attack each other with sticks, they attack each other with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death. O Bhikkhus, with sense desires as cause, with sense desires as motives, they take hold of spears, they take hold of shields, they wear bows and arrows. They arrange themselves in two lines, and arrows are thrown at each other, knives are thrown at each other, swords are slashed at each other. They pierce each other with arrows, they slash each other with knives, they cut each other heads with swords. Thus they are going to death, or to suffer like death.”

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

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

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

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

Content with few desires. “Thiểu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one’s lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one’s best in one’s work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex.

Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: "Food and sex are part of human nature." That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoiled food, for either one could ruin our health. To be satisfied with what we have at this very moment means satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand the consequences of these evil thoughts, one can keep the mind from being soiled and experience happiness through contentment. For those who have wisdom, know how to apply themselves and are able to endure life, and are able to think cleverly, will find peace in his fate under whatever circumstances. With the conditions of wealth, one satisfies and is at peace with being wealthy; with the conditions of poverty, one satisfies and is at peace with being impoverished. In fact, in our lifetime, we engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of

berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

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

Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living.

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

According to the first patriarch Bodhidharma, the 28th Patriarch from India and also the 1st Patriarch in China, "Not to seek after anything" is one of the four disciplinary processes. By 'not seeking after anything' is meant this: "Men of the world, in eternal confusion, are attached everywhere to one thing or another, which is called seeking. The wise, however, understand the truth and are not like the vulgar. Their minds abide serenely in the uncreated while the body

turns about in accordance with the laws of causation. All things are empty and there is nothing desirable and to be sought after. Wherever there is nothing merit of brightness there follows the demerit of darkness. The triple world there one stays too long is like a house on fire; all that has a body suffers, and who would ever know what is rest? Because the wise are thoroughly acquainted with this truth, they get neer attached to anything that becomes, their thoughts are quieted, they never seek. Says the sutra: ‘Wherever there is seeking, there you have sufferings; when seeking ceases you are blessed. Thus we know that not to seek is verily the way to the truth. Therefore, one should not seek after anything.’ Bodhidharma taught about three Non-seeking practices or three doors of liberation: Emptiness, signlessness or to get rid of the idea of form, or externals. There are no objects to be perceived by sense-organs, one of the three emancipations, and wishlessness or to get rid of all wishes or desires until no wish of any kind whatsoever remains in the cultivator’s mind, for he no longer needs to strive for anything, one of the three emancipations. Truly speaking, worldly phenomena are dharmas are illusory and dream-like, born and destroyed, destroyed and born. So what is there which is true ever-lasting and worth seeking ? Furthermore, worldly phenomena are all relative, in calamities are found blessings, in blessings there is misfortune. Therefore, Buddhist cultivators should always keep their minds calm and undisturbed in all situations, rising or falling, unfortunate or blessed. For example, when a monk cultivates alone in a deserted hut with few visitors. Although his living conditions are miserable and lonely, his cultivation is diligent. After a while, virtuous people learn of his situation and come to offer and seek for his guidance, his used-to-be hut now become a huge magnificent temple, filled with monks and nuns. By then, his blessings may be great, his cultivation has not only obviously declined, sometimes external events may attract him to causing more bad karma. Therefore, Buddhist cultivators should always keep in mind these three Non-seeking practices. According to the Forty-Two Sections Sutra, “A Sramana asked the Buddha: ‘What are the causes and conditions by which one come to know past lives and also by which one’s understanding enables one to attain the Way?’ The Buddha said: ‘By purifying the mind and guarding the will, your understanding can achieve (attain) the Way.

Just as when you polish a mirror, the dust vanishes and brightness remains; so, too, if you cut off and do not seek desires, you can then know past lives.”

Chương Hai Mươi Ba
Chapter Twenty-Three

Hạnh Phúc Cho Những Ai
Có Thể Hàng Phục Được Phiền Nã

Phiền nã là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền nã còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền nã chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau. Người tu tập tỉnh thức hàng phục phiền nã bằng bốn cách: Hàng phục phiền nã bằng tâm, bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Hàng phục phiền nã bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền nã của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Hàng phục phiền nã bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gổ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Hàng phục phiền nã bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Một khi chúng ta đã có khả năng hàng phục được phiền nã thì phiền nã và bồ đề đối với chúng ta không sai khác. Lúc đó chúng ta có thể nói gì về cuộc sống của chúng ta: Đó là cuộc sống hạnh phúc. Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền nã và bồ

đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của “phiền não tức bồ đề” tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vô hình. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Đó là ranh giới mong manh dễ vỡ giữa Hạnh phúc và khổ đau! Theo Cổ Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đóng thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ.

Happiness For Those Who Are Able to Subdue Afflictions

Afflictions are distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call

Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Practitioners of mindfulness subdue afflictions in four basic ways: Subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. Subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Subduing afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don't work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. Subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

Once we are able to subdue afflictions, then afflictions and Bodhi are no differences. At that time, what can we say about our life: it's a life of happiness. According to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. The one is included in the other. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Once we thoroughly understand the real meaning of "Afflictions are bodhi", we've already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider "afflictions is Bodhi". If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not

know how to use it, then Bodhi becomes affliction. That's the fragile front between Happiness and Suffering! According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom.

Chương Hai Mươi Bốn ***Chapter Twenty-Four***

Hạnh Phúc Tự Làm Chủ Lấy Mình

Theo Phật giáo, làm chủ lấy mình có nghĩa là tự chủ, tự làm chủ lấy mình, làm chủ những cảm kích, những xúc động, những ưa thích và ghét bỏ. Những điều này thật là khó thực hiện vô cùng. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Dù có thể chinh phục cả triệu người ở chiến trường, tuy nhiên, chiến thắng vẻ vang nhất là tự chinh phục lấy mình.” Thật vậy, tự chiến thắng lấy mình là chìa khóa để mở cửa vào hạnh phúc. Đó là năng lực của mọi thành tựu. Hành động mà thiếu tự chủ ắt không đưa đến mục tiêu nhất định nào mà cuối cùng là thất bại. Chỉ vì con người không tự chủ được tâm mình nên bị đủ thứ xung đột phát sanh trong tâm. Vì vậy mà tự chủ là tối quan trọng và thiết yếu cho bất cứ người tu Phật nào. Theo Đức Phật, hành thiền là con đường hay nhất dẫn đến tự chủ. Theo quan điểm Phật giáo, tâm hay thức là phần nòng cốt của sự hiện hữu của con người. Tất cả những kinh tâm lý như đau khổ và thích thú, buồn vui, thiện ác, sống chết... đều không đến với ta bằng tác nhân ngoại lai. Chúng chỉ là hậu quả của những tư tưởng và hành động của chúng ta. Chính hành động cũng xuất phát từ tư tưởng. Do đó trong guồng máy phức tạp của con người, tâm là yếu tố quan trọng vô cùng. Dù khó khăn thế mấy, nếu bạn tin bạn phải làm chủ lấy mình trong mỗi sinh hoạt thì bạn sẽ thấy những công việc hằng sẽ ngày một cách thông thả, nhẹ nhàng, và khoan thai. Hành giả tu Phật nào làm được như vậy, khi cần nói thì họ nói, khi không cần nói thì họ không nói. Cũng như vậy, khi cần làm mới làm, khi không cần làm thì không làm. Thật vậy, tự mình làm ông chủ của chính mình là đạt được hạnh phúc. Trong Phật giáo, hành giả nên quay về tìm Phật tánh ngay chính mình, chứ đừng chạy đông chạy tây tìm kiếm bên ngoài.

Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống nhau, đó là tu tập theo giáo pháp nhà Phật để trước tiên chúng ta có thể có được một cuộc sống an lạc, tỉnh thức, và hạnh phúc; và mục đích cuối cùng là giác ngộ và giải thoát. Như trên đã nói, hạnh phúc đến từ chính bạn, chứ không đến từ bất cứ thứ gì bên ngoài. Vậy thì khi chúng ta không bị ngoại cảnh chi phối đó chính là đang có tu tập. Ngược lại, nếu bị

cảnh giới bên ngoài làm cho xoay chuyển tức là chúng ta sẽ đọa lạc. Hành giả đừng bao giờ ép buộc thân tâm của chính mình, mà ngược lại, phải tử tế với chính mình. Phải sống thật bình thường và tỉnh thức. Nếu bạn có chánh niệm là bạn có tất cả! Một phút thiền quán phải là một phút an bình và hạnh phúc. Tu tập theo giáo thuyết nhà Phật chắc chắn sẽ mang lại hạnh phúc. Nếu tu tập theo giáo thuyết nhà Phật mà không đem lại an lạc cho bạn, là bạn đã thực tập sai đường rồi. Hạnh phúc này, trước tiên đến từ yếu tố bạn tự làm chủ lấy bạn, chứ không còn bị lôi kéo vào thất niệm. Nếu bạn theo dõi hơi thở và cho phép nụ cười nở trên môi mình, tỉnh thức cảm thọ và tư tưởng của bạn, thì nhất cử nhất động của thân thể bạn sẽ tự nhiên trở nên mềm mại và buông xả, sự hòa hợp sẽ có mặt tại đó, và chân hạnh phúc sẽ khởi lên. Giữ cho tâm mình có mặt trong mỗi giây phút hiện tại, đó là căn bản của thiền tập. Khi thực hiện được điều này, tức là chúng ta đang sống trọn vẹn và thâm sâu đời sống của chúng ta, mà những người sống trong thất niệm không thể nào có được.

Tự làm chủ lấy mình chẳng những sẽ giúp mang lại cho chúng ta một cuộc sống an bình và hạnh phúc, mà nó còn giúp làm nấy nở tuệ giác nơi bạn cùng lúc với những đóa hoa của lòng bi mẫn, tha thứ, hoan hỷ và buông xả. Bạn biết buông xả vì bạn không có nhu cầu nắm giữ cho riêng mình. Bạn không còn là cái “ta” nhỏ bé và dễ tan vỡ cần phải bảo trọng bằng đủ mọi cách nữa. Bạn trở thành hoan hỷ bởi vì cái vui của tha nhân cũng là cái vui của bạn, người bạn đong đầy hỷ lạc và không còn ganh ghét ích kỷ nữa. Thoát được sự luyến chấp vào tà kiến và thành kiến, con người của bạn sẽ đong đầy sự khoan dung rộng lượng. Cánh cửa bi mẫn của bạn được mở rộng ra, và bạn cũng biết đau nỗi đau của chúng sanh muôn loài. Kết quả là bạn làm bất cứ thứ gì có thể làm được hầu làm vơi đi những nỗi đau khổ ấy. Hành thiền là tự tập loại trừ những ganh ghét, sân hận, và vị kỷ, đồng thời phát triển tình thương đến với mọi người. Chúng ta ai cũng có thân xác và đời sống của riêng mình, nhưng chúng ta vẫn có thể sống hài hòa với mọi người và giúp đỡ lẫn nhau trong khả năng của chính mình.

Như trên đã nói, tự làm chủ lấy mình chẳng những sẽ giúp mang lại cho chúng ta một cuộc sống an bình và hạnh phúc, mà nó còn giúp làm cho tâm của chúng ta không còn quá bận bịu với ngoại vật, và khiến cho chúng ta tận hưởng sự thanh tịnh thật sự từ bên trong, và từ đó chúng ta có thể hiểu được luật chi phối vạn hữu. Trong Phật giáo,

chữ ‘Pháp’ có nghĩa là luật, con đường của vạn hữu, hay sự biến chuyển của mọi hiện tượng. Pháp cũng có nghĩa là những yếu tố vật lý và tâm lý tạo nên con người; mọi yếu tố trong tâm như ý nghĩ, cái nhìn, tình cảm, tâm thức; và những yếu tố tạo nên vật chất, vân vân. Người tu tập trong Phật giáo chỉ có nhiệm vụ là tìm hiểu những pháp vừa nói trên trong thân và tâm của mình, ý thức được từng yếu tố, cũng như hiểu được luật biến chuyển và sự liên hệ của chúng. Người tu tập chân thuần là phải kinh nghiệm được thể chân thật của những thứ này từng giây từng phút. 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. Tu Phật 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.

Hành giả nên luôn nhớ lời Phật dạy về hương thơm “Hạnh phúc” trong Kinh Pháp Cú: 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 ngũ ấm, và không vui nào bằng vui Niết bàn (202). Đó 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). Gặp bạn xa lâu ngày là vui, sung túc phải lúc là vui, mệnh chung có được thiện nghiệp là vui, lìa hết thống khổ là vui (331). Được kính dưỡng mẹ hiền là vui, kính dưỡng thân phụ là vui, kính dưỡng sa-môn là vui, kính dưỡng Thánh nhân là vui (332). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333). Người nào thường nghĩ đến sự sanh diệt của các uẩn, thì sẽ được vui mừng hạnh phúc. Nên biết: người đó không bị chết (374).

Happiness of Self-Mastery

According to Buddhism, self-mastery means mastering our minds, emotions, likes and dislikes, and so on. These are extremely difficult to achieve. Thus, the Buddha says: "Though one may conquer in battle a million men, yet he indeed is the noblest victor who conquers himself." Self-mastery of the mind is the key to happiness. It is the force behind all true achievement. Actions without self-mastery are purposeless and eventually failed. It is due to lack of self-mastery that conflicts of diverse kinds arise in our mind. Thus, self-mastery is extremely important and essential for any Buddhist practitioners. According to the Buddha, meditation or mind training is the best way to self-mastery. According to the Buddhist point of view, the mind or consciousness is the core of our existence. All our psychological experiences, such as pain and pleasure, sorrow and happiness, good and evil, life and death... are not caused by any external agency. They are the result of our own thoughts and their resultant actions. No matter how difficult it is, if you believe that you need be a master of yourself, you will see that all your daily activities come in a slow, calm, and relaxing manner. Buddhist practitioners who can do this, when they need to speak, they

speak; when they don't need to speak, they don't. When they need to do things, they do; when they don't need to do, they don't. As a matter of fact, we can achieve happiness when should be our own boss. In Buddhism, to find the Buddha-nature, practitioners should turn back into themselves, not going east and west to find it from outside.

All Buddhists have had one and the same aim, which is cultivating on Buddhist teachings so that first of all, we can have a life of peace, mindfulness and happiness; and our final goals are enlightenment and emancipation. As mentioned above, happiness comes from you, and not from anything from outside. Therefore, when we can remain unperturbed by external states, then we are cultivating. On the contrary, if we are turned by external states, then we will fall. Practitioner should never force your body or your mind; on the contrary, be kind to yourself. Live your daily life simply with awareness. If you are mindful, you have everything; you are everything! A minute of meditation is a minute of peace and happiness. Cultivation on Buddhist teachings surely brings happiness. If cultivation on Buddhist teachings does not bring happiness for you, you are not cultivating correctly. This happiness comes, first of all, from the fact that you are master of yourself, no longer caught up in forgetfulness. If you follow your breathing and allow a half-smile to blossom, mindful of your feelings and thoughts, the movements of your body will naturally become more gentle and relaxed, harmony will be there, and true happiness will arise. Keeping our mind present in each moment is the foundation of meditation practice. When we achieve this, we live our lives fully and deeply, seeing things that others, in forgetfulness, do not.

Self-mastery will not only help bring us a life of peace and happiness, but it will also help the flower of insight blossom in us, along with the flowers of compassion, tolerance, happiness, and letting go. You can let go, because you do not need to keep anything for yourself. You are no longer a fragile and small "self" that needs to be preserved by all possible means. Since the happiness of others is also your happiness, you are now filled with joy, and you have no jealousy or selfishness. Free from attachment to wrong views and prejudices, you are filled with tolerance. The door of your compassion is wide open, and you also suffer the sufferings of all living beings. As a result,

you do whatever you can to relieve these sufferings. To practice meditation is to train ourselves to eliminate hatred, anger, and selfishness and to develop loving-kindness towards all. We have our physical bodies and our own lives, but still we can live in harmony with each other and help each other to the best of our ability.

As mentioned above, self-mastery will not only help bring us a life of peace and happiness, but it will also help us free our mind from the excessive occupation with outward things and let us enjoy the true rest and quiet that comes from within, and therefore, we can understand the law that governs everything. In Buddhism, 'Dharma' means the law, the way things are, or the process of all phenomena. Dharma also means psychic and physical elements which comprise all beings; the elements of minds such as thoughts, visions, emotions, consciousness; and the elements of matter, and so on. The responsibilities of a Buddhist practitioner is only to explore these 'dharma's' within us, to be aware of each of them, as well as understand the law governing their process and relationship. A devout practitioner should experience in every moment the truth of our nature. 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. Cultivations in Buddhism consists in upsetting the existing artificially constructed framework once for all and in remodelling it on an entirely new basis. The older frame is called 'ignorance' and the new one 'enlightenment.'

Practitioners should always remember the Buddha's teachings on the fragrance of "Happiness" in the Dharmapada Sutra: Happy is the birth of Buddhas! Happy is the teaching of the True Law! Happy is the harmony in the sangha! Happy is the discipline of the united ones! (Dharmapada 194). Oh! Happily do we live without hatred among the hateful! Among hateful men we dwell unhating! (Dharmapada 197). Oh! Happily do we live in good health among the ailing! Among the ailing we dwell in good health! (Dharmapada 198). Oh! Happily do we live without greed for sensual pleasures among the greedy! Among the greedy we dwell free from greed! (Dharmapada 199). Oh! Happily do we live without any hindrances. We shall always live in peace and joy as the gods of the Radiant Realm (Dharmapada 200). Victory breeds hatred, defeat breeds suffering; giving up both victory and defeat will

lead us to a peaceful and happy life (Dharmapada 201). 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). It is pleasant to have friends when need arises. Enjoyment is pleasant when shared with one another. Merit is pleasant when life is at its end. Shunning of (giving up) all evil is pleasant (Dharmapada 331). To revere the mother is pleasant; to revere the father is pleasant; to revere the monks is pleasant; to revere the sages is pleasant (Dharmapada 332). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333). He who always reflects on the rise and fall of the aggregates, he experiences joy and happiness. He is deathless (374).

Chương Hai Mươi Lăm
Chapter Twenty-Five

Hạnh Phúc Được Làm Người Phật Tử

Đạo Phật không bao giờ tự tách mình ra khỏi đời sống thế tục. Ngược lại, Đức Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, ưu bà tắc và ưu bà di, luôn sống đời cao đẹp đúng nghĩa nhất, luôn thụ hưởng những phần lợi lạc nhất trong đời. Tuy nhiên, những phần lợi lạc trong đời sống theo đạo Phật không nên được hiểu là khoái lạc vật chất, mà là hạnh phúc thanh thản và an vui trong tinh thần. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng quả thật chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nhà Phật, nhưng việc chính yếu ở đây là chúng ta phải hằng sống với những giáo lý ấy trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Làm được như vậy, chúng ta đang thực sự là đệ tử của đạo Phật sống, ví bằng ngược lại, chúng ta chỉ ôm cái xác của đạo Phật chết mà thôi. Theo Kinh Hoa Nghiêm, có hai sắc thái của đời sống Phật tử.

Mọi người đều hy vọng rằng một ngày nào đó những ước nguyện của họ sẽ được thành tựu. Hy vọng tự nó không có gì sai trái vì hy vọng giúp con người cố gắng vươn lên tới những hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi con người bắt đầu mong muốn mọi việc đều được như ý mình, họ sẽ gặp phiền muộn khi sự việc không xảy ra đúng như ý họ muốn. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: “Cầu bất đắc khổ,” tức là những mong cầu không toại nguyện gây nên đau khổ, đây là một trong bát khổ. Và cũng chính vì vậy mà Đức Phật khuyên mọi người nên thiếu dục tri túc. Thiếu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiếu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập.

Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết

cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ lời Phật dạy về khổ đau và hạnh phúc để nhờ vào đó mà lúc nào chúng ta cũng có cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được trụ lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không náo, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối với bi quan và lạc quan rất sáng tỏ: Phật giáo không bi quan mà cũng chẳng lạc quan về cuộc sống con người. Hai thái cực lạc quan và bi quan đều bị chặn đứng bởi học thuyết trung đạo của Phật giáo.

Tại các xứ theo Theravada, “Pirit” là một từ thông dụng trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ sự hộ trì của Phật tử tại gia, trong đó xem việc trì tụng kinh văn Phật giáo như là một cách phát khởi công đức. Thường thường người tại gia hay cúng dường chư Tăng nào trì tụng kinh điển, tin tưởng rằng sinh hoạt này có phước đức cho cả hai bằng cách hộ trì chư Tăng và làm cho kinh điển được trì tụng. Người ta tin rằng sinh hoạt này giúp những ai muốn tích lũy công đức góp phần cho việc tái sinh vào một cõi tốt hơn, và người ta cũng nghĩ rằng việc này sẽ mang lại lợi lạc cho ngay kiếp sống hiện tại. Hình thức thông dụng nhất của việc hộ trì là một nhóm chư Tăng cùng trì tụng công phu khuya, rồi hồi hướng công đức ấy đến tất cả chúng sanh mọi loài. Một cuộc sống xứng đáng, theo quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, không

phải là chỉ trải qua một cuộc sống bình an, tĩnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi người ta nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác nhiều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người.

Phật giáo có một quan điểm hết sức đặc biệt về “hình tướng bên ngoài hay thế giới nội tâm”. Để có thể có được sự hiểu biết về thế giới bên trong, có lẽ kiến thức khoa học sẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thật cùng tột này không thể nào tìm thấy được trong lãnh vực khoa học. Đối với các nhà khoa học thì tri thức là điều gì đó ngày càng trói chặt họ vào kiếp sinh tồn này. Do vậy tri thức đó không phải là tri kiến giải thoát. Ngược lại, đối với người nhìn cuộc đời và tất cả những gì liên quan đến cuộc đời này đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống này không phải là suy diễn mông lung hay chu du vào những vùng hoang ảo của trí tưởng tượng vô ích, mà làm sao để đạt đến chân hạnh phúc và giải thoát khỏi những khổ đau hay bất toại nguyện. Đối với họ chân tri kiến tùy thuộc vào câu hỏi “sự học này có hợp với thực tế hay không? Nó có hữu ích cho chúng ta trong cuộc chinh phục chân an lạc và tĩnh lặng nội tâm hay không? Nó có đạt đến chân hạnh phúc hay không?” Để hiểu được thế gian bên trong này chúng ta cần phải có sự hướng dẫn, sự chỉ dẫn của một bậc toàn tri có đầy đủ khả năng và chân thật, một bậc mà trí và minh của họ đã thể nhập được vào những phần sâu kín nhất của cuộc đời và nhận ra bản chất thật sự nằm trong mọi hiện tượng. Vị ấy phải đích thực là một triết gia, một khoa học gia chân chính có thể nắm bắt trọn vẹn ý nghĩa của những đổi thay vô thường và đã biến sự hiểu biết này thành sự chứng đắc những sự thật thâm sâu nhất mà con người không thể dò được, những sự thật của tam tướng (Tilakkhana): Vô thường, khổ và Vô Ngã. Những khốn khổ của cuộc sống không còn làm cho vị ấy bối rối hoặc những điều phù du không còn làm cho vị ấy

xúc động nữa. Đối với vị ấy, một quan niệm mơ hồ về mọi hiện tượng là điều không thể có, vì vị ấy đã vượt qua mọi khả năng có thể gây ra lầm lỗi nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn, sự vô nhiễm mà chỉ có thể phát sanh từ trí tuệ nội quán (Vipassananana). Người tu Đạo phải bỏ lại sau lưng mọi thứ, phải y theo chánh tri chánh kiến, coi đó là mẫu mực để tinh tấn thực tập. Lúc tu là lúc “lìa tướng ngôn thuyết”, bởi không còn gì để nói ra nữa; cũng là lúc “lìa tướng tâm duyên” vì không còn duyên nào để tâm theo đuổi cả; “lìa tướng văn tự” vì không còn chữ nghĩa gì để diễn tả ra. Nếu đã không nói được ra, thì có thứ gì để ghi nhớ, còn thứ gì để chúng ta không buông bỏ được, hay còn gì nữa để chúng ta quan tâm? Phật tử chớ than hầy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì.

Happiness of Being A Buddhist

Buddhism never separates itself from the secular life. On the contrary, the Buddha always reminded his followers, monks, nuns, upasakas and upasikas, to live the best and highest life and to get the most out of life. However, the best joy in life according to Buddhism are not the pleasures and materials, but the light-hearted and joyful happiness at all time in mind. Sincere Buddhists should always remember that it is true that we must study the Buddha's teachings, but the main thing is to live them in our daily life. If we can do this, we are truly Buddhists of a living Buddhism. If not, we are only embracing the corpse of a dead Buddhism. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life.

Everyone has hopes that his wishes will be fulfilled someday. Hope itself is not wrong, for hope will help people try to reach to better situations. However, when a person begins to expect things have to happen the way he or she wishes, he or she begins to have trouble with disappointment. Thus, the Buddha taught: “Suffering of frustrated desire,” or unfulfilled wishes cause suffering (suffering due to unfulfilled wishes), or cannot get what one wants causes suffering. The pain which results from not receiving what one seeks, from disappointed hope or unrewarded effort, one of the eight sorrows. And therefore, the Buddha advised his disciples “content with few desires.” “Content with few desires” means having few desires; “knowing how

to feel satisfied” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation

There are some people who regard this life as a life of suffering or pessimists may be tolerated as long as they are simply feeling dissatisfied with this life, but when they begin to give up this life as hopeless and try to escape to a better life by practicing austerities or self-mortifications, then they are to be abhorred. Some people believe that Buddhism is pessimistic because its significant viewpoint on the idea that there is nothing but hardship in this world, even pleasures end in hardship. It is totally wrong thinking that way. Buddhism believes that in this present life, there are both pleasures and hardships. He who regards life as entirely pleasure will suffer when the so-called “happiness” ceases to exist. The Buddha believes that happiness and sufferings intertwine in our daily life. If one is ignorant of the fact that pleasures can cause hardships, one will be disappointed when that fact presents itself. Thus the Buddha teaches that one should regard hardship as hardship, accepting it as a fact and finding way to oppose it. Hence his emphasis on perseverance, fortitude, and forbearance, the latter being one of the six Perfections. Devout Buddhists should always remember the Buddha's teachings on suffering and happiness so we can always lead a life of peace, mindfulness and happiness. In short, according to the Buddhist view, there are both pleasures and hardships in life, but one must not be discouraged when hardship comes, or lose oneself in rapture of joy when pleasure comes. Both pleasures and hardships must be taken alike with caution for we know that pleasures end in hardship. From this understanding, sincere Buddhists will be determined to cultivate diligently to turn both worldly pleasures and hardships to an eternally transcendental joy. It is to say that we are not bound to both worldly pleasures and hardships at all times. They come and go naturally. We are always live a life without worries, without afflictions because we know for sure that everything will pass. The Buddhist point of view on both optimism and pessimism is very clear:

Buddhism is not optimistic nor pessimistic on human life. Two extremes of both optimism and pessimism are prevented by the moderate doctrine of Buddhism.

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

Buddhism has a very special point of view in “outer appearance or inner world” . For the understanding of the world within, science may not be of much help to us. Ultimate truth can not be found in science. To the scientist, knowledge is something that ties him more and more to this sentient existence. That knowledge, therefore, is not saving knowledge. To one who views the world and all it holds in its proper perspective, the primary concern of life is not mere speculation or vain voyaging into the imaginary regions of high fantasy, but the gaining of true happiness and freedom from ill or unsatisfactoriness. To him, true knowledge depends on this question: “Is this learning according to actuality? Can it be of use to us in the conquest of mental peace and

tranquility, of real happiness?" To understand the world within we need the guidance, the instruction of a competent and genuine seer clarity of vision and depth of insight penetrate into the deepest recesses of life and cognize the true nature that underlies all appearance. He, indeed, is the true philosopher, true scientist who has grasped the meaning of change in the fullest sense and has transmuted this understanding into a realization of the deepest truths fathomable by man, the truths of the three signs or characteristics: Impermanence, Unsatisfactoriness, Non-self. No more can he be confused by the terrible or swept off his feet by the glamor of thing ephemeral. No more is it possible for him to have a clouded view of phenomena; for he has transcended all capacity for error through the perfect immunity which insight alone can give. Cultivator of the Way must leave behind everything, must use proper knowledge and views as their standard and cultivate vigorously. Our goal is to 'leave behind the mark of speech', so that there is nothing left to say. We also want to 'leave behind the mark of the mind and its conditions,' so that there is nothing left to climb on. We want to 'leave behind the mark of written words.' Once words also are gone, they can not represent our speech at all. Since there is no way to express with words, what is there to remember? What is there that we can not put down? What is left to take so seriously? We should apply ourselves to this, and stop toying with superficial aspects.

Chương Hai Mười Sáu
Chapter Twenty-Six

Hạnh Phúc Giữa Cõi Đời Khổ Đau Phiền Nã

Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay khổ đau phiền não, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Như vậy chúng ta thấy rõ ràng hạnh phúc đến từ chính chúng ta, chứ không ai khác. Phiền não là những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử, là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Phiền não còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Phiền não chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau. Người tu tập tỉnh thức hàng phục phiền não bằng bốn cách: Hàng phục phiền não bằng tâm, bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật. Hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gổ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Phiền não là con đường của cảm dỗ và dục vọng sanh ra ác nghiệp (đây chính là khổ đau và ảo tưởng của cuộc sống), là nhân cho chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử, cũng như ngăn trở giác ngộ. Tuy nhiên, theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Đồng ý lực căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não.

Từ “Klesa” nghĩa đen là sự đau đớn, bụi bặm bên ngoài, nổi khổ đau, hay một cái gì gây đau đớn, và được dịch là phiền não. Vì không có gì gây đau đớn tâm linh bằng những ham muốn và đam mê xấu xa ích kỷ, nên “Agantuklesa còn được dịch là phiền não. “Klesa” theo Phạn ngữ còn có nghĩa là “Sử”, là tên khác của phiền não hay những lo âu thế gian, dẫn đến luân hồi sanh tử. Chúng là những trở ngại như ham muốn, thù ghét, cao ngạo, nghi ngờ, tà kiến, vân vân, dẫn đến những hậu quả khổ đau trong tương lai tái sanh, vì chúng là những sứ giả bị nghiệp lực sai khiến. Klesa còn có nghĩa là “những yếu tố làm ô nhiễm tâm,” khiến cho chúng sanh làm những việc vô đạo đức, tạo nên nghiệp quả. Klesa còn có nghĩa là ô nhiễm hay tai họa, chỉ tất cả những nhơ bẩn làm rối loạn tinh thần, cơ sở của bất thiện, cũng như gắn liền con người vào chu kỳ sanh tử. Người ta còn gọi chúng là khát vọng của Ma vương. Muốn giác ngộ trước tiên con người phải cố gắng thanh lọc tất cả những nhơ bẩn này bằng cách thường xuyên tu tập thiền định. Nhơ bẩn có nhiều thứ khác nhau.

Phiền não còn là những trạo cử hay hối quá, một bất lợi khác gây khó khăn cho tiến bộ tâm linh. Khi tâm trở nên bất an, giống như bầy ong đang xông xáo trong tổ lổ lổ, không thể nào tập trung được. Sự bức rức này của tâm làm cản trở sự an tịnh và làm tắc nghẽn con đường

hưởng thưởng. Tâm lo âu chỉ là sự tai hại. Khi một người lo âu về chuyện này hay chuyện nọ, lo âu về những chuyện đã làm hay chưa làm, lo âu về những điều bất hạnh hay may mắn, tâm người ấy không thể nào an lạc được. Tất cả mọi trạng thái bức bối, lo lắng, cũng như bồn chồn hay dao động này của tâm đều ngăn cản sự định tĩnh của tâm. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, tham, sân, si và tất cả phiền não là khí giới của Bồ Tát, vì dùng môn phiền não để độ chúng sanh. Chư Bồ Tát an trụ nơi pháp này thời có thể diệt trừ những phiền não, kiết sử đã chứa nhóm từ lâu của tất cả chúng sanh. Chư Bồ Tát dùng “Bố thí” để diệt trừ tất cả xan lãn; dùng “Trì giới” để vứt bỏ tất cả sự hủy phạm; dùng Bình đẳng để dứt trừ tất cả phân biệt; dùng Trí huệ để tiêu diệt tất cả vô minh phiền não; dùng Chánh mạng để xa rời tất cả tà mạng; Thiện xảo phương tiện để thị hiện tất cả xứ; dùng Tham, sân, si và tất cả phiền não làm pháp môn phiền não để độ chúng sanh; dùng Sanh tử để chẳng dứt hạnh Bồ Tát và luôn giáo hóa chúng sanh; dùng Nói pháp như thật để phá tất cả chấp trước; dùng Nhứt thiết trí để chẳng bỏ hạnh môn của Bồ Tát.

Những dục vọng và ảo ảnh tiếp sức cho tái sanh và làm chướng ngại Niết bàn. Phiền não chướng còn có nghĩa là những trở ngại của phiền não. Phiền não được chia làm hai nhóm, phiền não chính và phụ. Phiền não chính gồm những thúc đẩy xấu vốn nằm trong nền tảng của mọi tư tưởng và ước muốn gây đau khổ. Những rào cản của dục vọng và uế trước làm trở ngại sự thành đạt Niết bàn. Do phiền não tham sân si mà tạo ra nghiệp thiện ác. Vì đã có các nghiệp thiện ác mà phải cảm nhận các quả khổ vui của ba cõi, rồi thân phải chịu cái khổ quả đó tiếp tục tạo ra nghiệp phiền não. Các phiền não như tham, sân, si thì gọi là hoặc; những việc làm thiện ác y vào cái hoặc này gọi là nghiệp; lấy nghiệp này làm nhân sinh tử niết bàn gọi là khổ. Phiền não tác động xảy ra khi người ta không chịu giữ giới mà còn lại hành động sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ và uống những chất cay độc. Phiền não tư tưởng tế nhị hơn. Một người không làm hay nói điều bất thiện ra ngoài, nhưng trong tâm vẫn bị ám ảnh với những mong muốn giết và hủy hoại, muốn làm tổn hại chúng sanh khác, muốn lấy, muốn lừa dối người khác. Nếu bạn bị loại phiền não này ám ảnh, và nỗi đau đớn do phiền não gây ra. Một người không kiểm soát được phiền não tư tưởng chắc chắn người ấy sẽ làm tổn hại chúng sanh bằng cách này hay cách khác. Phiền não ngũ ngầm thường không xuất hiện ra ngoài.

Nó nằm ẩn bên trong, chờ thời cơ nhảy ra tấn công hành giả. Phiền não ngủ ngầm chẳng khác nào một người đang nằm ngủ say. Khi thức giấc tâm người ấy bắt đầu lay động. Đó là phiền não tư tưởng khởi sinh. Khi người ấy ngồi dậy và bắt đầu làm việc là lúc đang từ phiền não tư tưởng chuyển sang phiền não tác động.

Ngoài ra, còn có những loại phiền não khác, như phiền não gây ra bởi tham ái hay muốn có (nhiễm trước thành tính rồi sinh ra khổ nghiệp); phiền não gây ra bởi sân hận (do căm ghét mà thành tính, dựa vào bất an và ác hành mà tạo thành nghiệp); phiền não gây ra bởi si mê (mê muội mờ ám về sự lý mà thành tính, dựa vào những nghi hoặc mà tác thành nghiệp); phiền não gây ra bởi kiêu ngạo (do thói cậy mình tài hơn người mà thành tính và sanh ra khổ nghiệp); phiền não gây ra bởi nghi hoặc (do ngờ vực về chân lý mà thành tính, từ đó ngăn cản tín tâm rồi hành động tà vạy mà thành nghiệp); phiền não gây ra bởi ác kiến hay tà kiến (do ác kiến suy nghĩ đảo điên mà thành tính, ngăn cản thiện kiến rồi hành động tà vạy gây ra ác nghiệp). Phiền não còn được coi như sáu tên giặc cướp. Sáu căn được ví với sáu tên mối lái cho giặc cướp, cướp đoạt hết công năng pháp tài hay thiện pháp. Sáu tên giặc kia mà đến thì lục căn sung sướng vui mừng. Cách đề phòng duy nhất là đừng a tòng với chúng. Mắt đừng nhìn sắc đẹp; tai đừng nghe tiếng du dương; mũi đừng ngửi mùi thơm; lưỡi đừng nếm vị ngon; thân đừng xúc chạm êm ái; ý nên kèm giữ tư tưởng.

Theo Phật giáo Đại thừa, đặc biệt là tông Thiên Thai, phiền não và bồ đề là hai mặt của đồng tiền, không thể tách rời cái này ra khỏi cái kia. Khi chúng ta nhận biết rằng phiền não không có tự tánh, chúng ta sẽ không vướng mắc vào bất cứ thứ gì và ngay tức khắc, phiền não đã biến thành Bồ đề (khi biết vô minh trần lao tức là bồ đề, thì không còn có tập để mà đoạn; sinh tử tức niết bàn, như thế không có diệt để mà chứng). Khi liễu ngộ được nghĩa lý của “phiền não tức bồ đề” tức là chúng ta đã hàng phục được phiền não rồi vậy. Đức Phật vì thấy chúng sanh phải chịu đựng vô vàn khổ đau phiền não nên Ngài phát tâm xuất gia tu hành, tìm cách độ thoát chúng sanh thoát khổ. Phiền não xuất hiện qua sự vô minh của chúng ta, khi thì qua sắc tướng, khi thì tiềm tàng trong tâm trí, vân vân. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta không có cách chi để không bị khổ đau phiền não chi phối. Tuy nhiên, nếu chúng ta biết tu thì lúc nào cũng xem phiền não tức bồ đề. Nếu chúng ta biết vận dụng thì phiền não chính là Bồ Đề; ví bằng nếu

không biết vận dụng thì Bồ Đề biến thành phiền não. Theo Cốt Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển 7, Bồ Đề ví như nước và phiền não được ví như băng vậy; mà trên thực tế thì nước chính là băng và băng chính là nước. Nước và băng vốn cùng một thể chứ chẳng phải là hai thứ khác nhau. Khi giá lạnh thì nước đông đặc lại thành băng, và lúc nóng thì băng tan thành nước. Vậy, nói cách khác, khi có phiền não tức là nước đông thành băng, và khi không có phiền não thì băng tan thành nước. Nghĩa là có phiền não thì có băng phiền não vô minh; và không có phiền não thì có nước Bồ Đề trí tuệ.

Người tu tập tỉnh thức có thể hàng phục phiền não bằng tâm: Hàng phục phiền não bằng tâm bằng cách đi sâu vào thiền quán hay niệm Phật; hoặc hàng phục phiền não bằng quán chiếu nguyên lý của vạn hữu. Khi vọng tâm khởi lên mà tâm không thể điều phục được bằng thiền quán hay niệm Phật thì chúng ta nên tiến tới bước kế tiếp bằng cách quán sát nguyên lý của vạn hữu. Khi nào phiền não của những ham muốn phát triển thì chúng ta nên quán pháp bất tịnh, khổ, không và vô ngã. Khi nào sân hận khởi lên thì chúng ta nên quán từ bi, vị tha và tánh không của vạn pháp. Người tu tập tỉnh thức cũng có thể hàng phục phiền não bằng cách quán sát hiện tượng. Khi thiền quán, niệm Phật và quán sát không có hiệu quả cho một số người nặng nghiệp, hành giả có thể dùng phương cách rời bỏ hiện tượng, nghĩa là rời bỏ hiện trường. Khi chúng ta biết rằng cơn giận hay cơn gây gổ sắp sửa bùng nổ thì chúng ta nên rời hiện trường và từ từ nhấp nước lạnh vào miệng (uống thật chậm) để làm dịu chính mình. Người tu tập tỉnh thức cũng có thể hàng phục phiền não bằng cách sám hối nghiệp chướng qua tụng kinh niệm chú.

Happiness in the midst of the World of Sufferings and Afflictions

In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: "All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas." The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sufferings and afflictions, cheerful or sad, liberated or doomed. Thus, we clearly see that happiness comes from us, not from anybody else. Afflictions are distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation.

They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Afflictions are all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions that bind people to the cycle of rebirths. Afflictions also mean all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Afflictions the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis. Practitioners of mindfulness subdue afflictions in four basic ways: Subduing afflictions with the mind by going deep into meditation or Buddha recitation. Subduing afflictions with noumenon. When deluded thoughts arise which cannot be subdued with mind through meditation or Buddha recitation, we should move to the next step by visualizing principles. Whenever afflictions of greed develops, we should visualize the principles of impurity, suffering, impermanence and no-self. When anger arises, we should visualize the principles of compassion, forgiveness and emptiness of all dharmas. Subduing afflictions with phenomena. When meditation, Buddha recitation and Noumenon don’t work for someone with heavy karma, leaving phenomena (external form/leaving the scene) can be used. That is to say to leave the scene. When we know that anger or quarrel is about to burst out, we can leave the scene and slowly sip a glass of water to cool ourselves down. Subduing afflictions with repentance and recitation sutras, mantras, or reciting the noble name of Amitabha Buddha.

Affliction is the way of temptation or passion which produces bad karma (life’s stress and delusion), causes one to wander in the samsara and hinder one from reaching enlightenment. However, according to the Mahayana teaching, especially the T’ien-T’ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don’t want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the

main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions.

The term “Klesa” literally means “pain,” “external dust,” “affliction,” or “ something tormenting” and is translated as “affliction.” As there is nothing so tormenting spiritually as selfish, evil desires and passions, klesa has come to be understood chiefly in its derivative sense and external dust for *agantuklesa*. Klesa is a Sanskrit term for affliction, distress, worldly cares, vexations, and as consequent reincarnation. They are such troubles as desire, hate, stupor, pride, doubt, erroneous views, etc., leading to painful results in future rebirths, for they are karma-messengers executing its purpose. Klesa also means “negative mental factors,” that lead beings to engage in non-virtuous actions, which produce karmic results. Klesa also means all defilements that dull the mind, the basis for all unwholesome actions as well as kinks that bind people to the cycle of rebirths. People also call Klesa the thirst of Mara. In order to attain enlightenment, the number one priority is to eliminate these defilements by practicing meditation on a regular basis.

Afflictions are also restlessness and worry, another disadvantage that makes progress difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it can not concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. mental worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over fortune and misfortune, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind prevents concentration. According to the Adornment Sutra, Chapter 38, all afflictions, wrath, and folly are weapons of enlightening beings because they liberate sentient beings through afflictions. Enlightening Beings who abide by these can annihilate the afflictions, bondage, and compulsion accumulated by all

sentient beings in the long night of ignorance. Bodhisattvas utilize “Giving” to destroy all stinginess; “Self-control” to get rid of all crime; Impartiality to remove all discrimination; Wisdom to dissolve all ignorance and afflictions; Right livelihood to lead away from all wrong livelihood; Skill in means to manifest in all places; All afflictions, wrath, and folly to liberate sentient beings through afflictions; Birth-and-death to continue enlightening practices and teach sentient beings; Teaching the truth to be able to break up all clinging; All knowledge to not give up the avenues of practice of enlightening beings.

The barrier of temptation, passion or defilement, which obstructs the attainment of the nirvana. Klesa is also means hindrance of the afflictions. Klesa is generally divided into two groups, primary and secondary. The primary comprises of such evil impulses that lie at the foundation of every tormenting thought and desire. The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. The suffering arising out of the working of the passions, which produce good or evil karma, which in turns results in a happy or suffering lot in one of the three realms, and again from the lot of suffering (or mortality) arises the karma of the passions. The pains arising from a life of illusion, such as greed, hatred, ignorance. Defilements of transgression occur when people cannot keep the basic precepts, and perform actions of killing, stealing, sexual misconduct, lying and intoxication. Defilements of obsession is a little bit more subtle. One may not outwardly commit any immoral action, but one’s mind is obsessed with desires to kill and destroy, hurt and harm other beings physically or otherwise. Obsessive wishes may fill the mind: to steal, manipulate people, deceive others, etc. If you have experienced this kind of obsession, you know it is a very painful state. If a person fails to control his obsessive afflictions, he or she is likely to hurt other beings in one way or another. Dormant or latent afflictions are ordinarily not apparent. They lie hidden, waiting for the right conditions to assault the helpless mind. Dormant afflictions may be likened to a person deeply asleep. As such a person awakes, when his or her mind begins to churn, it is as if the obsessive afflictions have arisen. When the person stands up from bed and becomes involved in the day’s activities, this is like moving from the obsessive afflictions to the afflictions of transgression.

Besides, there are other kinds of afflictions, such as afflictions caused by desire or desire to have; afflictions caused by resentment or anger; afflictions caused by stupidity or ignorance; afflictions caused by pride or self-conceit; afflictions caused by doubt; afflictions caused by False views. Afflictions are considered six cauras or robbers, such as the six senses, the six sense organs are the match-makers, or medial agents of the six robbers. The six robbers are also likened to the six pleasures of the six sense organs. The only way to prevent them is by not acting with them: the eye avoiding beauty; the ear avoiding melodious sound; the nose avoiding fragrant scent; the tongue avoiding tasty flavour; the body avoiding seductions; and the mind should always control thoughts.

The passion or moral afflictions are bodhi. The one is included in the other. According to the Mahayana teaching, especially the T'ien-T'ai sect, afflictions are inseparable from Buddhahood. Affliction and Buddhahood are considered to be two sides of the same coin. When we realize that afflictions in themselves can have no real and independent existence, therefore, we don't want to cling to anything, at that very moment, afflictions are bodhi without any difference. Once we thoroughly understand the real meaning of "Afflictions are bodhi", we've already subdued our own afflictions. The Buddha witnessed that all sentient beings undergo great sufferings, so He resolved to leave the home-life, to cultivate and find the way to help sentient beings escape these sufferings. Afflictions manifest themselves through our ignorance. Sometimes they show in our appearance; sometimes they are hidden in our minds, etc. In our daily life, we cannot do without sufferings and afflictions. However, if we know how to cultivate, we always consider "afflictions is Bodhi". If we know how to use it, affliction is Bodhi; on the contrary, if we do not know how to use it, then Bodhi becomes affliction. According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in Talks on Dharma, volume 7, Bodhi is analogous to water, and affliction to ice. Ice and water are of the same substance; there is no difference. In freezing weather, water will freeze into ice, and in hot weather, ice will melt into water. When there are afflictions, water freezes into ice; and when the afflictions are gone, ice melts into water. It is to say, having afflictions is having the affliction-ice of ignorance; having no afflictions is having the Bodhi-water of wisdom.

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

Chương Hai Mười Bảy
Chapter Twenty-Seven

Ai Chịu Trách Nhiệm
Cho Hạnh Phúc Của Mình?

Con người trong thời cận đại hình như đang tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài thay vì từ bên trong mình. Tuy nhiên, theo Phật giáo, hạnh phúc không tùy thuộc nơi thế giới bên ngoài. Nói cách khác, hạnh phúc đến từ chính bạn chứ không phải từ bất cứ người nào khác, cũng không phải từ hoàn cảnh bên ngoài. Đối với những người tu Phật, hiển nhiên đây chính là câu trả lời cho câu hỏi Ai Chịu Trách Nhiệm Cho Hạnh Phúc Của Mình? Tuy nhiên, vẫn có một số người cho rằng “Tôi không chịu trách nhiệm cho những gì tôi đang là, hạnh phúc hay khổ đau, vì mọi sự gồm trí óc, bản tánh và thể chất của tôi đều mang bản chất của cha mẹ tôi.” Quả thật ông bà cha mẹ có một phần trách nhiệm, nhưng phần lớn những đặc tính khác là trách nhiệm của chúng ta, đến từ kết quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong những đời quá khứ. Hơn nữa, cái “ngã” đang hiện hữu sau thời thơ ấu của một người là kết quả của nghiệp mà chính người ấy đã tạo ra trong đời này cũng là những nhân tố chính tạo ra hạnh phúc hay khổ đau phiền não.

Theo Phật giáo, ý niệm về nghiệp dạy chúng ta một cách rõ ràng rằng một người gặt lấy những quả mà mình đã gieo. Giả dụ hiện tại chúng ta không hạnh phúc, chúng ta có thể mất bình tĩnh và tỏ ra bức bối nếu chúng ta gán sự bất hạnh của chúng ta cho người khác. Nhưng nếu chúng ta xem nổi bất hạnh hay không có hạnh phúc trong hiện tại của chúng ta là kết quả của các hành vi của chính chúng ta trong quá khứ thì chúng ta có thể chấp nhận nó và chừa đó chúng ta mới nhận rằng trách nhiệm tạo ra hạnh phúc hay khổ đau phiền não thuộc về chính mình. Ngoài sự chấp nhận ấy, hy vọng ở tương lai sẽ tràn ngập trong tim chúng ta: “Tôi càng tích tụ nhiều tốt đẹp chừng nào thì trong tương lai tôi sẽ càng có nhiều hạnh phúc chừng ấy. Được rồi, tôi sẽ làm thêm nhiều điều tốt đẹp trong tương lai.” Như vậy rất rõ ràng hạnh phúc đến từ chính bạn chứ không phải từ bất cứ người nào khác, hay từ hoàn cảnh bên ngoài nào cả.

Đối với chúng ta, những người Phật tử tin tưởng vào luân hồi sanh tử, chúng ta không nên chỉ giới hạn ý niệm này trong các vấn đề của kiếp sống con người trong thế giới này. Chúng ta cũng có thể cảm thấy hy vọng về những dấu vết cuộc đời chúng ta sau khi chết. Đối với những người không biết Phật pháp, không có gì kinh khủng bằng cái chết. Mọi người đều sợ nó. Nhưng nếu chúng ta thật sự hiểu biết ý nghĩa của nghiệp quả thì chúng ta có thể giữ bình tĩnh khi đối diện với cái chết vì chúng ta có thể có hy vọng ở cuộc đời sau. Làm được như vậy, chúng ta sẽ có được một cuộc sống hạnh phúc và chết thật bình an. Khi chúng ta không chỉ nghĩ đến mình, mà nhận ra rằng hạnh phúc của chính gia đình mình cũng là tấm gương ảnh hưởng đến con cháu chúng ta thì tự nhiên chúng ta sẽ nhận thấy có trách nhiệm về hành vi của chính mình. Chúng ta cũng sẽ nhận ra rằng chúng ta là các bậc cha mẹ, phải giữ một thái độ tốt trong một gia đình hạnh phúc trong đời sống hằng ngày để có một ảnh hưởng thuận lợi cho những gia đình của con cháu chúng ta về sau này. Chúng ta sẽ cảm thấy rõ ràng rằng chúng ta phải nói năng đúng đắn với con cái và nuôi nấng các em một cách thích đáng trong tình yêu thương. Nói cách khác, rõ ràng chúng ta là người chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của chính mình và con cái mình trong tương lai.

Theo đạo Phật, con người là kẻ sáng tạo của cuộc đời và vận mạng của chính mình. Đức Phật dạy: Con người tạo nên số phận của chính mình, vì vậy mà mình không nên đổ thừa cho bất cứ ai trước những khó khăn và trở ngại của mình. Không ai khác hơn chính mình là người chịu trách nhiệm cho hạnh phúc hay khổ đau phiền não trong cuộc đời của mình và tất cả những gì đã xảy ra. Mọi việc tốt và xấu, hạnh phúc hay khổ đau, mà chúng ta gặp phải trên đời đều là hậu quả của những hành động của chính chúng ta phản tác dụng trở lại chính chúng ta. Những điều vui buồn của chúng ta cũng là kết quả của những hành động của chính mình, trong quá khứ xa cũng như gần, là nguyên nhân. Và điều chúng ta làm trong hiện tại sẽ ấn định điều mà chúng ta sẽ trở nên trong tương lai. Cũng vì con người là kẻ sáng tạo cuộc đời mình, nên muốn hưởng một đời sống hạnh phúc và an bình, người ấy phải là một kẻ sáng tạo tốt, nghĩa là phải làm việc tốt. Việc tốt cuối cùng phải đến từ một cái tâm tốt, một cái tâm an tịnh.

Theo Phật giáo, luật nghiệp báo liên kết các đời trong quá khứ, hiện tại và tương lai của một cá nhân xuyên qua tiến trình luân hồi của

người ấy. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng “Gieo gì gặt nấy” để tự mình không đổ thừa cho bất cứ một ai về những gì đã xảy ra cho mình. Hơn thế nữa, người Phật tử thuần thành không bao giờ tự trách mình tại sao mình không được hạnh phúc mà lại bị khổ đau phiền não, mà phải tự biết rằng đây là kết quả của những gì mà mình đã từng làm. Câu trả lời cho việc này rất đơn giản: Hạnh phúc hay khổ đau phiền não đều đến từ mình, chứ không phải một ai khác. Hiện tại mình đang gặt lấy cái quả báo chín muồi của việc làm xấu nào đó trong quá khứ, hoặc là trong kiếp này hay trong nhiều kiếp về trước. Biết điều này để mình cố gắng tu tập tinh chuyên hơn nhằm chuyển hóa những việc xấu của chúng ta.

Who is Responsible for Our Happiness?

Modern man seems to seek happiness outside instead of seeking it within. However, according to Buddhism, happiness does not depend on the external world. In other words, happiness comes from you and not from any other people nor from outside environments or situations. For Buddhist practitioners, obviously, this is the answer for the question: Who is Responsible for Our Happiness? However, there are still some people say “I am not responsible for what I am, happy or miserable, because everything, including my brain, nature, and physical constitution, partake of the nature of my parents.” It’s no doubt that our parents and ancestors must be responsible for some of the nature of their descendants, but the majority of other characteristics is the responsibility of the descendants themselves because beings coming into existence with their own karma that they have produced in their past lives. Moreover, the self that exists after one’s childhood is the effect of the karmas that one has produced oneself in this world also contribute to the happiness or sufferings and afflictions.

According to Buddhism, the idea of karma teaches us clearly that one will reap the fruits of what he has sown. Supposed that we are unhappy at present; we are apt to lose our temper and express discontent if we attribute our unhappiness to others. But if we consider our present unhappiness to be the effect of our own deeds in the past, then we can accept and take responsibility for creating our own happiness or sufferings and afflictions. Besides such acceptance, hope for the future wells up strongly in our hearts: “The more good deeds I accumulate, the happier I will become and the better happiness I will receive. All right, I will accumulate much more good deeds in the future.”

So, it's so clear that happiness comes from you and not from any other people nor from outside environments or situations.

For us, Buddhists who believe in reincarnation, we should not limit this idea only to the problems of human life in this world. We can also feel hope concerning the traces of our lives after death. For those who do not know the teachings of the Buddha, nothing is so terrible as death. Everyone fears it. But if we truly realize the meaning of karma-result, we can keep our composure in the face of death because we can have hope for our next life. To be able to do handle this, we will have a happy life and a very peaceful death. When we do not think only of ourselves but realize that the happiness of our family exerts an influence upon our descendants, we will naturally come to feel responsible for our deeds. We will also realize that we, as parents, must maintain a good attitude in a happy family in our daily lives in order to have a favorable influence upon our children's families in the future. We will feel strongly that we must always speak to our children correctly and bring them up properly and with affection. In other words, obviously, we are responsible for the happiness of our family and the happiness of our children's families in the future.

According to Buddhism, man is the creator of his own life and his own destiny. The Buddha taught: Man makes his own destiny, so he should not blame anyone for his own difficulties and troubles. No one else but he is responsible for the happiness and sufferings and afflictions for his own life and all that happened. All the good and bad, happy or miserable, that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions, both in the distant and the immediate past, are the causes. And what we do in the present will determine what we become in the future. Since man is the creator of his own life, to enjoy a happy and peaceful life he must be a good creator, that is, he must create good deeds. Good deeds come ultimately from a good mind, from a pure and calm mind.

According to Buddhism, the law of karma binds together the past, present, and future lives of an individual through the course of his transmigration. Devout Buddhists should always remember that "You reap what you sow" so that we would not blame others for whatever happened to us. Furthermore, devout Buddhists should never blame ourselves on happiness or sufferings and afflictions, but we must know that these are results of some deeds we used to do in the past. The answer to this matter is a simple one: Happiness or sufferings and afflictions are coming from us, and no-one else. We are now reap a ripening result for some bad deeds that we did in the past, even during this life or in the past lives. Knowing this so that we will try cultivate harder to transform our bad deeds.

Chương Hai Mươi Tám
Chapter Twenty-Eight

Thành Tựu Khoa Học &
Hạnh Phúc Con Người

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.

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. Theo Phật giáo, hạnh phúc chỉ đơn giản là sự thiếu vắng khổ đau phiền não mà thôi. 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.

Scientific Achievements and Human Happiness

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, thought 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.

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, thought 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. According to Buddhism, happiness simply means lacking of sufferings and afflictions. 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. True happiness should also be pursued on the mental level. According to Buddhism, happiness simply means lacking of sufferings and afflictions. Happiness resulting from mental stability is the most important.

Chương Hai Mươi Chín
Chapter Twenty-Nine

Luôn Nhẫn Nhục Trong
Cuộc Sống Là Hạnh Phúc

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

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

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

Hành giả tu Phật không bức tức đối với người làm tổn hại mình. Loại kiên nhẫn này giúp chúng ta giữ được tâm trong sáng và điềm tĩnh dù cho người khác có đối xử với ta như thế nào đi nữa. Thường thì chúng ta hay trách móc khi chúng ta bị người khác làm hại. Trạng thái khó chịu ấy có khi là cảm giác tự tử thân hay bị buồn khổ, chúng ta hay trách cứ người khác tại sao đối xử với mình tệ như vậy. Có khi trạng thái khó chịu ấy biến thành giận dữ khiến chúng ta sanh tâm muốn trả thù để làm hại người khác. Chúng ta phải luôn nhớ rằng nếu chúng ta muốn người khác khoan dung độ lượng cho những khuyết điểm của mình thì người ấy cũng muốn chúng ta hỷ xả và khoan dung, đừng để lòng những lời nói hay hành động mà người ấy đã nói lỡ hay làm lỡ khi mất tự chủ. Hành giả tu Phật nên luôn cố gắng chuyển hóa những rắc rối và khổ đau bằng một thái độ tích cực. Tâm kiên nhẫn trước những rắc rối và khổ đau giúp chúng ta chuyển hóa những tình thế khổ sở như bệnh hoạn và nghèo túng thành những pháp hỗ trợ cho việc tu tập của ta. Thay vì chán nản hay tức giận khi rơi vào khổ nạn thì chúng ta lại học hỏi được nhiều điều và đối mặt với cảnh khổ ấy một cách can đảm. Đã là con Phật, chúng ta phải luôn cố gắng chịu đựng những khó khăn khi tu tập Chánh pháp. Chịu đựng những khó khăn khiến cho chúng ta phát triển lòng bi mẫn đối với những người lâm vào tình cảnh tương tự. Tâm kiêu mạn giảm xuống thì chúng ta sẽ hiểu rõ hơn về luật nhơn quả và sẽ không còn trây lười trong việc giúp

đỡ người khác đồng cảnh ngộ. Kiên nhẫn là một phẩm chất cần thiết cho việc tu tập. Đôi khi chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc thông hiểu lời Phật dạy trong việc chế ngự tâm thức hay trong việc kỷ luật bản thân. Chính tâm kiên nhẫn giúp ta vượt qua những khó khăn trên và chiến đấu với những tâm thái xấu ác của chính mình. Thay vì mong đợi kết quả tức thì từ sự tu tập ngăn ngừa kiên nhẫn giúp chúng ta giữ tâm tu tập liên tục trong một thời gian dài.

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

Always Being Patient in Life Is Happiness

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

Patience means patiently endure the things that do not turn out the way you wish them to. “Kshanti” generally translated “patience,” or “resignation,” or “humility,” when it is one of the six Paramitas. But when it occurs in connection with the dharma that is unborn, it would be rather translated “acceptance,” or “recognition,” or “submission.” “Ksanti” is a Sanskrit term for an “attitude of forbearance,” one of the six paramitas. In Mahayana it is the third of the “perfection” that a

Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood. Endurance is an especially important quality in Buddhism. Patience is one of the most attributes of a Buddhist practitioner. Patience is inner calm and strength that enables us to act clearly in any difficult situation. The Buddha always teaches his disciples: “If you try to rub two pieces of wood together to get fire, but before fire is produced, you stop to do something else, only to resume later, you would never obtain fire. Likewise, a person who cultivates sporadically, e.g., during retreats or on weekends, but neglects daily practice, can never achieve lasting results. According to the Abhidharmakosa, “Kshanti” is used in a way contrasted to Jnana. Kshanti is not knowledge of certainty which Jnana is, for in Kshanti doubt has not yet been entirely uprooted.

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

Endurance must be cultivated in all circumstances. First, endurance in adverse circumstances. Patience is of utmost importance. We must endure the things that we ordinarily find unendurable. For instance, maybe we do not want to put up with a scolding, but if someone scold us, we should be happy about it. Perhaps we do not want to be beaten, but if someone beats us, we should be even happier. Perhaps we do not wish to die, because life is very precious. However, if someone wants to kill us, we should think thus: “This death can deliver us from the karmic obstacles of this life. He is truly our wise teacher.” Second, endurance in the religious state. Zen practitioner should sit in meditation until obtaining great samadhi. A person who cultivates the Dharma-door of reciting the Buddha’s name, he should be constantly mindful of the phrase “Namo Amitabha Buddha,” and never stop reciting it. Rain or shine, he should always recite the same phrase. We can only measure our level of attainment and patience of the body and mind when we are contempt, slandered, under calamities, under injustice and all other obstacles. If we want to accomplish the Bodhisattvahood, we should always be forbearing in both the body and the mind. Realization of the Dharma of non-appearance is called “Anutpattikadharmakshanti”. Calm rest, as a Bodhisattva, in the assurance of no rebirth. The stage of endurance, or patient meditation, that has reached the state where phenomenal illusion ceases to arise, through entry into the realization of the Void, or noumenal of all things. This is the recognition that nothing has been born or created in this world, that when things are seen from the point of view of absolute knowledge, they are Nirvana themselves, are not at all subject to birth and death. When one gains “Anutpattikadharmakshanti”, one has realized the ultimate truth of Buddhism. So long as a person still cherishes anger, 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 patient, peaceful and calm mind, then he think of achieving a life of peace and happiness.

Chương Ba Mươi
Chapter Thirty

Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Đạo Phật

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 thêm 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 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 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. 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 tiễn bạn ra nghĩa trang. Chỉ có nghiệp lành nghiệp dữ mà bạn đã tạo ra sẽ phải đi theo với bạn vào chung huyệt mộ 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 thêm 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.

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 giây 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.

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 Cát, 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: “Nầy 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, rần hết thần lực, cũng không đi được. Liền nghe giữa hư không có tiếng rằng: “Nầy 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.”

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.”

Happiness in Buddhist Points 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, thought 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 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 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. In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoys as follows: the bliss of ownership, wherein 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, wherein 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, wherein a clansman owes no debt, great or small, to anyone. At the thought, bliss and satisfaction come to him; the bliss of blamelessness, wherein 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.

For 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.

Happiness of practitioners of mindfulness is practicing dharma 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.”

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. 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.”

Chương Ba Mười Một
Chapter Thirty-One

Đức Phật Dạy Tư Chúng Về 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 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 ngũ ấm, 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)."

The Buddha's Teachings His Disciples on Happiness

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. 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).”

Chương Ba Mươi Hai
Chapter Thirty-Two

Hạnh Phúc Đến Từ Bạn

Theo Phật giáo, cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. 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. Trong khi đó, con người trong thời cận đại hình như đang tìm kiếm hạnh phúc từ bên ngoài thay vì từ bên trong mình. Tuy nhiên, theo Phật giáo, hạnh phúc không tùy thuộc nơi thế giới bên ngoài. Nói cách khác, hạnh phúc đến từ chính bạn chứ không phải từ bất cứ người nào khác, cũng không phải từ hoàn cảnh bên ngoài. Phần lớn những hạnh phúc và khổ đau của chúng ta, đến từ kết quả của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra trong những đời quá khứ. Nói cách khác, hạnh phúc và khổ đau đều đến từ chính chúng ta chứ không ai khác. Hơn nữa, cái “ngã” đang hiện hữu sau thời thơ ấu của một người là kết quả của nghiệp mà chính người ấy đã tạo ra trong đời này cũng là những nhân tố chính tạo ra hạnh phúc hay đau khổ.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng “Gieo gì gặt nấy” để tự mình không đổ thừa cho bất cứ một ai về những gì đã xảy ra cho mình. Hơn thế nữa, người Phật tử thuần thành không bao giờ tự trách mình tại sao mình không được hạnh phúc mà lại bị khổ đau phiền não, mà phải tự biết rằng đây là kết quả của những gì mà mình đã từng làm. Câu trả lời cho việc này rất đơn giản: Hạnh phúc hay khổ đau phiền não đều đến từ mình, chứ không phải một ai khác. Hiện tại mình đang gặt lấy cái quả báo chín muồi của việc làm xấu nào đó trong quá khứ, hoặc là trong kiếp này hay trong nhiều kiếp về trước. Con người gặt lấy những quả mà mình đã gieo. Giả dụ hiện tại chúng ta không hạnh phúc, chúng ta có thể mất bình tĩnh và tỏ ra bức bối nếu chúng ta gán sự bất hạnh của chúng ta cho người khác. Nhưng nếu chúng ta xem nổi bất hạnh hay không có hạnh phúc trong hiện tại của chúng ta là kết quả của các hành vi của chính chúng ta trong quá khứ thì chúng ta có thể chấp nhận nó và chừa đó chúng ta mới nhận rằng trách nhiệm tạo ra hạnh phúc hay khổ đau phiền não thuộc về chính mình.

Đức Phật dạy: Con người tạo nên số phận của chính mình, vì vậy mà mình không nên đổ thừa cho bất cứ ai trước những khó khăn và trở ngại của mình. Không ai khác hơn chính mình là người chịu trách nhiệm cho hạnh phúc hay khổ đau phiền não trong cuộc đời của mình và tất cả những gì đã xảy ra. Mọi việc tốt và xấu, hạnh phúc hay khổ đau, mà chúng ta gặp phải trên đời đều là hậu quả của những hành động của chính chúng ta phản tác dụng trở lại chính chúng ta. Những điều vui buồn của chúng ta cũng là kết quả của những hành động của chính mình, trong quá khứ xa cũng như gần, là nguyên nhân. Và điều chúng ta làm trong hiện tại sẽ ấn định điều mà chúng ta sẽ trở nên trong tương lai. Cũng vì con người là kẻ sáng tạo cuộc đời mình, nên muốn hưởng một đời sống hạnh phúc và an bình, người ấy phải là một kẻ sáng tạo tốt, nghĩa là phải làm việc tốt.

Happiness Comes From You

Devout Buddhists should always remember that “You reap what you sow” so that we would not blame others for whatever happened to us. Furthermore, devout Buddhists should never blame ourselves on happiness or sufferings and afflictions, but we must know that these are results of some deeds we used to do in the past. The answer to this matter is a simple one: Happiness or sufferings and afflictions are coming from us, and no-one else. We are now reap a ripening result for some bad deeds that we did in the past, even during this life or in the past lives. One will reap the fruits of what he has sown. Supposed that we are unhappy at present; we are apt to lose our temper and express discontent if we attribute our unhappiness to others. But if we consider our present unhappiness to be the effect of our own deeds in the past, then we can accept and take responsibility for creating our own happiness or sufferings.

According to Buddhism, our present life is the results created by our actions and thoughts in the past lives. 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. Meanwhile, modern man seems to seek happiness outside instead of seeking it within. However, according to Buddhism, happiness does not depend on the external world. In other words,

happiness comes from you and not from any other people nor from outside environments or situations. In other words, the majority of our happiness and sufferings come from our own karma that we have produced in our past lives. In other words, happiness and sufferings come from us and no-one else. Moreover, the self that exists after one's childhood is the effect of the karmas that one has produced oneself in this world also contribute to the happiness or sufferings and afflictions.

The Buddha taught: Man makes his own destiny, so he should not blame anyone for his own difficulties and troubles. No one else but he is responsible for the happiness and sufferings and afflictions for his own life and all that happened. All the good and bad, happy or miserable, that comes our way in life is the result of our own actions reacting upon us. Our joys and sorrows are the effects of which our actions, both in the distant and the immediate past, are the causes. And what we do in the present will determine what we become in the future. Since man is the creator of his own life, to enjoy a happy and peaceful life he must be a good creator, that is, he must create good deeds.

Phụ Lục

Appendices

Phụ Lục A
Appendix A

***Có Tâm Tương Trợ Phụng Sự
Tha Nhân Là Hạnh Phúc***

Tâm phụng sự hết thảy mọi người. Đây là một trong những tâm phát triển qua tu tập của một vị hành giả tu Thiền. Ngoài tinh thần dân chủ, một trong những nguyên tắc trong việc điều hành tổ chức xã hội này, Tăng đoàn trong thiền viện là cộng đồng của những người cùng theo đuổi một mục đích chung, tinh thần tương trợ và phụng sự tha nhân hiển hiện rõ rệt trong đời sống của cộng đồng này. Do đó, mỗi hành giả tu Thiền luôn một mặt cũng là vì muốn tốt cho mình mà nỗ lực làm giảm thiểu phiền nhiễu người khác, mặt khác thì họ cố gắng hết sức mình để làm tốt cho sự lợi lạc chung của cộng đồng. Trong thuật ngữ chuyên môn, đây được gọi là "Tích tập phước đức." Đường nhiên là những người đã từng trải qua đời sống tại Thiền đường sẽ là những thành viên được đào luyện một cách hữu hiệu nhất và được trang bị đầy đủ nhất của xã hội. Nói như vậy không có nghĩa là những cư sĩ tu Thiền không làm được điều này. Cư sĩ tu Thiền còn có cả một cộng đồng lớn hơn để tu tập và phát triển cái tâm tương trợ và phục vụ tha nhân: đó chính là xã hội. Tương trợ và phụng sự không phải luôn luôn có nghĩa là làm một cái gì đó cho người khác. Nếu chúng ta làm một cái gì đó cho người khác với ý niệm được tưởng thưởng hay không với sự tri ân và khiêm cung, thì điều đó chỉ là một hành vi có tánh thương mại thấp hèn. Hành giả tu Thiền phải vượt lên trên thái độ đó. Một đời sống tương trợ và phục vụ tha nhân phải liên hệ mật thiết với lòng khiêm cung và sự tri ân.

***To Be Happy to Have A Mind of
Mutual Help and Service of All Other People***

This is one of the characteristics of the mind as developed by a Zen practitioner. Besides the democracy, one of the principles governing this social body, the Brotherhood in a Zen monastery is a community of men pursuing one common object, and the spirit of mutual help and

service is everywhere evident in its life. Each Zen practitioner, therefore, always endeavors, on the one hand, to give others the least trouble for his own sake, while on the other he will do his utmost to do the most good he can for the general welfare of the community. This is known technically as "accumulating a stock of merit." It is natural that those who have successfully graduated from the Zendo life are some of the most efficiently trained and the most thoroughly equipped members of society. To say thus does not mean that lay practitioners of Zen cannot accomplish these things. Lay practitioners of Zen still have a bigger community to practice and develop the mind of mutual help and service of all other people: the society. To do mutual help and service does not always mean to do something for others. If it is done with the thought of a reward or without the sense of gratitude and humility, it is not at all service, it is a deed of mean commercialism. The Zen practitioner ought to be above that. A life of mutual help and service is closely related to that of humility and gratitude.

Phụ Lục B
Appendix B

Từ Bỏ Phương Tiện Sống Tu
Hay Từ Bỏ Dục Lạc?

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

***Rejection of Means of Life
or Rejection of Pleasures?***

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

Phụ Lục C
Appendix C

An Lạc Trong Hiện Tại

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

Peace in the Present Moment

Inner peace or tranquility of mind. To quiet the heart or mind or to obtain tranquility of mind. "Anjin" is a Japanese Buddhist term for "Heart-mind in peace." Peace of mind is a state of consciousness that according to Buddhism, is possible only through the experience of enlightenment. In Zen the practice of sitting meditation is seen as the

shortest path to peace of mind. Peace of mind is also a renowned koan, the example 41 in the Wu-Men-Kuan: “Bodhidharma sat facing the wall. The second patriarch, who had been standing in the snow, cut off his own arm and said, ‘The mind of yours student still finds no peace. I entreat you, master, please give it peace.’ Bodhidharma said, ‘Bring your mind here and I’ll give it peace.’ The second patriarch said, ‘I’ve looked for the mind, but finally it can’t be found.’ Bodhidharma said, ‘Then I have given it peace thoroughly!’” According to Buddhism, peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, “Wait until I finish this, then I will be free to live in peace.” What is “this?” A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another “this” that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only “the hope of peace some day.”

Phụ Lục D
Appendix D

Hạnh Phúc Của Sự Tỉnh Thức
Trọn Vẹn Trước Thực Tại

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.

Happiness of Full Awakening to Reality

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.

Phụ Lục E
Appendix E

Nhàn Cư Thập Thiện

Hỷ lạc và hạnh phúc do sự ẩn cư đem lại là không thể nghĩ bàn. Bên cạnh đó, sống ẩn dật có thể giúp hành giả tu hành đạt được trí huệ chân chánh. Từ đó loại trừ được khổ đau phiền não. Hành giả nên luôn nhớ rằng khổ đau có thể được loại bỏ bởi vì tự khổ đau không phải là bản chất cố hữu của tâm thức chúng ta. Vì khổ đau khởi lên từ vô minh hay những quan niệm sai lầm, một khi chúng ta có trí tuệ nhận chân được tánh không hay thực tướng của vạn hữu thì vô minh hay quan niệm sai lầm không còn ảnh hưởng chúng ta nữa. Giống như khi chúng ta bật đèn lên trong một căn phòng tối; một khi đèn được bật sáng lên, thì bóng tối biến mất. Tương tự, nhờ vào trí tuệ chúng ta có thể tẩy sạch vô minh và những trạng thái nhiễu loạn trong dòng chảy tâm thức của chúng ta. Hơn nữa, trí tuệ còn giúp chúng ta tẩy sạch mọi dấu vết nghiệp lực đã và đang hiện hữu trong tâm thức chúng ta, khiến cho sức mạnh của những dấu vết này không còn có thể tác dụng và tạo quả báo cho chúng ta nữa. Theo Phật giáo, có mười lợi ích thiện lành của cuộc sống ẩn dật, trong đó thiếu vắng những hành động sau đây: Thứ nhất là không ham bóng sắc dục vọng: Không có cảnh nam nữ, tức không có lòng ham muốn. Thứ nhì là không nói điều tà vạy: Không có nhơn duyên gây ra lời ăn tiếng nói lộn xộn, tức không có việc bày điều đặt chuyện láo xược. Thứ ba là không có kẻ thù: Không có kẻ đối địch. Thứ tư là không xung đột với ai: Không sợ việc tranh giành. Thứ năm là không có bằng hữu khen chê: Không có bạn nói chuyện thị phi, tức không có việc khen chê. Thứ sáu là không có ai để cho mình bươi móc lỗi lầm của họ: Không thấy kẻ lỗi lầm. Thứ bảy là không có ai để chúng ta nói chuyện về họ: Không có việc đàm luận việc quấy của người khác. Thứ tám là không bạn bè, không đệ tử, không kẻ hầu người hạ cho chúng ta vui chơi, dạy dỗ hay sai bảo (không gây tội tạo nghiệp). Thứ chín là không ao ước có bạn đồng hành. Thứ mười là không có những phiền phức gây nên bởi xã hội như khách khứa, lịch sự, quần áo chỉnh tề, cũng như giao tế xã hội.

Ten Wholesome Advantages of a Hermitage

Pleasure and happiness achieved from dwelling in seclusion or in retirement is inconceivable. Besides, living in retirement can help practitioners cultivate to attain the real wisdom or the real prajna. Thereby, eliminating of sufferings and afflictions. Practitioners should always remember that suffering can be eliminated because suffering itself isn't the intrinsic nature of our minds. Since suffering arises from ignorance or misconception, once we have wisdom to realize emptiness, or the nature of things as they are, ignorance or misconception no longer influences us. It's like turning a light on in a dark room, once the light is on, the darkness vanishes. Similarly, wisdom can help us cleanse ignorance and disturbing attitudes from our minds forever. In addition, wisdom cleanses the karmic imprints currently on our minds, so they won't bring results. According to Buddhism, there are ten wholesome advantages of a hermitage which are absent of the following actions: First, absence of sex and passion. Second, absence of temptation to say wrong things. Third, absence of enemies, and so of strife. Fourth, absence of conflicts. Fifth, absence of friends to praise or blame. Sixth, absence of other people for us to pick their faults. Seventh, absence of people for us to talk about them. Eighth, absence of friends for us to play with; absence of disciples for us to teach, absence of servants for us to ask for running errands (no further creating of karma). Ninth, no longing for companions. Tenth, absence of troubles caused by society such as guests, politeness, neat clothes, as well as social relations.

Phụ Lục F
Appendix F

Hạnh Phúc Hiểu Biết Chính Mình

Hiểu biết chính mình là sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con người thật của chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu cất bước trên con đường đạo là chúng ta từng bước tiến vào nội tâm của mình. Khi chúng ta bắt đầu chiếu rọi ánh sáng vào việc tự vấn lấy chính mình, khi chúng ta bắt đầu thiền quán và trải nghiệm tập trung và tỉnh thức, chúng ta phát hiện ra rằng Đạo không nằm ngoài chúng ta, và bắt đầu tìm hiểu Đạo từ chỗ chúng ta, với từng hơi thở như đài Thiền sư Đạo Nguyên đã nói: “Học Phật đạo là học chính mình. Học chính mình là quên đi chính mình. Quên chính mình là thấu hiểu vạn pháp. Thấu hiểu vạn pháp là Thân tâm của mình, và người người đều giải thoát.” Đức Phật dạy rằng muốn có thể hiểu được chính mình, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Ngài ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lậu bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: “Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thế ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức... lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình.” Hành giả nên luôn nhớ rằng hễ hình ngay thì bóng thẳng. Nếu bạn muốn gạt quả vị Phật, bạn phải gieo chủng tử Phật. Hình đẹp xấu thế nào, bóng hiện trong gương cũng như thế ấy, lời Phật dạy muôn đời vẫn thế, biết được quả báo ba đời, làm lành được phước, làm dữ mang họa là chuyện đương nhiên. Người trí biết sửa đổi hình, kẻ dại luôn hờn với bóng. Trước cảnh nghịch cảnh thuận cảnh, người con Phật chơn thuần đều an nhiên tự tại, và phải cố tự hiểu biết chính mình chứ không oán trời trách đất. Miễn là chúng ta làm được như vậy, chính chúng ta đang làm

nảy nở những đoá tuệ giác cùng lúc với những đoá hoa của lòng bi mẫn, tha thứ, hoan hỷ và buông xả. Thật vậy, hiểu biết chính mình giúp chúng ta biết buông xả vì chúng ta không có nhu cầu nắm giữ cho riêng mình. Chúng ta không còn là cái “ta” nhỏ bé và dễ tan vỡ cần phải bảo trọng bằng đủ mọi cách nữa. Chúng ta trở thành hoan hỷ bởi vì cái vui của tha nhân cũng là cái vui của chúng ta, con người của chúng ta sẽ đồng đầy hỷ lạc và không còn ganh ghét ích kỷ nữa. Thoát được sự luyến chấp vào tà kiến và thành kiến, con người của chúng ta sẽ đồng đầy sự khoan dung rộng lượng. Cánh cửa bi mẫn của chúng ta được mở rộng ra, và chúng ta cũng biết đau nỗi đau của chúng sanh muôn loài. Kết quả là chúng ta làm bất cứ thứ gì có thể làm được hầu làm vơi đi những nỗi đau khổ ấy. Hiểu biết chính mình còn giúp chúng ta loại trừ những ganh ghét, sân hận, và vị kỷ, đồng thời phát triển tình thương đến với mọi người. Chúng ta ai cũng có thân xác và đời sống của riêng mình, nhưng chúng ta vẫn có thể sống hài hòa với mọi người và giúp đỡ lẫn nhau trong khả năng của chính mình.

Happiness of Understanding Ourselves

Understanding ourselves means understanding things as they really are, that is seeing the impermanent, unsatisfactory, and non-substantial or non-self nature of the five aggregates of clinging in ourselves. It is not easy to understand ourselves because of our wrong concepts, baseless illusions, perversions and delusions. It is so difficult to see the real person. When we start out on the path, we're stepping into ourselves. We're stepping into studying the ways to study the self. As we begin to shine the light of questioning upon ourselves, as we begin to meditate and experience concentration and mindfulness, we discover that the Way is not outside of us, that to study is to begin where we are, with each breath as the great Zen Master Dogen said: “To study the Way is to study the self. To study the self is to forget the self. To forget the self is to be enlightened by the ten thousand dharmas. To be enlightened by the ten thousand dharmas is to free one's body and mind and those of others.” The Buddha taught that in order to be able to understand ourselves, we must first see and understand the impermanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble,

perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: “Whatever material form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves.” Practitioners should always remember that when there is a straight object, there will surely be a straight image in the mirror. If you want to reap the “Buddhahood,” you must sow the Buddha-seed. A mirror reflects beauty and ugliness as they are, the Buddha’s Teachings prevail forever, knowing that requital spans three generations, obviously good deeds cause good results, evil deeds causes evil results. The wise know that it is the object before the mirror that should be changed, while the dull and ignorant waste time and effort hating and resenting the image in the mirror. Encountering good or adverse circumstances, devoted Buddhists should always be peaceful, and try to understand ourselves, not resent the heaven nor hate the earth. As long as we can do that, the flower of insight will blossom in us, along with the flowers of compassion, tolerance, happiness, and letting go. As a matter of fact, understanding of ourselves can help us let go, because we do not need to keep anything for ourselves. We are no longer a fragile and small “self” that needs to be preserved by all possible means. Since the happiness of others is also our happiness, we are now filled with joy, and we have no jealousy or selfishness. Free from attachment to wrong views and prejudices, we are filled with tolerance. The door of our compassion is wide open, and we also suffer the sufferings of all living beings. As a result, we do whatever we can to relieve these sufferings. Understanding of ourselves can help us eliminate hatred, anger, and selfishness and to develop loving-kindness towards all. We have our physical bodies and our own lives, but still we can live in harmony with each other and help each other to the best of our ability.

Phụ Lục G
Appendix G

Sống Đời Đây An Lạc

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

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

Bài kệ trên đây không ngụ ý thiền sư Vô Môn ăn không ngồi rồi, không làm gì khác, hoặc không có gì để làm khác hơn là thưởng thức hoa nở vào một buổi sáng với mặt trời mùa xuân hay ánh trăng thu bằng bạc; có thể ngài đang hăng say làm việc, đang giảng dạy đệ tử, đang tụng kinh, đang quét chùa hay làm ruộng như thường lệ, nhưng tâm của ngài tràn ngập một niềm thanh tịnh và khinh an. Chúng ta có thể nói ngài đang sống Thiền vì mọi mong cầu đều xả bỏ hết, tâm không còn một vọng tưởng nào gây trở ngại, mà chỉ ứng dụng dọc ngang. Đó chính là cái tâm "Không" trong cái thân nghèo. Vì nghèo nên ngài biết thưởng thức hoa xuân, biết ngắm trăng thu. Trái lại, nếu của cải của thế gian chồng chất đầy chùa thì trái tim còn chỗ nào dành cho niềm hạnh phúc thần tiên ấy? Các thiền sư thường nói đến thái độ an tâm lập mệnh và cái giàu phi thế tục của các ngài bằng những hình

ảnh cụ thể, chẳng hạn như thay vì nói chỉ có đôi tay không, thì các ngài bảo rằng muôn vật trong thiên nhiên là đầy đủ lắm rồi. Kỳ thật, theo các ngài thì sự tích trữ của cải chỉ toàn tạo nghịch duyên khó thích hợp với những lý tưởng thánh thiện, chính vì thế mà các ngài nghèo. Theo các ngài thì mục đích của nhà Thiền là buông bỏ chấp trước. Không riêng gì của cải, mà ngay cả mọi chấp trước đều là của cải, là tích trữ tài sản. Còn Thiền thì dạy buông bỏ tất cả vật sở hữu, mục đích là làm cho con người trở nên nghèo và khiêm cung từ tốn. Trái lại, học thức khiến con người thêm giàu sang cao ngạo. Vì học tức là nắm giữ, là chấp; càng học càng có thêm, nên ‘càng biết càng lo, kiến thức càng cao thì khổ não càng lắm.’ Đối với Thiền, những thứ ấy chỉ là khổ công bắt gió mà thôi

A Life Full of Peace

Peace can exist only in the present moment. It is ridiculous to say, “Wait until I finish this, then I will be free to live in peace.” What is “this?” A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, peace will never come. There is always another “this” that will follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only “the hope of peace some day.” For Zen masters, they always spread the Buddha-dharma for the sake of the human world, and to tranquilize the mind immovably. Zen master Wu-Men as well as other masters are more poetic and positive in their expression of the feeling of poverty; they do not make a direct reference to things worldly. Here is Wu-men's verse on poverty:

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

The above verse is not to convey the idea that Wu-men is idly sitting and doing nothing particularly; or that he has nothing else to do but to enjoy the spring flowers in the the spring morning sun, or the autumn moon white and silvery; he may be in the midst of work, teaching his disciples, reading the Sutras, sweeping and farming as all

the masters have done, and yet his own mind is filled with transcendental happiness and quietude. We may say he is living with Zen for all hankerings of the heart have departed, there are no idle thoughts clogging the flow of life-activity, and thus he is empty and poverty-stricken. As he is poverty-stricken, he knows how to enjoy the 'spring flowers' and the 'autumnal moon'. When worldly riches are amassed in the temple, there is no room for such celestial happiness. Zen masters always speak positively about their contentment and unworldly riches. Instead of saying that they are empty-handed, they talk of the natural sufficiency of things about them. In fact, according to real masters, the amassing of wealth has always resulted in producing characters that do not go very well with our ideals of saintliness, thus they were always poor. The aim of Zen discipline is to attain to the state of 'non-attainment.' All knowledge is an acquisition and accumulation, whereas Zen proposes to deprive one of all one's possessions. The spirit is to make one poor and humble, thoroughly cleansed of inner impurities. On the contrary, learning makes one rich and arrogant. Because learning is earning, the more learned, the richer, and therefore 'in much wisdom is much grief; and he that increased knowledge increased sorrow.' It is after all, Zen emphasizes that this is only a 'vanity and a striving after wind.'

Phụ Lục H
Appendix H

Giận Dữ Là Một Cửa Báu
Hãy Cát Giữ Thật Kỹ Ở Một Nơi An Toàn!

Tiên Nhai Nghĩa Phạm Thiên Sư (1751-1837), tên một vị thiền sư Nhật Bản thuộc phái Lâm Tế. Sư sinh trong một gia đình nông dân tại làng Taniguchi thuộc vùng Mino, ngày nay là quận hạt Gifu. Sư đi tu từ năm 11 tuổi. Tại trường học trong chùa, ông chẳng những được học giáo thuyết và pháp tu Phật giáo, mà còn được học về thư pháp, hội họa bằng bút lông, và làm thơ. Ngay khi còn nhỏ, Tiên Nhai đã biểu thị tài năng hội họa của mình. Ông làm một chuyến chu du rộng lớn vào năm 19 tuổi để tìm một vị thầy có thể giúp mình giác ngộ. Ông du hành khắp nước Nhật, đi hết tự viện này đến tự viện khác để tìm một vị thầy thích hợp với mình. Cuối cùng ông trụ lại chỗ của Thiền sư Nguyên Tín và trở thành đệ tử và pháp tử nối pháp của vị thầy này. Ông là môn đồ và người kế vị pháp của thiền sư Nguyên Tín. Tiên Nhai nổi tiếng vì không theo khuôn phép và vì phương pháp đào tạo thiền cực kỳ hữu hiệu của mình; ông cũng được biết tới vì tánh hài hước. Những phẩm chất nầy của ông hiện lên trên những bức họa mực Tàu và những tác phẩm nghệ thuật đồ họa của ông, đến nay những người yêu thích nghệ thuật trên thế giới vẫn còn trân quý. Thiền sư Tiên Nhai có một bức họa hình của một người đàn ông giận dữ, bên cạnh bức họa ông có đề một bài thơ ngắn như sau:

“Giận dữ là kho báu trong nhà của chính ông,
Đừng tùy tiện bất cẩn mang nó ra,
Rất nguy hiểm! Rất nguy hiểm!”

Thiền sư Tiên Nhai cũng nói: “Hành giả tu Thiền nên xem 'Giận dữ' như một viên ngọc kim cương, nó là cửa quý; là kho tàng lớn của chúng ta. Chúng ta nên cất giữ nó ở một nơi an toàn. Thỉnh thoảng, chúng ta nên kiểm lại coi nó còn đó không. Nhớ cất nó ở một nơi rất an toàn và không nên đem nó ra tùy tiện sử dụng.”

***Anger Is A Treasure That Needs Be
Carefully Stored In a Safe Place!***

Sengai Gibon, name of a Japanese Zen master of the Rinzai school. He was born to a farming family in Taniguchi village in Mino, present-day Gifu prefecture. He became a monk at the age of 11. At the temple school he attended, he was introduced not only to Buddhist doctrine and practice, but also to calligraphy, brushwork, and poetic composition. Even at young age, Sengai showed a talented for drawing. At 19, he went on wandering pilgrimage to look for a teacher who could help him achieve awakening. He traveled about Japan, visiting temple after temple, seeking an appropriate master. Finally he settled upon Gessen Zenne and became a student and dharma successor of Master Gessen. Sengai was known for his unorthodox but extremely effective style of training Zen students and for his humor. These are qualities that are reflected in his ink paintings and calligraphies, which have come to be appreciated by lovers of art throughout the world. Zen master Gibon had a painting on an angry man, beside the painting he wrote a short poem as follows:

“Anger is your own precious treasure,
You should not carelessly take it out at will,
It's very dangerous!” Very dangerous!

Zen master Gibon also said: “Zen practitioners should consider 'Anger' as a diamond pearl, it is precious; it's our great treasure. We should store it in a safe place. Once in a while, we should check it out to see if it's still there and take care of it. Remember to store it in a very safe place and should never take it out to use at will.”

Phụ Lục I
Appendix I

Biết Được Ông Chủ Là Hạnh Phúc

Một hôm, Thiền sư Thích Thanh Từ thượng đường thị chúng, nói: “Hôm nay, tôi sẽ bàn với hết thầy mấy ông về đề tài 'Nhận biết Ông Chủ'. Đây là đề tài khó khăn nhất cho cả thầy lẫn trò. Tôi mong mấy ông sẽ chú ý lắng nghe lời giảng, and tôi cũng sẽ cố gắng tìm mọi cách có thể nhằm giúp cho mấy ông lãnh hội được vấn đề. Chúng ta đừng nên phí thì giờ quý báu trong lúc này. Hãy cùng xem xét lại sự hiện hữu của chúng ta hay quan niệm về cái 'Ngã'. Mỗi ngày chúng ta nói: 'Tôi phải làm cái này cái nọ; tôi suy nghĩ về cái này cái nọ; tôi dự tính cái này dự tính cái nọ; vân vân.' Nhưng cái 'Tôi' thật sự là cái gì? Có phải Tôi là cái thân tứ đại: đất, nước, lửa, và gió này chăng? Tuy nhiên, tứ đại nương nhau tồn tại; chúng tùy thuộc lẫn nhau để tạo ra cái thân này. Thiếu đi một thứ thì thân này sẽ bại hoại. Vì vậy, tứ đại này không phải là tuyệt đối. Vậy thì Tôi có phải là cái tâm cung cấp kiến thức và suy nghĩ hay không? Nhưng cái tâm lại luôn thay đổi và vô hình. Nó lại có những đối lập phức tạp giữa những tư tưởng tích cực và tiêu cực. Và khi chúng ta cần tìm nó thì chúng ta lại không thể định vị được nó ở đâu. Cả tư tưởng tích cực và tiêu cực đều vô thường và vô hình vô tướng. Hằng ngày chúng ta trải qua cuộc sống dự tính và làm đủ mọi thứ cho cái tôi của chúng ta, mà lại không thể nhận dạng được cái tôi là cái gì. Vì vậy, chủ ý của tôi là chỉ bày cho quý vị cái tôi trong cái không tôi, đó gọi là 'Nhận biết Ông Chủ'. Tôi đặt tên đề tài có thích hợp hay không? Để chỉ ra một cái gì thì cái đó phải có hình thể để cho mắt nhận biết. Giống như cái bình. Nó có hình thể của cái bình và có thể được mắt chúng ta nhận biết, nên tôi có thể chỉ ra cho mấy ông. Nhưng 'Ông Chủ' là cái không hình tướng và ở bên trong mỗi người chúng ta; nó không thể được trông thấy bởi mắt trần, vậy thì làm thế nào tôi có thể chỉ ra cho mấy ông? Tôi mới vừa nói cái ngã trống không, và bây giờ tôi nói tôi sẽ chỉ ra cho mấy ông. Có phải tôi có những tư tưởng mâu thuẫn hay không? Chắc chắn tôi sử dụng sai chữ. Tại sao? Bởi vì chân lý tối hậu không thể diễn tả được. Chúng ta không thể sử dụng chữ nghĩa để diễn tả chân lý. Tuy nhiên, không lẽ vì vậy mà chúng ta để cho mọi người phải chìm nổi trong cái giếng vô

minh và chính vì thế nên chúng ta phải chia sẻ sự hiểu biết này. Dầu rằng tôi sai trong việc sử dụng ngôn từ để giải thích cho mấy ông, tôi thực lòng hy vọng rằng mấy ông có thể tìm thấy cái mà mình đang tìm cầu. Áp dụng cùng kỹ thuật đối lập, nếu tôi nói về bên Đông, mấy ông nên nhìn về bên Tây. Và nếu tôi nói bên ngoài, mấy ông nên nhìn sâu vào bên trong để hiểu một cách đầy đủ về khái niệm này. Đây là chìa khóa là điểm mấu chốt khi mấy ông nghe tôi nói 'Nhận biết Ông Chủ'. Hãy tìm hiểu coi chữ 'Ông Chủ' xuất xứ từ đâu, tôi sẽ bắt đầu bằng cách dẫn lời dạy của đức Phật trong kinh Thủ Lăng Nghiêm trong đó Ngài định nghĩa thuật ngữ 'Khách Trần'. Ngài giải thích như sau: 'Trong hư không quanh chúng ta, mỗi sáng khi ánh mặt trời lên, chúng ta có thể thấy những hạt bụi nhỏ li ti bồng bềnh nhẩy múa trong ánh nắng. Hư không bất động mà hạt bụi chuyển động. Hư không không sanh không diệt mà hạt bụi phải chịu sanh tử. Vì vậy, hạt bụi là trần đối với hư không.' Tương tự, chữ khách chuyển tải cùng một khái niệm như vậy. Về chữ 'Khách' đức Phật nói rằng ví như có người khách đi đường, tạm nghỉ đêm nơi quán trọ và ra đi vào sáng sớm hôm sau. Cũng giống như chữ 'Trần', khách đến và đi. Cái còn lại là ông chủ quán trọ. Khởi cần phải nói nhiều, 'khách' tiêu biểu cho vô thường và 'Ông Chủ' tiêu biểu cho cái gì tuyệt đối và thường hằng. Thêm vào đó, đức Phật cũng sử dụng những thuật ngữ sau đây để diễn tả Ông Chủ: Phật Tánh, Pháp Thân, Như Lai, Chân Tâm, Phật Trí, Phật Tri Kiến, Bản Lai Diện Mục, vân vân. Tại sao lại có nhiều thuật ngữ được sử dụng để định nghĩa Ông Chủ như vậy? Bởi vì 'Ông Chủ' là thứ gì đó mà chúng ta không thể đặt cho nó một cái tên nào được. Cùng thế ấy, chúng ta tự nhiên đặt tên cho một vật hay một người mà chúng ta có thể nhận dạng được. Vật hay người mà chúng ta có thể đặt tên được có một vị trí cố định mà chúng ta đã quen thuộc. Nếu không, chúng ta phải sử dụng đến hàng ngàn thuật ngữ để diễn tả cái không tên. Giả dụ như có một người khách mới đến giãng đường này, bất thành linh người ấy đứng lên đặt câu hỏi với tôi. Bây giờ thì tất cả mọi người đều nhận biết người lạ đó qua dáng vẻ; anh ta có thể cao, da ngăm đen, hơi mập, vân vân. Khi mấy ông về nhà kể lại cho gia đình nghe chuyện này, không biết tên người lạ này, mấy ông phải diễn tả người lạ này qua dáng vẻ vật lý bên ngoài. Vài người có thể nói rằng người ấy cao; vài người khác có thể nói người lạ ấy đen; và những người khác có thể nói người lạ này mập. Do bản chất của con người chúng ta tạo ra những thuật

ngữ khác nhau để diễn tả một cái gì mà chúng ta không biết. Cũng giống như vậy, Ông Chủ là hằng giác, bất sanh bất diệt nên được gọi là Trí tuệ Phật. Ông Chủ này là cái thấy biết thường hằng của mọi chúng sanh nên được gọi là Phật Tri Kiến. Ông Chủ này là kho chứa kiến thức siêu việt nên được gọi là Như Lai Tạng. Ông Chủ này là cái tâm bất sinh bất diệt nên gọi là Chân Tâm. Ông Chủ này là cái thể không bao giờ thay đổi nên được gọi là Pháp Thân. Ông Chủ này là bộ mặt sẵn có của tất cả mọi người nên được gọi là Bản Lai Diện Mục, vân vân. Dầu chúng ta có thể cho tên Ông Chủ để nhận dạng ông ta, chúng ta thật sự không thể chỉ ra được. trong Thiền, chúng ta thường sử dụng câu: 'Đập cỏ cho rắn sợ, quây nước cá đau (nếu chúng ta quây nước trong ao thì chúng ta có thể làm tổn thương cá dưới ao)'. Dĩ nhiên chúng ta không thể thấy cá dưới ao, nhưng nếu chúng ta sử dụng một tấm ván lớn đập trên mặt nước, sức dội của tấm ván trên nước có thể làm tổn thương cá. Trên cánh đồng chúng ta có thể không thấy rắn, nhưng nếu chúng ta đập mạnh vào các bụi cỏ, chúng ta có thể làm cho rắn hoảng sợ mà chạy đi. Dầu chúng ta không thể thấy hay chỉ chúng ra, làm đúng cách, chúng ta vẫn có thể tạo ra ảnh hưởng có hiệu quả. Đây là lối chỉ của nhà Thiền mà chúng ta sử dụng để chỉ Ông Chủ. Hãy để tôi kể cho mấy ông nghe một vài câu chuyện về 'Ông Chủ' đã được vài vị Thiền sư kể lại. Câu chuyện thứ nhất là dưới thời nhà Đường, trong cuộc gặp gỡ đầu tiên với Nam Tuyền, lúc ấy Nam Tuyền đang nằm nghỉ mà vẫn hỏi: 'Vừa rời chỗ nào?' Triệu Châu thưa: 'Vừa rời Đoan Tượng.' Nam Tuyền hỏi: 'Thấy Đoan Tượng chăng?' Triệu Châu thưa: 'Chẳng thấy Đoan Tượng, chỉ thấy Như Lai nằm.' Nam Tuyền hỏi tiếp: 'Người là sa di có Chủ hay không?' Triệu Châu thưa: 'Có Chủ.' Nam Tuyền lại hỏi: 'Chủ ở chỗ nào?' Triệu Châu bèn bước tới trước mặt Nam Tuyền nói: 'Giữa mùa đông rất lạnh, ngưỡng mong tôn thể Hòa Thượng được muôn phước.' Nam Tuyền khen ngợi liền nhận vào chúng. Câu chuyện thứ hai nói về Ngưỡng Sơn Huệ Tịch. Lúc còn sa di sư đến tham vấn Qui Sơn Linh Hựu. Qui Sơn hỏi: 'Người là Sa Di có chủ hay Sa Di không chủ?' Sư thưa: 'Có chủ.' Qui Sơn hỏi: 'Chủ ở chỗ nào?' Sư từ bên Đông sang bên Tây đứng. Qui Sơn biết con người kỳ lạ nên cố tâm chỉ dạy. Câu chuyện thứ ba nói về Thiền sư Thoại Nham Sư Nhan. Thiền sư Thoại Nham xuất hiện trong một công án nổi tiếng được nhắc tới trong thí dụ thứ 12 của Vô Môn Quan: Thoại Nham đi đến Thiền viện Thụy Nham ở Đài Châu, nơi Sư thích

ngồi trên một tảng đá lớn. Mỗi ngày Sư đều tự mình kêu lớn: 'Ông Thầy!' Rồi Sư tự mình trả lời: 'Cái gì đó!' Sau đó lại nói: 'Phải cảnh giác!' Rồi tự đáp lại: 'Vâng ạ!' Rồi tự nói: 'Trong tương lai đừng để người khác lừa gạt nhé!' Rồi Sư tự nói: 'Vâng ạ! Vâng ạ!' Theo Vô Môn Huệ Khai trong Vô Môn Quan, hành giả tu thiền phải nên luôn nhớ rằng Thoại Nham tự bán tự mua, bịa ra chuyện đầu thần mặt quỷ. Sao lại như vậy? Một lão kêu, một lão dạ, một lão tỉnh táo, một lão không bị người gạt, ngó kỹ ra vẫn không có lão nào là thật lão. Chúng ta tọa thiền hay tụng kinh cốt để tâm được yên tĩnh và trở về sống với Ông Chủ của chính mình. Tuy vậy, chúng ta thường bị khách dẫn mình đi hồi nào cũng không biết. Chúng ta nhớ lại những chuyện trong quá khứ, lo lắng về vị lai, và không nhận ra rằng những tư tưởng dong ruổi đó đã mang chúng ta đi ngày càng xa Ông Chủ của mình. Trong lúc thiền định, với cái tâm trong sáng và tập trung, chúng ta có thể dễ dàng làm tiêu tan bất cứ tư tưởng nào khởi lên. Chúng ta cần tự nhắc nhở chính mình về kinh nghiệm trực tiếp trong khi thiền định, và đó là kỹ thuật tối hậu. Bây giờ chúng ta sẽ bước vào tiến trình chỉ thẳng tâm hay chỉ thẳng Ông Chủ. Tôi sẽ không chỉ Ông Chủ bằng tay, mà bằng lời. Mặc dầu những lời này có thể có âm hưởng đơn giản và không theo đúng lý luận, nhưng với sự nhận thức trong sáng, mấy ông có thể thấy được Ông Chủ của mình. Khi mấy ông thấy Ông Chủ của mình rồi thì mấy ông sẽ tu tập dễ dàng và thành công. Để chỉ thẳng Ông Chủ, tôi sẽ sử dụng một bài kệ trong kinh Lăng Nghiêm để phác họa. Kinh nói: 'Từ nhất tinh minh sinh lục hòa hợp', nghĩa là từ một cái trong sáng sanh ra sáu cái hòa hợp. Hãy tưởng tượng có một cái nhà nhỏ được thấp sáng bởi một ngọn đèn néon. Căn nhà ấy có sáu cửa, mỗi cửa đều mở toang ra. Ban đêm, chúng ta nhìn những tia sáng tỏa ra qua những cánh cửa thì có thể biết được trong nhà có ánh sáng hay không. Kỳ thật, chúng ta chẳng bao giờ thấy ngọn đèn néon; chúng ta chỉ thấy sự phát tán của những tia sáng từ những cánh cửa. Ý nghĩa chủ yếu trong kinh Lăng Nghiêm nhấn mạnh rằng chân tâm, hay Như Lai tạng đã có sẵn nơi mỗi người chúng ta. Một cách cùng tột, 'Nhất tinh minh sanh ra sáu hòa hợp', sáu hòa hợp này không là thứ gì khác hơn sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ánh sáng có sẵn hiện diện qua sáu căn này. Chúng ta không nhận biết hoặc chúng ta không thấy nó một cách chân thật. Để diễn tả việc này cho ngài A Nan và đồ chúng, đức Phật đã đưa tay lên với những ngón tay xòe ra rồi từ từ nắm lại, đức

Phật lặp đi lặp lại tác động này, rồi hỏi A Nan: 'Ông có thấy không?' A Nan đáp: 'Dạ thấy.' Đức Phật hỏi: 'Ông thấy cái gì?' A Nan đáp: 'Con thấy Thế Tôn đưa tay lên xòe ra nắm lại.' Đức Phật hỏi: 'Như vậy cái tay ta động hay cái thấy của ông động?' A Nan đáp: 'Tay Thế Tôn động, cái thấy của con không tịnh hướng là động (bị chi phối bởi sự đưa lên).' Thấy là thấy, không cấu thành động hay tịnh. Bây giờ chúng ta hãy trở lại thí dụ về 'khách trần'. Trần là cái du hành trong ánh nắng mặt trời; hư không là hư không an tịnh và lặng lẽ. Trần bị chi phối bởi sanh diệt, còn hư không luôn không thay đổi và không bị chi phối bởi tiến trình sinh diệt như vậy. Cùng thế ấy, đức Phật đưa tay lên tiêu biểu cho ngoại cảnh, vì vậy nó trải qua tiến trình giống như hạt bụi trong thí dụ 'Khách Trần', nghĩa là có động có tịnh, có sinh có diệt. Cái thấy của A Nan không động không tịnh. Hiện giờ mấy ông có được cái thấy đó hay không? Thế thì lo gì mấy ông không có Ông Chủ. Hãy nhìn chiếc bình, mấy ông có thấy nó hay không? Dĩ nhiên mấy ông sẽ nói 'Thấy'. bây giờ, nếu tôi dẹp cái bình đi, mấy ông có thấy nó không? Câu trả lời hiển nhiên là 'Không'. Đó là sự lầm lẫn của chúng ta. Chúng ta để cho cái thấy của mình lệ thuộc vào ngoại trần (quên mình theo vật). Chúng ta chạy theo cái vô thường và chỉ hành động theo sự sai khiến của nó. Chúng ta quên cái chân ngã của mình và chạy theo hình ảnh không thật bên ngoài (có tướng bên ngoài gọi là thấy là mình, không có tướng bên ngoài gọi là không thấy, không mình). Phải nói là chúng ta mất đi chính mình. Thật là đáng buồn, đây là sai lầm lớn nhất của chúng ta. Sau khi thử A Nan với bàn tay, đức Phật lại dùng hào quang phóng qua bên trái của A Nan, A Nan xoay đầu ngó qua bên trái. Cùng tác động như thế, đức Phật phóng hào quang qua bên phải, và A Nan lại xoay đầu qua bên phải. Đức Phật bèn hỏi: 'Tại sao hôm nay đầu của ông chuyển động nhiều vậy?' A Nan trả lời: 'Con nhìn vào hào quang của Thế Tôn.' Đức Phật hỏi: 'Như vậy thì cái đầu của ông lay động hay cái thấy của ông lay động?' A Nan đáp: 'Cái đầu của con lay động; cái thấy của con không lay động.' Cái đầu tượng trưng cho thân mình là cái động, nó chịu sự chi phối của sinh diệt. Cái thấy bất động, vì vậy nó không sinh không diệt. Mấy ông có thấy 'Cái Thấy' không sinh không diệt không? Vậy thì lo gì mình không có Ông Chủ. Đây là giai đoạn thứ nhất chỉ Ông Chủ qua cái thấy. Bây giờ chúng ta đi vào giai đoạn thứ hai trong việc đi tìm Ông Chủ của mình. Khi nghe đức Phật bình luận rằng tất cả chúng ta đều có cái tâm bất sinh bất

diệt, Vua Ba Tư Nặc hỏi: 'Ngoại đạo nói rằng cuộc sống của chúng ta chấm dứt sau khi chết. Tại sao bây giờ Thế Tôn lại nói rằng thân này sở hữu cái chưa từng sanh và chưa từng hoại diệt?' Đức Phật liền hỏi: 'Vậy chứ thân của ông hoại diệt hay không hoại diệt?' Vua Ba Tư Nặc đáp: 'Thân này hoại diệt.' Đức Phật hỏi: 'Ông vẫn còn đây, tại sao ông lại nói thân ông hoại diệt?' Vua Ba Tư Nặc đáp: 'Dầu thân tôi chưa hoại diệt, nó đang hoại diệt từ từ. Nó đang hư hoại từ năm này qua năm khác. Thân tôi ở tuổi sáu mươi hoàn toàn khác biệt khi tôi lên mười tuổi.' Đức Phật hỏi: 'Ngay nơi cái thân hoại diệt này, ông có từng thấy cái chưa từng sanh diệt không?' Vua Ba Tư Nặc thưa: 'Không, tôi không thấy.' Đức Phật hỏi: 'Nhà vua thấy sông Hằng hồi mấy tuổi?' Vua Ba Tư Nặc đáp: 'Khi tôi lên ba tuổi. Trong một chuyến đi cùng với mẹ tôi đi ngang qua sông Hằng để đến thăm viếng đền Kỳ Bà Thiên.' Đức Phật hỏi: 'Cái thấy sông Hằng khi ông ba tuổi có khác với cái thấy khi ông mười tuổi, hai mươi tuổi hay không?' Vua Ba Tư Nặc đáp: 'Ngay khi tôi sáu mươi tuổi, cái thấy không đổi khác.' Đức Phật kết luận: 'Ông quan ngại thân ông đang hư hoại, nhưng bên trong ông tồn tại một cái ngã tuyệt đối chưa bao giờ thay đổi. Cái gì có thay đổi thì hiển nhiên cái đó hoại diệt. Tại sao lại lo lắng về thân này sau khi chết trong khi nó sở hữu một thứ không hoại diệt?' Bây giờ thì chúng ta có hiểu rõ tánh thấy sẵn có trong mỗi người chúng ta hay không? Cái đó không bao giờ già. Dĩ nhiên là mấy ông có thể tranh luận rằng nếu cái thấy chân thật không bao giờ già thì tại sao chúng ta lại phải mang kiếng khi chúng ta già? Đó là do bởi cái thân vật chất của chúng ta cần sự trợ giúp; đôi mắt thịt chứ không phải cái thấy. Chuyện này cũng giống như chúng ta phải thay một cái bóng đèn khi nó mất đi ánh sáng của nó, chứ không phải vì năng lực của điện. Trong giai đoạn thứ ba, đức Phật hướng dẫn cho chúng ta tiến trình của sự lắng nghe và âm thanh của tiếng chuông. Đức Phật bảo La Hầu La đánh một tiếng chuông rồi hỏi A Nan và đồ chúng: 'Mấy ông có nghe không?' Mọi người đáp: 'Có nghe.' Khi âm thanh tiếng chuông chấm dứt, đức Phật lại hỏi: 'Bây giờ thì thế nào? Mấy ông có còn nghe không?' Câu trả lời là 'Không'. Đức Phật lại hỏi: 'Làm thế nào mấy ông có thể nghe rồi lại không nghe?' A Nan cùng đại chúng thưa: 'Khi đánh chuông, âm thanh rung động khiến cho chúng ta nghe âm thanh. Khi âm thanh ngừng bật, chúng ta không thể nghe nó.' Đức Phật bảo La Hầu La đánh một tiếng chuông lần nữa rồi hỏi A Nan và đồ chúng: 'Mấy ông có nghe không?'

Mọi người đáp: 'Có nghe.' Khi âm thanh ngừng bật, đức Phật hỏi: 'Có còn âm thanh hay không?' Câu trả lời là 'Không có âm thanh'. Đức Phật lại hỏi: 'Tại sao lại nhận ra là có âm thanh và không âm thanh?' Đại chúng đáp: 'Khi đánh chuông âm thanh vang ra gọi là có tiếng. Khi chúng ta không đánh vào chuông thì âm thanh ngừng bật.' Đức Phật quở: 'Tại sao hôm nay mấy ông lại ngớ ngẩn như vậy?' Nếu chúng ta trả lời đức Phật như ngài A Nan và đại chúng, chúng ta cũng sẽ bị mắng như vậy thôi. Tại sao vậy? Vì âm thanh thuộc về thanh trần bên ngoài, nhưng tánh nghe là sở hữu của chính mình. Ở đây chúng ta đồng hóa tiếng và cái nghe làm một. Có phải điên đảo hay không? Hằng ngày, chúng ta sống với cái tâm điên đảo. Âm thanh là cái sinh diệt, nó đến rồi đi; trong khi cái nghe thường hằng; khi có tiếng hay không có tiếng, khả năng nghe vẫn giống nhau. Thêm vào đó, để giúp nhận ra Ông Chủ, các vị Thiền sư thường sử dụng câu chuyện sau đây: Có một vị khách đến hỏi một vị Thiền sư: 'Bạch ngài, thế nào là Phật?' Vị Thiền sư đáp: 'Cỡi trâu đi tìm.' Loại câu trả lời gì đây? Nếu chúng ta hiểu rằng Ông Chủ sở hữu khả năng thấy, nghe, nói, ngửi, chúng ta biết rằng Ông Chủ cũng là Pháp Thân, cũng là Phật Tánh. Thay vì thừa nhận chân tánh của mình thì chúng ta lại để hết tâm lực tìm kiếm ông Phật bên ngoài; đây đúng là cỡi trâu tìm trâu. Câu trả lời của vị Thiền sư nghe có vẻ lạc đề, nhưng trong Thiền, đó là câu trả lời hoàn hảo. Biết làm thế nào để đưa ra kiểu trả lời đòi hỏi phải có trí tuệ, bởi vì nó có thể để lại ảnh hưởng tai hại trên người nhận câu trả lời này."

Recognizing the Owner Is Happiness

One day, Zen Master Thich Thanh Tu entered the hall and addressed the assembly, saying: "Today, I will discuss with all of you the subject 'Recognizing the Owner'. This is the most difficult subject for both master and disciples. I hope you will pay close attention to listen to the teaching, and I will try to find every possible means to help you comprehend it. We should not waste this precious moment. Let's review our present being or the concept of 'self'. Everyday, we say: 'I must do this and that; I'm thinking about this and that; I'm planning to do this and that; etc.' But who am 'I' really? Am I this human body that is composed of the four elements: earth, water, fire, and wind? These four elements, however, must co-exist; they depend on one another to

create our body. Without one, there will be a corruption. Thus, these elements are not absolute. Then am I this mind that provides me with knowledge and thinking? But the mind is ever changing and invisible. It has complex oppositions between positive and negative thoughts. And when we need to find it, we cannot locate it. Both positive and negative thoughts are impermanent and formless. Everyday we go through life planning and doing all the things for us, yet sadly we cannot identify our 'self'. Therefore, it is my intention to show you the self within the nonself that is 'Recognizing the Owner' or 'To Show the Lord of the House'. Did I title this subject appropriately? To point out something, it must have a form or shape for the eyes to perceive and recognize. Just like the vase. It has the shape of a vase and can be perceived by our eyes, so I can point it out to you. But 'The Owner' is formless and is within each of us; it cannot be seen by the naked eyes, so how can I point it out to you? I have just told you that the self is empty, and now I say I will point it out to you. Am I contradicting my thoughts? Surely, I am using the wrong word. Why? Because the ultimate truth is inexpressible. We cannot use words to express the truth. Nevertheless, we should not let people stay submerged in the well of ignorance and thus must share this knowledge. Though I may be wrong in using words to explain to you, I sincerely hope that you will be able to find what you are looking for. Applying the same technique of oppositions, if I am talking about the East, you should look at the West to perceive your knowledge. Don't be mistaken and look to the East. And if I am talking about the external, you should look deep inside you to fully understand the concept. This is the key to understanding this concept. Let's study the origin of the word 'the owner', I will begin it by using the Buddha's teachings in the Surangama Sutra in which he defined the term 'guest and dust'. He explained it as follows: 'In the space around us, every morning at sunrise, we can see tiny grains of dust floating and dancing in the sunlight. Space is motionless while dust is always moving. Space is unborn and not dying; dust is subject to birth and death. Therefore, dust is an object in space.' Similarly, guest conveys the same concept. A traveling guest checks into a lodge overnight and leaves the next morning. Just like the dust, the guest came and went. What remains is only the lodge owner. Needless to say 'guest' represents that which is impermanent, and 'the owner' represents that which is absolute or

permanent. Let's study the origin of the word 'the owner', I will begin it by using the Buddha's teachings in the Surangama Sutra in which he defined the term 'guest and dust'. He explained it as follows: 'In the space around us, every morning at sunrise, we can see tiny grains of dust floating and dancing in the sunlight. Space is motionless while dust is always moving. Space is unborn and not dying; dust is subject to birth and death. Therefore, dust is an object in space.' Similarly, guest conveys the same concept. A traveling guest checks into a lodge overnight and leaves the next morning. Just like the dust, the guest came and went. What remains is only the lodge owner. Needless to say 'guest' represents that which is impermanent, and 'the owner' represents that which is absolute or permanent. Further, the Buddha also used the following terms to describe the Owner: Buddha-nature, Dharmakaya, Tathagata, True Mind, Buddha's Wisdom, Buddha-knowledge, Original Face, etc. Why are there so many terms used to define the 'Owner'? Because the 'Owner' is something we cannot give a name to. By the same token, we naturally give a name to an object or person that we can identify. That object or person must be a fixture that we are familiar with. Otherwise, we will have to use a thousand terms to describe that unknown. For example, there is a newcomer who joins in this hall today. Suddenly, he stands up and asks me a question. Now, all of you will acknowledge this stranger's existence by his look; he may be tall, dark, and a bit heavy. When you get home and relate the story to your family, not knowing his name, you will refer to him by your description of his physical traits. Some of you may say that he is tall; some may say he is dark; and others may say he is a heavy man. It is human nature that we create the various terms to describe the unknown. Likewise, the 'Owner' who is the ever-awakening, unborn and imperishable is called Buddha-wisdom. This 'Owner' is the constant knowledge of worldly beings which is called Buddha-knowledge. This 'Owner' who stores supreme knowledge is called Tathagata store. This 'Owner' is the mind that is neither born nor extinct and is called 'True Mind'. This 'Owner' who represents the immutable nature is called 'Dharmakaya'. This 'Owner' who represents the inherent nature is called 'Original Face'. Though we can give the 'Owner' a name to identify or recognize him, we really cannot point him out. In Zen, we often use the phrase 'We stir up the grass in order to scare away the

snakes. And if we stir up the water in the pond, we might hurt the fish.' Obviously, we cannot see the fish in the pond, but if we use a large board and bounce it on the water, the vibration and the force can cause pressure to hurt the fish. In the field, we might not be able to see the snakes, but if we forcefully stir up the grass, we can intimidate and scare them away. Though we can't see them or point them out, through right actions, we can create the effective impact. This is indeed the technique we are using to show you the 'Owner'. Let me relate a few parables about the 'Owner' told by several Zen masters. The first story: During the T'ang dynasty, there was a Zen master named Chao Chou. Upon his first meeting with Nan Ch'uan, Nan-Ch'uan, who was lying down and resting, asked Zhao-Chou: "Where have you come from?" Zhao-Chou said: "I've come from Rui-Chuan (Omen Figure)." Nan-Ch'uan said: "Did you see the standing omen's figure?" Zhao-Chou said: "No, but I've seen a reclining Tathagata." Nan-Ch'uan got up and asked: "As a novice monk, do you have a Boss or not?" Zhao-Chou replied: "I have a Boss." Nan-Ch'uan said: "Who is your Boss?" Zhao-Chou stepped in front of Nan-Ch'uan, bowed and said: "In the freezing winter-cold, a prostrate monk only asks for the master's blessings." Nan-Ch'uan approved Zhao-Chou's answer and permitted him to enter the monk's hall. The second story is about Yang-Shan Hui Chi. When he was still a novice monk, Yang-Shan went to practice under Wei-Shan. Kuei-Shan asked Yang-Shan: "As a novice monk do you have a host or not?" Yang-Shan said: "I have one." Kuei-Shan asked: "Who is it?" Yang-Shan walked from west to east and then stood there erect. Kuei-Shan realized that Yang-Shan was extraordinary. The third story is about Zen master Jui-yen-Shih-yen. He appears in a famous koan, recorded as example 12 of the Wu-Men-Kuan: Jui-Yen went to live at Jui-Yen Monastery in Taizhou where he sat on a large rock. Each day he would call out, "Master!" Then he himself would answer, "What?" Then he said, "Stay alert!" Then he would answer, "Yes! And in the future don't be deceived by anyone!" Then he would answer, "Yes! Yes!" According to Wu Men Hui-Kai in the Wu-Men-Kuan, Zen practitioners should always remember that Zen master Jui-yen buys himself and sells himself. He brings forth lots of angel faces and demon masks and plays with them. Why? Look! One kind calls, one kind answers, one kind is aware, one kind will not be deceived by others.

We meditate or chant the sutra to calm our mind and to live with our Owner. Yet, we often let the 'guest' distract us and take us away from our own being. We remember things of the past and worry about the future, and don't even realize that those wandering thoughts have taken us farther and farther away from our Owner. With our clear and focused mind, we can easily dissolve any thought arising during our meditation. We need to remind ourselves of the direct experience while meditating, and that is the ultimate technique. Now we shall enter the process of pointing directly at the mind or the Owner. I will not point at him with my finger but with words. Though these words may sound simple and illogical, with the clear perception, you will be able to see your Owner. When you can recognize your Owner, your practice will be easy and successful. To point directly at the Owner, I will use a gatha from the Surangama Sutra to illustrate. It says 'The source is just one illuminating essence, which divides itself into six functioning units'. Imagine a little house that is brightened by a neon light. The house has six wide opened doors surrounding it. At night, we look at the rays dispersed through the doors and can tell whether that house has lighting or not. In reality, we never see the neon light in its physical form; we only see a distribution of its beams from the doors. The essential meaning in the Surangama Sutra emphasizes that true mind, or the Tathagata Store is inherent in each of us. Ultimately, the six functioning units are none other than the six sense organs: eye, ear, nose, tongue, body, and mind. The light is inherently present through these six sense organs. We neither recognize nor perceive it truthfully. To demonstrate this to Ananda and the assembly, the Buddha raised his hand with fingers spread out, then slowly folded them to form a fist, and repeated the action. he then asked Ananda, 'Did you see that?' Ananda responded, 'Yes, Master.' The Buddha asked, 'What did you see?' Ananda responded, 'I saw that you raised your hand with fingers spread out, then folded them into a fist.' The Buddha asked, 'Then, was my hand moving or your seeing arising?' Ananda responded, 'Your hand was moving. My seeing conveys no calmness nor is it subject to arising.' Seeing is seeing; it does not constitute motion or stillness. Let's return to the example of 'guest and dust'. Dust is what is traveling about in the sunlight; space is space and tranquility. Dust is thus subject to birth and death; space remains unchanged and does not experience

such process. In the same way, the Buddha raising hand represents the sense object, so it endures the same process as dust in the example of 'guest and dust'. Ananda seeing possesses neither motion nor stillness. Now, do you have that kind of seeing? Then you must possess that Owner. Look at the vase; do you see it? Obviously, you will say 'Yes'. Now, if I take that vase away, do you still see it? The answer is obviously 'No'. That is our mistake. We let our seeing depend on the sense objects. We follow the impermanent and act only on its commands. We forget our true self and run after the false image. We have lost our self, so to speak. Sadly, this is indeed our biggest mistake. After testing Ananda with the hand, the Buddha used his halo. He sent forth his body ray to Ananda's left, and Ananda's head turned to the left. In the same motion, the Buddha sent another to the right, and Ananda's head turned to the right. The Buddha then asked, 'Why is your head moving a lot today?' Ananda responded, 'I was following the halo rays.' The Buddha asked, 'Then is your head or your seeing moving?' Ananda responded, 'My head is moving; my seeing remains still.' Again, the head is part of the body. It is a material being, so it is subject to birth and death. The seeing is still motionless, so it is unborn, and not dying. Do you realize you have that which is unborn and not dying? Then, you must have the Owner. This is the first stage in searching for the Owner. We now enter the second stage in our search for the Owner. Upon hearing the Buddha's comment that we all possess the unborn and imperishable mind, King Pasenadi asked: 'The heretics say that our life ends after we die. Why now do you state that this body also possesses the unborn and imperishable?' The Buddha then asked, 'Is your body perishable or not?' King Pasenadi responded, 'It is perishable.' The Buddha asked, 'You are still here, why do you say your body will perish?' King Pasenadi responded, 'Though my body has not yet perished, it is gradually dying. It is deteriorating over the years. My body at sixty is totally different from when I was ten years old.' The Buddha asked, 'Then, right in this perishable body, have you ever witnessed that which is unborn and imperishable?' King Pasenadi responded, 'No, I have not.' The Buddha asked, 'How old were you when you first saw the Ganges River?' King Pasenadi responded, 'When I was three years old. On my visit to Ky Ba Thien temple with my mother, we rode across the river.' The Buddha asked, 'Does your

seeing of the Ganges River at the age three different from the seeing at age ten, twenty?' King Pasenadi responded, 'Even at sixty, the seeing has not changed.' The Buddha concluded: 'You are concerned about your deteriorating body, but within you there still exists the absolute self. Those that are changing will obviously be perished. Why worrying about this body after death while it still possesses something imperishable?' Now, do we understand clearly the seeing nature inherent in each of us? It never ages. Of course you may contend that if true seeing never age, why do we have to wear glasses when we get older? That is because of our physical being needs assistance; the physical eyes, not our seeing. Just like we have to replace the light bulb when it loses its brightness, not because of the power of the electricity. In the third stage, the Buddha guided us in the process of listening to the sound of the bell. The Buddha instructed Rahula to strike the bell once and asked Ananda and the assembly, 'Did you all hear that?' Everybody replied, 'Yes.' When the sound ended, the Buddha asked, 'What about now? Are you still hearing?' The answer was 'No.' The Buddha asked again, 'How can you hear it and then not hear it?' Ananda explained, 'When we strike the bell, the sound vibrates causing us to hear the sound. When the sound stops, we can't hear it.' The Buddha instructed Rahula to strike the bell again and asked Ananda and the assembly, 'Is there a sound?' The answer was 'Yes'. When the sound ceased, the Buddha asked, 'Is there the sound now?' The answer was 'No sound.' The Buddha asked again, 'How do we recognize the sound and no sound?' The assembly replied, 'The sound exists when we strike the bell, and when we don't strike the bell, the sound ceases.' The Buddha scolded them, 'Why are you all so foolish today?' If we provided the Buddha with the same answers, we would be reprimanded, too. Why? Again the sound is an outer existence, but hearing is our very own possession. Here, we incorporated the sound and our hearing into one function. Is that crazy or not? Everyday, we live with an up-side-down mind. The sound is perishable, it comes and goes; while the hearing is permanent; when there is the sound or not, the hearing capacity remains the same. Furthermore, to help recognize the Owner, Zen masters often used the following parable: A guest came to a Zen master and asked, 'Your Venerable, how do we define Buddha?' The Zen master responded,

'Riding the ox to find it.' Now what kind of answer is that? If we understand that the Owner possesses the capacity of seeing, hearing, speaking, smelling, we should comprehend that the Owner is also the Dharma body, the Buddha-nature. Instead of acknowledging our true nature, we are engrossed in the search for the Buddha outside; that is indeed riding the ox to find the ox. The Zen master's response might sound irrelevant, but in Zen, it is the perfect answer. Knowing how to provide this type of answer requires wisdom, for it could leave a detrimental impact on the recipient."

Phụ Lục J
Appendix J

Một Niệm Cũng Chẳng Khởi Lên
Là Hạnh Phúc Biết Đường Nào!

Không một niệm nào phát sanh có nghĩa là “không sản sanh ra tư tưởng.” Trong Thiền, từ ngữ này có nghĩa là trình độ ý thức mà một người đạt tới khi đã loại trừ hết những ảo tưởng, những khái niệm, hay những cảm thọ mê mờ, đó là trình độ ý thức của một vị Phật, chỉ có thể đạt được do tu tập thiền định. Đây là hình thức thiền định thuần túy nhất. Thiền sư Thạch Sư Khán Chư (806-888) nói: "Hãy ngưng hết mọi sự ham muốn; hãy để cho môi của mấy ông lên mốc lên meo; hãy làm cho mấy ông giống như tấm lụa trắng; hãy làm cho mình nhất niệm vạn niên, hãy để cho mình giống như tro tàn, lạnh như vô sinh; lại nữa hãy để cho mình như lư hương trong cổ miếu hoang! Đặt niềm tin đơn giản của mình vào chuyện này, hãy nương theo đó mà thực hành, hãy để cho thân tâm mấy ông vô hồn như gỗ đá. Khi đạt được trạng thái không hay không biết, không chỗ biến động, thì tất cả mọi dấu hiệu của đời sống sẽ tự động ra đi, và mọi dấu vết của sự giới hạn đều biến mất. Không một niệm nào còn quấy rầy được tâm thức mấy ông, khi mà, đột nhiên, mấy ông sẽ đến chỗ thực chứng một loại ánh sáng đầy thích thú. Nó giống như trong đêm tối đen mà gặp được ánh sáng; hay như nghèo mà được kho báu. Tứ đại và ngũ uẩn đều khinh an như trút được gánh nặng; thân tâm nhẹ nhàng và dễ chịu như mấy ông thấy được giải thoát vậy. Ngay kiếp sinh tồn này của mấy ông đã được giải thoát khỏi mọi giới hạn; mấy ông trở nên mở rộng, nhẹ nhàng và rỗng rang minh bạch. Mấy ông đạt được một loại trí tuệ sáng chói, biết rõ các tướng, bây giờ xuất hiện trước mắt mấy ông như những bông hoa thần tiên mà không có thực thể nắm bắt được. Tại đây bản lai diện mục của mấy ông hiển lộ; tại đây được bày ra quang cảnh đẹp nhất của nơi sanh ra mấy ông. Một luồng sáng thanh tịnh hư vô mở rộng và xuyên suốt không trở ngại. Điều này do bởi khi mấy ông buông bỏ sinh mệnh của chính mình và tất cả những gì thuộc về cái ngã sâu thẳm bên trong. Trạng thái này là nơi mà mấy ông đạt được an nhàn, vô vi, và hỷ lạc không diễn tả nổi. Thiên kinh vạn luận cũng

không truyền đạt gì hơn sự kiện này; Chư thánh, thời xưa cũng như thời nay, đã vận dụng sự khôn ngoan và tưởng tượng của họ cũng không ngoài mục đích chỉ cho mấy ông thấy con đường đi đến chỗ này. Nó cũng giống như đang mở cửa kho báu; khi cửa đã mở ra, mọi thứ ập đến với mấy ông đều là của mấy ông, mọi cơ hội tự bày ra sẵn sàng cho mấy ông sử dụng. Mọi thứ của báu ở đây đều đang đợi sự thích thú và sử dụng của mấy ông. Đây có nghĩa là 'Một khi được là được mãi mãi, tới tận cùng thời gian.' Tuy thật sự không có gì để đắc; những gì mà mấy ông đắc cũng là chẳng phải đắc, nhưng có cái gì đó mình đã thực đắc.

How Happy When Not a Thought Arising!

In Zen, “a thought not arising” (Ichinen-fusho) is a state of mind of a person in whom no deluded thought arises is that of a Buddha. “Ichinen-fusho” refers to this state of consciousness free of all deluded thoughts, concepts, feelings and perceptions, which is reached through the practice of meditation. This is the purest form of meditation. Zen master Shih-shuang said, "Stop all your hankerings; let the mildew grow on your lips; make yourself like unto a perfect piece of immaculate silk; let your one thought be eternity, let yourself be like dead ashes, cold and lifeless; again let yourself be like an old canser in a deserted village shrine! Putting your simple faith in this, discipline yourself accordingly, let your body and mind and be turned into an inanimate object of nature like a stone or a piece of wood. When a state of perfect motionlessness and unawareness is obtained all the signs of life will automatically depart and also every trace of limitation will vanish. Not a single idea will disturb your consciousness, when, all of a sudden you will come to realize a light abounding in full gladness. It is like coming across a light in thick darkness; it is like receiving treasure in poverty. The four elements and the five aggregates are no more felt as burdens; so light, so easy, so free you are. Your very existence has been delivered from all limitations; you have become open, light, and transparent. You gain an illuminating insight into the very nature of things, which now appear to you as so many fairylike flowers having no graspable realities. Here is manifested the unsophisticated self which is the original face of your being; here is

shown all bare the most beautiful landscape of your birthplace. There is but one straight passage open and unobstructed through and through. This is so when you surrender all, your body, your life, and all that belongs to your inmost self. This is where you gain peace, ease, nondoing, and inexpressible delight. All the sutras and sastras are no more than communications of this fact; all the sages, ancient as well as modern, have exhausted their ingenuity and imagination to no other purpose than to point the way to this. It is like unlocking the door to a treasury; when the entrance is once gained, every object coming into your view is yours, every opportunity that presents itself is available for your use. Every treasure there is but waiting your pleasure and utilization. This is what is meant by 'Once gained, eternally gained, even unto the end of time.' Yet really there is nothing gained; what you have gained is no gain, and yet there is something truly gained in this."

Phụ Lục K
Appendix K

Giữ Tâm Điềm Tĩnh Là Hạnh Phúc

Tâm là một tên khác của A Lại Da Thức (vì nó tích tập hạt giống của chư pháp hoặc huân tập các hạt giống từ chủng tử chủng pháp mà nó huân tập). Không giống như xác thân vật chất, cái tâm là phi vật chất. Chúng ta nhận thức được những tư tưởng và cảm nghĩ của chúng ta cùng nhiều điều khác bằng trực giác, và chúng ta kết luận sự hiện hữu của chúng bằng phép loại suy. Tâm là gốc của muôn pháp. Trong Tâm Địa Quán Kinh, Đức Phật dạy: “Trong Phật pháp, lấy tâm làm chủ. Tất cả các pháp đều do tâm sanh.” Tâm tạo ra chư Phật, tâm tạo thiên đường, tâm tạo địa ngục. Tâm là động lực chính làm cho ta sung sướng hay đau khổ, vui hay buồn, trầm luân hay giải thoát. Theo Phật giáo, tâm là gốc của vạn pháp, có thể sản sanh ra hết thảy vạn pháp. Tâm địa là một từ khác của “tâm.” Tâm được so sánh với “đất.” Theo Lục Tổ Huệ Năng thì tâm là nguồn phóng ra vạn pháp và cũng chính là nơi thu về vạn pháp. Theo Kinh Tăng Chi Bộ, “Cái gì trống rỗng thì kêu to, cái gì đầy thì yên lặng. Theo Kinh Suttanipata, hạng ngu như một nửa hộp nước nhỏ, bậc trí như ao đầy. Người thường xuyên trau dồi tâm điềm tĩnh khó có thể bị nao núng khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc đời. Người ấy cố gắng thấy các pháp đúng theo viễn cảnh của nó, nghĩa là thấy được vì sao các pháp có mặt để rồi hoại diệt. Không còn lo lắng và bất an, người ấy cố gắng để thấy tính chất mong manh của các vật mỏng manh, dễ vỡ. Hãy làm cho tâm yên tĩnh tiến tới, dù vận may hay rủi, với từng bước chân của chính mình, giống như chiếc kim đồng hồ ung dung từng nhịp, từng nhịp trong cơn bão đầy sấm sét.” Điềm tĩnh không phải là sự nhu nhược; ngược lại, một thái độ điềm tĩnh lúc nào cũng cho thấy là một người có văn hóa. Thật ra, khi mọi vấn đề đều thuận lợi, không quá khó khăn cho một người giữ được thái độ điềm tĩnh, nhưng giữ được thái độ này trong những tình huống bất lợi thì quả thật là khó, mà chính cái khó này mới đáng để thành tựu, vì nhờ sự điềm tĩnh và kiểm soát như vậy mà chúng ta củng cố được nhân cách. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có những người ôn ào, ba hoa và lảng xảng mới là những người mạnh mẽ, đầy quyền lực. Hành giả nên luôn có cái tâm điềm tĩnh an vui, không tham

lợi dưỡng, cũng không ham được cung kính tôn trọng. Tâm điềm tĩnh và an vui còn giúp hành giả an tịnh và tập trung là một điều rất tốt cho bất cứ người tu Phật nào. Phật tử thuần thành nên dùng tâm bình an, tĩnh lặng và tập trung này để xem xét thân tâm. Ngay cả những lúc tâm bất an chúng ta cũng phải để tâm theo dõi; sau đó chúng ta sẽ thấy tâm an tịnh, vì chúng ta sẽ thấy được sự vô thường. Ngay cả sự bình an, tĩnh lặng cũng phải được xem là vô thường. Nếu chúng ta bị dính mắc vào trạng thái an tịnh, chúng ta sẽ đau khổ khi không đạt được trạng thái bình an tĩnh lặng. Hãy vứt bỏ tất cả, ngay cả sự bình an tĩnh lặng.

To Keep the Mind Calm and Cool Is Happiness

“Mind” is another name for Alaya-vijnana. Unlike the material body, immaterial mind is invisible. We are aware of our thoughts and feelings and so forth by direct sensation, and we infer their existence in others by analogy. The mind is the root of all dharmas. In Contemplation of the Mind Sutra, the Buddha taught: “All my tenets are based on the mind that is the source of all dharmas.” The mind has brought about the Buddhas, the Heaven, or the Hell. It is the main driving force that makes us happy or sorrowful, cheerful or sad, liberated or doomed. According to Buddhism, the Mind from which all things spring. ‘Mind-ground’ is another term for the mind. The mind is compared to the ground. According to the Sixth Patriarch Hui-Neng, the mind is the source from which all dharmas spring and also the place to which all dharmas return. According to the Anguttara Nikaya, “Emptiness is loud, but fullness, calm. The fool’s a half-filled little tin box; the sage, a lake. The man who cultivates calmness of mind rarely gets upset when confronted with the vicissitudes of life. He tries to see things in their proper perspective, how things come into being and pass away. Free from anxiety and restlessness, he will try to see the fragility of the fragile. According to Suttanipata, quiet mind... go on, in fortune or misfortune, at their own private pace, like a clock during a thunderstorm.” Calmness is not weakness; on the contrary, a calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too hard for a man to be calm when things are favorable, but to be composed when things are wrong is hard indeed, and it is this difficult quality that is worth achieving; for by such calm and control he builds up strength of

character. It is quite wrong to imagine that they alone are strong and powerful who are noisy, garrulous and fussily busy. Practitioners should always be still and peaceful, without seeking gain, support or respect. A still and peaceful mind also helps practitioners have a peaceful and concentrated mind, which 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.

Phụ Lục L
Appendix L

Đốt Cháy Nghiệp Đã Giam Hãm
Mình Trong Vô Minh Là Hạnh Phúc

Trong Phật giáo, nghiệp là một trong các giáo lý căn bản và quan trọng nhất. Mọi việc khổ vui, ngọt bùi trong hiện tại của chúng ta đều do nghiệp của quá khứ và hiện tại chi phối. Hễ nghiệp lành thì được vui, nghiệp ác thì chịu khổ. Vậy nghiệp là gì? Nghiệp theo chữ Phạn là ‘karma’ có nghĩa là hành động và phản ứng, quá trình liên tục của nhân và quả. Luân lý hay hành động tốt xấu (tuy nhiên, từ ‘nghiệp’ luôn được hiểu theo nghĩa tất xấu của tâm hay là kết quả của hành động sai lầm trong quá khứ) xảy ra trong lúc sống, gây nên những quả báo tương ứng trong tương lai. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả tạo nên bởi hành động và tư tưởng của chúng ta trong tiền kiếp. 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. Sensei Pat Enkyo O'Hara viết trong quyển Làng Thiền: "Nếu bạn nói chuyện về nghiệp trong phạm vi Bát Thánh Đạo, nhóm thứ nhất là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mệnh. Rất dễ để nghĩ ra nghiệp là hành động hoặc những gì xảy ra. Nhưng khi bạn xét đến Chánh Tư Duy, nghiệp trở nên rất tinh tế vì nó là nội tại: nghiệp bắt đầu với dự tưởng và đưa đến nghiệp quả ngay trong tâm chúng ta. Nếu bạn nói cái gì đó, rõ ràng là lời nói của bạn tác động đến những người chung quanh bạn. Mỗi tư tưởng mà bạn có sẽ tác động đến bạn, vì thế nghiệp là nội tại, nhưng rốt cuộc, nghiệp sẽ tác động đến những người khác vì đã tác động đến bạn. Vì vậy, một Thiền sinh phải gánh chịu một phần nghiệp của Thầy mình, và cũng có thể nói như thế đối với Bồ Đề Đạt Ma hay

ngay cả đức Phật. Nghiệp của các vị ấy là cái mà chúng ta đang sống. Trong trường hợp của Hitler cũng vậy. Như vậy nghiệp là gì? Đó không phải là những gì bạn giữ riêng trong cuộc sống của riêng bạn. Đó là những gì đã xảy ra trên toàn cõi đời này. Điều này có nghĩa là bạn có thể xem cuộc sống riêng của bạn là toàn bộ cõi đời, và như thế, bạn có thể cảm thấy bạn liên kết với toàn bộ vũ trụ."

Trong quyển *Tro Rơi Trên Thân Phật*, Thiền sư Sùng Sơn Hạnh Nguyên nói: "Trong quá khứ, bạn đã gieo những chủng tử mà kết quả bây giờ đưa bạn đến với Phật giáo. Không chỉ như vậy, một số người đến đây, đến thiền viện này, chỉ một lần, trong khi những người khác lưu lại dài hạn và hăng say tu tập. Khi bạn nhiệt tâm tu tập Thiền, bạn đang đốt cháy nghiệp giam hãm bạn trong vô minh. Trong tiếng Nhật, từ ngữ mà bạn hiểu là 'nhiệt tâm' có nghĩa là 'sưởi nóng trái tim.' Nếu bạn sưởi nóng trái tim của bạn, cái nghiệp của bạn, vốn dĩ như tảng băng tuyết, sẽ tan chảy thành nước; và nếu bạn tiếp tục tu tập, nước sẽ bốc thành hơi và bay vào không gian. Những người tu tập đến chỗ làm tan chảy chương ngại và chấp trước. Tại sao họ tu tập? Bởi vì tu tập là nghiệp của họ. Hồi trước có một thi hào vĩ đại tên là Ba Tiêu, ông là một thanh niên thông minh và vốn là một Phật tử mộ đạo, ông nghiên cứu nhiều kinh kệ. Tự nghĩ mình đã thông hiểu giáo lý nhà Phật. Một hôm, ông đến tham vấn với đại sư Trạch Am Tông Bành. Hai người đàm đạo một lúc lâu. Mỗi khi Đại sư nêu ra một vấn đề, Ba Tiêu lại đối đáp trôi chảy, viện dẫn những kinh sách uyên thâm và khó nhất. Cuối cùng, Đại sư nói: 'Ông là một Phật tử thượng thừa. Ông am hiểu mọi thứ. Nhưng trong suốt cuộc đàm thoại giữa chúng ta, ông chỉ dùng lời của Phật và những vị thầy nổi tiếng. Ta không muốn nghe lời nói của người khác. Ta chỉ muốn nghe lời của chính ông, những lời từ chính bản thể của ông. Mau nào, hãy nói một câu nào đó xuất phát từ bản thể của chính ông.' Ba Tiêu không nói được gì. Bỗng nhiên có một âm thanh từ bên ngoài khu vườn của tự viện. Ba Tiêu quay lại phía Đại sư và nói: 'Ao yên tĩnh, ếch nhảy xuống. Bôm!' Thiền sư cười lớn: 'Bây giờ thì tốt rồi! Những lời này chính là lời xuất phát từ bản thể của ông đấy!' Ba Tiêu cũng cười. Ông đã chứng ngộ (mặc dầu có một chi tiết nhỏ hơi lạ là Ba Tiêu sanh năm 1644, chỉ một năm trước khi Thiền sư Trạch Am thị tịch, nhưng việc này không ảnh hưởng đến giá trị giáo huấn của ngài Sùng Sơn qua câu chuyện này)."

***Burning up the Karma That Binds You
to Ignorance Is Happiness***

In Buddhism, karma is one of the most fundamental and important doctrines. Everything that we encounter in this life, good or bad, sweet or bitter, is a result of what we did in the past or from what we have done recently in this life. Good karma produces happiness; bad karma produces pain and suffering. So, what is karma? Karma is a Sanskrit word, literally means a deed or an action and a reaction, the continuing process of cause and effect. Moral or any good or bad action (however, the word 'karma' is usually used in the sense of evil bent or mind resulting from past wrongful actions) taken while living which causes corresponding future retribution, either good or evil transmigration (action and reaction, the continuing process of cause and effect)—Our present life is formed and created through our actions and thoughts in our previous lives. 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. Sensei Pat Enkyo O'Hara wrote in Village Zen: "If you talk about karma in terms of the Eightfold Path, the first grouping is Right Speech, Action, Livelihood: It's very clear to think of karma as action, as what happens. But when you consider Right Thought, karma is very subtle because it's internal: Karma starts with the thought pattern and has an effect right inside your mind. If you say something, it clearly affects the people around you. Any thought that you have is going to affect you, so the karma is internal, but it will eventually affect others around you because it has affected you. Thus, a Zen student is living some of her teacher's karma, and so too all the way back to Bodhidharma and the Buddha. Their karma is what we're living out. But also Hitler's. So what's karma? It's not just what you hold in your personal life. It's what has happened in

the world. That means that you can think of your personal life as the world, and you can begin to see that you are interconnected with the universe."

In *Dropping Ashes on the Buddha*, Zen Master Seung Shan said: "In the past, you have sowed certain seeds that now result in your encountering Buddhism. Not only that, some people come here, to a Zen center, only once, while others stay and practice very earnestly. When you practice Zen earnestly, you are burning up the karma that binds you to Ignorance. In Japanese the word for 'earnest' means 'to heat up the heart.' If you heat up your heart, this karma, which is like a block of ice, melts and becomes liquid. And if you keep on heating it, it becomes steam and evaporates into space. Those people who practice come to melt their hindrances and attachments. Why do they practice? Because it is their karma to practice. There was once a great Japanese poet named Basho. he was a very bright young man, and as a serious Buddhist he had studied many sutras. He thought that he understood Buddhism. One day he paid a visit to Zen Master Takuan (1573-1645). They talked for a long time. The Master would say something and Basho would respond at length, quoting from the most profound and difficult sutras. Finally, the Master said, 'You are a great Buddhist, a great man. You understand everything. But in all the time we have been talking, you have only used the words of Buddha or of eminent teachers. I do not want to hear other people's words. I want to hear your own words, the words of your true self. Quickly now, give me one sentence of your own.' Basho was speechless... Suddenly there was a sound in the monastery garden. Basho turned to the Master and said, 'Still pond, a frog jumps in. The splash.' The Master laughed out loud and said, 'Well now! These are the words of your true self!' Basho laughed too. He had attained enlightenment."

Phụ Lục M
Appendix M

Hảo Đạo Hữu

Hảo đạo hữu có nghĩa là người bạn hiền, có đạo đức, và luôn cho chúng ta những lời khuyên bảo có giá trị về chân lý. Thế nên, hảo đạo hữu là người hiền, hiểu đạo, và có khả năng làm lợi lạc cho mình và cho người. Từ này cũng được dùng để chỉ bất cứ ai giúp người khác trên đường tu tập, một cách đặc biệt, dùng để chỉ vị giáo đạo, và cũng có thể bao gồm những vị thầy tôn giáo khác, nhưng nó cũng có thể được dùng để chỉ bất cứ ai cung cấp sự giúp đỡ hay lời khuyên hữu ích trên đường tu tập. Thiền sư Quảng Trí luôn nhấn mạnh đến vai trò của người bạn đạo, chẳng những là người bạn, mà còn là người thầy gương mẫu, sống đời đạo hạnh, cũng như giúp đỡ khuyến tấn người khác sống đời đạo hạnh. Người bạn đạo tốt, thực thà, chân thật, có kiến thức thâm hậu về Phật pháp và đang tu tập Phật pháp. Ngài đã dạy về mười loại bạn đạo như sau: “Tu hành cần có bạn, mới phân biệt rõ ràng sạch và dơ. Một là bạn bè ở chốn rừng núi an nhàn thì có thể giúp mình làm ngưng cái tâm nóng nảy. Hai là bạn nghiêm trì giới luật thì có thể giúp mình phai lạt với ngũ dục. Ba là bạn có trí tuệ rộng lớn mới có thể giúp mình ra khỏi bến mê. Bốn là bạn học hành uyên bác mới có thể giúp mình giải quyết những điều khó khăn nghi ngại. Năm là bạn trầm tĩnh, mặc nhiên mới giúp mình thanh thản, tiến thủ được. Sáu là bạn khiêm tốn nhún nhường để giúp mình tiêu trừ ngã mạn cống cao. Bảy là bạn ăn ngay nói thẳng mới giúp mình ức chế được lỗi lầm. Tám là bạn dũng mãnh và tinh tấn mới giúp mình thành được đạo quả. Chín là bạn xem thường của cải, thích bố thí mới giúp mình phá được tính bốn xén keo kiệt. Mười là bạn nhân từ, che chở cho muôn vật mới giúp mình phá trừ được tánh chấp ta chấp người.” Bên cạnh đó, hành giả tu Thiền cũng nên luôn nhớ lời Phật dạy trong kinh Pháp Cú: “Nếu gặp được người hiền trí thường chỉ bày lầm lỗi và khiển trách mình những chỗ bất toàn, hãy nên kết thân cùng họ và xem như bậc trí thức đã chỉ kho tàng bảo vật. Kết thân với người trí thì lành mà không dữ (76). Những người hay khuyên răn dạy dỗ, cản ngăn tội lỗi kẻ khác, được người lành kính yêu bao nhiêu thì bị người dữ ghét bỏ bấy nhiêu (77). Chớ nên làm bạn với người ác, chớ nên làm bạn với người kém hèn, hãy

nên làm bạn với người lành, với người chí khí cao thượng (78). Được uống nước Chánh pháp thì tâm thanh tịnh an lạc, nên người trí thường vui mừng, ưa nghe Thánh nhơn thuyết pháp (79). Nếu gặp bạn đồng hành hiền lương cẩn trọng, giàu trí lực, hàng phục được gian nguy, thì hãy vui mừng mà đi cùng họ (328). Nếu không gặp được bạn đồng hành hiền lương, giàu trí lực, thì hãy như vua tránh nước loạn như voi bỏ về rừng (329). Thà ở riêng một mình hơn cùng người ngu kết bạn. Ở một mình còn rảnh rang khỏi điều ác dục như voi một mình thân thang giữa rừng sâu (330). Tuy nhiên, hành giả tu Thiền phải nên luôn nhớ rằng cho dầu chúng ta rất cần sự hỗ trợ của Phật pháp, của thầy tổ, bạn đạo hay kinh sách trên bước đường tu tập giải thoát; nhưng chỉ riêng chúng ta mới có thể nhìn vào chính tâm của mình, và chỉ có chúng ta mới có thể xóa được tham sân si đã trói buộc mình vào vòng luân hồi sanh tử từ vô thủy mà thôi.

A Good Dharma Friend

A Good Dharma Friend is a person who is a good, virtuous, and worthy of giving others advice and proper understanding of the truths. Thus, Good Dharma Friend or Advisor is a good person who has certain degree of knowledge of Buddhism and has the ability to benefit himself and others. This term also refers to any people who help one on the path, specifically, this generally refers to one's preceptor, and may include other religious teachers, but it can also refer to anyone who provides useful help and advice on the path. Zen master Quang Tri always emphasized the role of a good dharma friend, not only a friend, but also a teacher who exemplifies the virtuous life and helps and inspires other to live a virtuous life too. A good friend who has a good and deep knowledge of the Buddha's teaching and who is currently practicing the law. Someone with knowledge, wisdom and experience in Buddha's teaching and practicing. A wise counsel, spiritual guide, or honest and pure friend in cultivation. He taught about ten kinds of dharma friends as follows: "Practitioners need dharma friends, who help us distinguish clearly between the clean and the unclean. First, dharma friends who live at will in the forests and mountains can help us wipe out the mind of anger. Second, dharma friends who keep precepts seriously can help us fade away the five desires. Third, dharma friends

who have profound wisdom can help us escape from the shore of delusion. Fourth, dharma friends who have vast knowledge can help us solve the hard and doubtful issues. Fifth, dharma friends who have peace and serenity can help us easily advance. Sixth, dharma friends who have patience and modesty can help us remove arrogance. Seventh, dharma friends who have sincerity and frankness can help us avoid mistakes. Eighth, dharma friends who have vigor and zeal can help us attain the fruits of the Way. Ninth, dharma friends who are unattached to possessions, eager to donate, can help us destroy miserliness. Tenth, dharma friends who are merciful and caring for all beings can help us liberate from the clinging to self and others.” Besides, Zen practitioners should also always remember the Buddha’s teachings in the Dharmapada Sutra: “Should you see an intelligent man who points out faults and blames what is blame-worthy, you should associate with such a wise person. It should be better, not worse for you to associate such a person (Dharmapada 76). Those who advise, teach or dissuade one from evil-doing, will be beloved and admired by the good, but they will be hated by the bad (Dharmapada 77). Do not associate or make friends with evil friends; do not associate with mean men. Associate with good friends; associate with noble men (Dharmapada 78). Those who drink the Dharma, live in happiness with a pacified mind; the wise man ever rejoices in the Dharma expounded by the sages (Dharmapada 79). If you get a prudent and good companion who is pure, wise and overcoming all dangers to walk with, let nothing hold you back. Let find delight and instruction in his companion (Dharmapada 328). If you do not get a prudent and good companion who is pure, wise and overcoming all dangers to walk with; then like a king who has renounced a conquered kingdom, you should walk alone as an elephant does in the elephant forest (Dharmapada 329). It is better to live alone than to be fellowship with the ignorant (the fool). To live alone doing no evil, just like an elephant roaming in the elephant forest (Dharmapada (330). However, Zen practitioners should always remember that even though we need a lot of help on the way to liberation, especially from the Buddha dharmas, from our master and dharma friends, or from books; but only us us can watch our mind, and only us can wipe out the three poisons of desire, hatred and

ignorance that have been binding us in the cycle of birth and death from the beginninglessness.

Phụ Lục N
Appendix N

Hiểu Và Di Chuyển Hòa Hợp Với Dòng Đời

Đạo Phật không bao giờ tự tách mình ra khỏi đời sống thế tục. Ngược lại, Đức Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, ưu bà tắc và ưu bà di, luôn sống đời cao đẹp đúng nghĩa nhất, luôn thụ hưởng những phần lợi lạc nhất trong đời. Tuy nhiên, những phần lợi lạc trong đời sống theo đạo Phật không nên được hiểu là khoái lạc vật chất, mà là hạnh phúc thanh thản và an vui trong tinh thần. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng quả thật chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nhà Phật, nhưng việc chính yếu ở đây là chúng ta phải hằng sống với những giáo lý ấy trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Làm được như vậy, chúng ta đang thực sự là đệ tử của đạo Phật sống, ví bằng ngược lại, chúng ta chỉ ôm cái xác của đạo Phật chết mà thôi. Jisho Warner viết trong quyển 'Thiền Đường Thạch Tuyền' (ở vùng Sebastopol, California): "Tôi thường chơi môn ca nô, và đặc biệt thích khua mái chèo trên những dòng thác hẹp ở vùng Tân Anh Cát Lợi. Người ta gọi những dòng thác ấy là những vườn đá, vì nước chảy siết chung quanh và tràn lên những mỏm đá vốn là vết tích để lại từ các băng hà. Trên những dòng nước bạc chảy siết này, nếu bạn để mặc cho dòng nước cuốn đi, thuyền của bạn sẽ bị va vào một mỏm đá, hoặc xoay ngang và chìm lỉm. Dòng nước đủ mạnh để phá vỡ tan tành chiếc thuyền của bạn, thậm chí chìm bạn chết đuối. Nhưng nếu bạn hiểu được dòng nước, bạn có thể di chuyển hòa hợp với nó. Bạn có thể khiêu vũ với dòng nước, lướt đi một cách nhẹ nhàng quanh các mỏm đá và quay tròn theo các xoáy nước. Bạn có thể làm hết những thứ này mà không cần phải cố gắng hết sức mình, nhưng không có chuyện 'buông xuôi theo dòng nước.' Chính là sự kết hợp sinh động với những thế lực thiên nhiên dựa trên sự hiểu biết sâu sắc về các thế lực ấy giúp cho bạn có thể hòa hợp được với chúng. Buông xuôi theo dòng chảy một cách thụ động không phải là thái độ chấp nhận mà đức Phật đã nói đến. Đức Phật dạy rằng cái mà chúng ta cần làm là chấp nhận thực tại, tiếp nhận sự vật như chúng là, với một tâm thức và trái tim rộng mở, trong giao tiếp sinh động với cuộc sống. Và nếu bạn đang đi qua một vùng nước

êm ả, bạn có thể ung dung tận hưởng điều đó, vì bạn biết chắc rằng dòng nước lại sắp sửa thay đổi nữa."

Thật vậy, hành giả tu Phật nên luôn cố gắng đạt đến giải thoát giữa muôn vàn nhiễu loạn ở đời. Thiền sư Kinh Hư dạy: "Cây lớn dùng cho việc lớn, cây nhỏ dùng cho việc nhỏ. Tốt và xấu đều có công dụng riêng. Không có gì đáng vứt bỏ. Hãy giữ lại các bạn tốt cũng như các bạn xấu. Đừng vứt bỏ cái gì. Đó là đạo Phật chân chính. Đối với hành giả chân chính, đừng ao ước có được một sức khỏe hoàn hảo. Một sức khỏe hoàn hảo luôn đi kèm với lòng tham và ham muốn. Nên có bậc cổ đức nói rằng: 'Hãy biến những đau khổ của bệnh tật thành lương được.' Đừng trông mong có một cuộc sống yên bình. Một cuộc sống yên bình dễ dàng phát sinh một tâm thức ưa phê phán và lưỡi biếng. Nên có bậc cổ đức nói rằng: 'Hãy chấp nhận những lo âu và khó khăn của cuộc sống.' Đừng trông chờ công phu tu hành của bạn luôn suông sẻ, không trở ngại. Không có chút thử thách, tâm thức đi tìm giác ngộ có thể sẽ lạc hướng. Nên có bậc cổ đức nói rằng: 'Hãy đạt đến giải thoát giữa muôn vàn nhiễu loạn.'" Theo quyển Ba trụ Thiền, một hôm Thiền sư An Cốc Bạch Vân dạy: "Giữa một vị Phật Viên thành tối thượng (Như Lai) và chúng ta, chúng sanh tầm thường, theo thực chất, không có gì khác biệt. Cái "thực chất" ấy có thể so sánh với nước. Một trong những đặc tính chính yếu của nước là "tính thích nghi": trong một bình chứa tròn, nước sẽ tròn; trong một bình chứa vuông, nước sẽ vuông. Chúng ta cũng có khả năng thích nghi như vậy, nhưng do chúng ta sống trong cảnh trói buộc và xích xiềng bởi vô minh nên không biết đến chân tánh của chính mình, chúng ta mất hết cái tự do này. Cũng theo lối ẩn dụ này, chúng ta có thể nói rằng Phật tâm có thể xem như là nước, tĩnh lặng, sâu thăm thẳm, trong suốt như pha lê, phản chiếu "ánh trắng chân lý" trọn vẹn và hoàn hảo. Trái lại, tâm của phàm phu giống như làn nước đục, liên tục bị xao động bởi những cơn bão tư niệm huyễn hoặc và không còn có thể phản chiếu ánh trắng chân lý. Vầng trăng vẫn soi sáng vằng vặc trên các ngọn sóng, nhưng vì nước cứ bị khuấy đục, nên chúng ta không thấy được ánh phản chiếu của trăng. Cứ như thế mà chúng ta sống một cuộc sống chán chường và vô nghĩa. Làm thế nào để chúng ta có thể soi sáng đầy đủ cuộc sống và nhân cách của chúng ta bằng ánh trắng chân lý? Trước hết, phải gạn nước cho trong, giữ êm các con sóng bằng cách chặn đứng cơn gió tư tưởng suy lý theo luận lý. Nói cách khác, chúng ta phải gột sạch khỏi

tâm trí điều mà Kinh Hoa Nghiêm gọi là "Tâm phân biệt của con người". Đa số người ta đều đề cao giá trị của tư tưởng trừu tượng, nhưng Phật giáo chứng minh cho chúng ta thấy rằng cái tư tưởng phân biệt ấy là gốc rễ của mọi mê hoặc.

***To Understand and Move
in Harmony With the Stream of Life***

Buddhism never separates itself from the secular life. On the contrary, the Buddha always reminded his followers, monks, nuns, upasakas and upasikas, to live the best and highest life and to get the most out of life. However, the best joy in life according to Buddhism are not the pleasures and materials, but the light-hearted and joyful happiness at all time in mind. Sincere Buddhists should always remember that it is true that we must study the Buddha's teachings, but the main thing is to live them in our daily life. If we can do this, we are truly Buddhists of a living Buddhism. If not, we are only embracing the corpse of a dead Buddhism. Jisho Warner wrote in Stone Creek Zendo (in Sebastopol, California): "I used to do a lot of canoeing, and I particularly liked to paddle on New England's narrow, fast-moving streams. They are called rock gardens, since they twist and turn among rocks left by glaciers. On these quick-silver streams if you go with the flow you will smash your canoe on a rock or find yourself sideway to the current and be swamped. The current has the power to chew up your canoe, and even to drown you, but if you understand it you can move in harmony with it. You can dance with the current, sliding smoothly around rocks and whipping around into eddies. You can do all this without working terribly hard, but it is nothing at all like 'going with the flow.' It is an active engagement with natural forces, based on knowing the forces intimately so you can accord with them. Passively going with the flow is not the kind of acceptance that the Buddha way speaks of. The Buddha way says that what we need to do is to accept what is at this moment, to receive things as they are, with our minds and hearts wide open, in an active engagement with life. And if you should meet a patch of calm water, you can enjoy its gentleness while it lasts, secure in the knowledge that it will soon change."

As a matter of fact, Buddhist practitioners should always try to achieve liberation or deliverance in multiple disturbances in life. Zen Master Kyong Ho said: "Great trees have great uses; small trees have small uses. Good and bad can all be used in their own way. None are to be discarded. Keep both good and bad friends. You mustn't reject anything. This is true Buddhism. For true Buddhist practitioners, don't wish for perfect health. In perfect health there is greed and wanting. So an Ancient said, 'Make good medicine from the suffering of sickness.' Don't hope for a life without problems. An easy life results in a judgmental and lazy mind. So an Ancient said, 'Accept the anxieties and difficulties of this life.' Don't expect your practice to be always clear of obstacles. Without hindrances the mind that seeks enlightenment may be burnt out. So an Ancient once said, 'Attain deliverance in disturbances.'" According to 'The Three Pillars of Zen', Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) taught: "Between a supremely perfected Buddha and us, who are ordinary, there is no difference as to substance. This 'substance' can be likened to water. One of the salient characteristics of water is its conformability: when put into a round vessel it becomes round, when put into a square vessel it becomes square. We have this same adaptability, but as we live bound and fettered through ignorance of our true nature, we have forfeited this freedom. To pursue the metaphor, we can say that the mind of a Buddha is like water that is calm, deep, and crystal clear, and upon which the 'moon of truth' reflects fully and perfectly. The mind of the ordinary man, on the other hand, is like murky water, constantly being churned by the gales of delusive thought and no longer able to reflect the moon of truth. The moon nonetheless shines steadily upon the waves, but as the water are roiled we are unable to see its reflection. Thus we lead lives that are frustrating and meaningless. How can we fully illumine our life and personality with the moon of truth? We need first to purify this water, to calm the surging waves by halting the winds of discursive thought. In other words, we must empty our minds of what the Avatamsaka Sutra calls the 'conceptual thought of man.' Most people place a high value on abstract thought, but Buddhism has clearly demonstrated that discriminative thinking lies at the root of delusion."

Phụ Lục O
Appendix O

Đừng Nhận Giặc Làm Con!

Theo Phật giáo, tâm là tên khác của a Lại Da Thức vì cả hai đều tích tụ các hạt giống của chư pháp và làm cho chúng khởi lên. Theo Tiểu Thừa Câu Xá Luận thì tâm và thức giống nhau, nhưng trong Đại Thừa thì lại khác nhau. Thiền sư An Cốc Bạch Vân dạy: "Tâm thức của bạn có thể được so sánh với một tấm gương phản chiếu những gì xuất hiện phía trước nó. Từ lúc bạn bắt đầu suy nghĩ, cảm biết, vận dụng ý chí, bóng tối phủ lên tâm thức của bạn và làm méo mó những hình ảnh phản chiếu. Đó là điều mà chúng ta gọi là mê hoặc, căn bệnh căn bản của con người. Hậu quả nghiêm trọng nhất của căn bệnh này là tạo nên cảm thức nhị nguyên dẫn đến định đề 'Ngã' và 'Phi Ngã'. Sự thật là mọi vật đều là Một, tất nhiên không tính theo số đếm. Lầm tưởng thấy mình đối đầu với cả thế giới muôn loài tách biệt là điều tạo nên những đối kháng, lòng tham cùng những đau khổ tất yếu. Mục đích của tọa thiền là quét đi những bóng tối và vết ô nhiễm ra khỏi tâm thức để giúp chúng ta trải nghiệm một cách sâu đậm tính liên đới với toàn bộ cuộc sống. Lúc đó, một cách tự nhiên và ngẫu phát, tình yêu và lòng từ bi sẽ lan tỏa nơi nơi."

John Blofeld viết trong quyển 'Giáo Huấn Thiền Đốn Ngộ': Các đại sư Thiền tông Trung Hoa khuyên: "Chúng ta hãy định tâm vào những gì có thực." Khi tâm thức còn tán loạn, chúng ta dễ bị tác động bởi những đối tượng của giác quan, và những cảm giác phát khởi, những hậu quả theo sau những cảm giác ấy, tạo ra những chuỗi hành động và phản ứng bất tận. Để cứu chữa sự tán tâm hay vọng kiến ấy, đa số phải trải qua một quá trình tiệm tiến, theo thời gian và công phu tu tập chăm chỉ, chánh kiến sẽ hiện ra nhanh như tia chớp. Khi đã đạt đến mức định tâm đích thực, thực tướng sẽ bừng sáng nơi ta, chúng ta thấy toàn bộ vũ trụ các hiện tượng như thị. Khả năng trói buộc và gây sầu não của nó sẽ đoạn diệt tức thì, mớ nghiệp chướng còn lại của chúng ta sẽ tiêu tan trong nháy mắt, sẽ không còn gì nữa, điều duy nhất còn lại là bốn phận của chúng ta phải chỉ đường cho kẻ khác để đến lượt họ, theo gương chúng ta, họ chứng được thị kiến tối thượng. Khi cái trực giác ấy bùng nổ trong ta như một ánh sáng chói lòa, chúng

ta khám phá ra rằng không có gì đang hiện hữu, ngoại trừ trong tâm thức chúng ta, và thật sự, tâm thức của chúng ta không phải là tâm thức của chúng ta mà là Tâm thức và Tâm thức ấy vốn tịnh tịch, thanh tịnh, trống rỗng theo nghĩa không hình tướng, đặc điểm, đối nghịch, đa nguyên, chủ thể, khách thể hoặc bất cứ thứ gì dựa vào đó, chúng ta có thể trú được. Nhưng nó lại không trống rỗng theo nghĩa đó là cái vô thủy vô chung của các hiện tượng đã từng lúc góp phần vào dòng chảy bất tuyệt của cái mà chúng ta gọi là "sinh tồn." Theo Thiền sư Dương Kỳ Phương Hội trong quyển Cốt Lõi Thiền, tâm thức là năng lực, hiện tượng là dữ kiện; và cả hai giống như là những vết trầy trên một tấm gương. Khi không có vết trầy và bụi bặm sự trong sáng của gương lộ bày ra. Khi bạn quên cả tâm thức lẫn hiện tượng, chân tánh của bạn sẽ hiện ra.

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XVIII, một hôm, Thiền sư Huyền Sa thượng đường thị chúng, nói: "Có một số người bảo cái bản tánh của Trí Tuệ có sẵn trong cái tâm thức trong sáng sống động, cái thấy và cái nghe là chính Trí Tuệ chứ không là gì khác. Họ xem ngũ uẩn hay nhóm tâm thức là Ông Chủ. Thế mà đòi làm thầy, chỉ dẫn người đi lệch đường mà thôi! Người người như thế, kỳ thật chỉ là những kẻ dẫn dắt sai lầm! Lão Tăng hỏi mấy ông: 'Nếu mấy ông nhận cái tâm thức trong sáng sống động này là thật thì tại sao trong khi ngủ, mấy ông lại mất đi cái tâm thức trong sáng sống động này?' Bây giờ thì mấy ông đã hiểu chưa? Sự sai lầm này được gọi là 'nhận giặc làm con mình'. Đây chính là gốc rễ của sinh tử luân hồi, phát sinh và trì giữ sự suy nghĩ theo thói quen và các vọng tưởng." Một khi chúng ta không nhận giặc tâm thức làm con, chúng ta sẽ có được cái gọi là tâm thức vô trụ. Thiền sư Bách Trượng Hoài Hải dạy: "Nếu tâm của mấy ông đang dong ruổi buông lung ở đâu đó, mấy ông đừng chạy theo nó, tự nó sẽ dừng bước buông lung. Nếu tâm của mấy ông muốn nấn ná lại một nơi nào đó, mấy ông đừng theo nó và cũng đừng nấn ná lại với nó, thì việc đi tìm nơi trụ lại của tâm thức của mấy ông sẽ tự nó chấm dứt. Như vậy, mấy ông sẽ có được một tâm thức vô trụ, một tâm thức sẽ ở mãi trong trạng thái vô trụ. Nếu ngay nơi mấy ông, mấy ông ý thức hoàn toàn về một tâm thức vô trụ, mấy ông sẽ phát hiện rằng có sự việc định trú, với ý niệm rằng không có cái gì để làm chỗ trụ và cũng không có cái gì để làm nơi không trụ. Ý thức đầy đủ này ở ngay cái tâm vô trụ được biết như là một sự nhận thức rõ ràng về cái tâm của

mình, hay nói cách khác, nhận thức rõ ràng về chân tánh của chính mấy ông."

Stop Recognizing the Thief As Your Own Son!

According to Buddhism, mind is another name for Alaya-vijnana, as they both store and give rise to all seeds of phenomena and knowledge. According to the Kosa Sastra, the two are considered as identical in the Abhidharma-Kosa, but different in Mahayana. Zen Master Hakuun-Yasutani (1885-1973) taught: "Your mind can be compared to a mirror, which reflects everything that appears before it. From the time you begin to think, to feel, and to exert your will, shadows are cast upon your mind which distort its reflections. This condition we call delusion, which is the fundamental sickness of human beings. The most serious effect of this sickness is that it creates a sense of duality, in consequence of which you postulate 'I' and 'not-I.' The truth is that everything is One, and this of course is not a numerical one. Falsely seeing oneself confronted by a world of separate existence, this is what creates antagonism, greed, and, inevitably, suffering. The purpose of zazen is to wipe away from the mind these shadows or defilements so that we can intimately experience our solidarity with all life. Love and compassion then naturally and spontaneously flow forth." (according to "The Three Pillars of Zen").

John Blofeld wrote in Zen Teaching of Instantaneous Awakening: The Ch'an masters say in effect: "Let us... focus our minds on what is real." So long as our minds are out of focus, the objects of the senses, the sensations to which they give rise, and the stored results of those sensations, will impinge upon them, setting up endless chains of actions and reaction. The process of correcting this wrong focus, or false vision, can be counted gradual only in the sense that most people require long and careful preparation, but true perception, when we have learnt how to be ready for it, it will burst upon us in a flash... When true focus is attained, reality will flash upon us, the whole universe of phenomena will be seen as it really is; its power to hamper and afflict us will be instantaneously destroyed, our remaining stores of karma will be burnt up in that flash, and nothing will remain for us except the duty of pointing the way so that others in their turn may

achieve the ultimate vision just as we have done. When that final intuition bursts upon us like a blinding light, we shall discover that nothing exists or ever has existed except in our minds; that, indeed, our mind are not our minds but mind itself; that this Mind is perfectly quiescent, a pure void in that it is utterly without form, characteristics, opposites, plurality, subject, object, or anything at all on which to lay hold; and yet that it is certainly not void in that it is the beginningless and endless end of all the phenomena which from moment to moment contribute to the unceasing flux of what we call 'existence.'" According to Zen Master Yanqi in *Zen Essence*, mind is the faculty, phenomena are the data; both are like scratches in a mirror. When there are no scratches or dust, the clarity of the mirror shows. When mind and phenomena are both forgotten, then your nature is real.

According to *The Records of the Transmission of the Lamp*, Volume XVIII, one day, Zen master Hsuan Sha entered the hall and addressed the community, saying, "Some people claim that the nature of Wisdom inheres in the vivid-clear consciousness, that that which is conscious of seeing and hearing is nothing else but the Wisdom itself. They regard the five skandha or the consciousness group as the Master. Alas, such teachers only lead the people astray! Such are, indeed, misleaders! Let me now ask you: 'If you consider this vivid-clear consciousness to be the true being then why, during sleep, do you lose this vivid-clear consciousness?' Now do you understand? This error is called 'recognizing the thief as one's own son.' It is the very root of Samsara, which generates and sustains all habitual thinking and delusory ideas." Once we do not recognize the thief of consciousness as our own son, we will have a so-called nondwelling consciousness or mind. Zen Master Huai-hai taught: "Should your mind wander away, do not follow it, whereupon your wandering mind will stop wandering of its own accord. Should your mind desire to linger somewhere, do not follow it and do not dwell there, whereupon your mind's questing for a dwelling place will cease of its own accord. Thereby, you will come to possess a nondwelling mind, a mind which remains in the state of nondwelling. If you are fully aware in yourself of a nondwelling mind, you will discover that there is just the fact of dwelling, with nothing to dwell upon or not to dwell upon. This full awareness in yourself of a mind dwelling upon nothing is known as having a clear perception of your own mind, or, in other words, as having a clear perception of your own nature."

Phụ Lục P
Appendix P

Đừng Tìm Về Quá Khứ
Đừng Tưởng Tới Tương Lai

Theo Phật giáo, thời gian là một trong hai mươi bốn pháp bất tướng ứng trong Duy Thức Học. Giáo thuyết Phật giáo về thời gian liên hệ thật gần với học thuyết về vô thường. Theo Phật giáo thì thời gian trôi đi không ngừng nghỉ, không ai có thể nắm bắt được thời gian. Khái niệm về tốc độ thời gian thay đổi trong những hoàn cảnh khác nhau, tùy theo tâm trạng của mình. Thời gian trôi qua nhanh hơn khi mình hạnh phúc, và có vẻ nó trôi qua chậm hơn khi mình khổ đau phiền não. Hành giả nên luôn nhớ rằng tất cả mọi sự mọi vật đều luôn biến đổi, rằng mỗi giây sinh mệnh của con người biến đổi hằng triệu lần. Chỉ trong một giây thôi, ý thức của chúng ta còn không theo kịp sự biến đổi nhanh như vậy, nói chi là cả cuộc đời. Nhưng chúng ta vẫn phải sống cuộc đời này. Chúng ta phải sống như thế nào? Chúng ta đã tiêu hao thời gian để suy nghĩ về cái gì? Quá khứ đã qua rồi nhưng chúng ta vẫn cứ bám víu lấy nó. Tương lai thì chưa đến nhưng chúng ta vẫn cố trụ trong đó. Ngay cả khi chúng ta nói về "bây giờ", cũng không có cái như vậy. Khi chúng đang nói đây thì cái "bây giờ" mà chúng ta đang nói đã trở thành quá khứ. Hành giả phải luôn luôn cẩn trọng về tam thời này. Thật vậy, thời gian không chờ đợi một ai. Với Phật tử, một ngày mà không tu tập phước đức hay thiền định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc đi tới nhà mồ bằng sự vô minh.

Lục Tổ Huệ Năng thường khuyên chúng ta đừng bao giờ nắm giữ bất cứ điều gì bằng cách cứ suy nghĩ về nó một khi nó đã xảy ra rồi. Nếu cái tâm của chúng ta trong sáng, chúng ta sẽ thấy được tánh bản lai của mình. Nếu tâm chúng ta không mờ mịt, không bị sơn phết bởi những định kiến, không bị giam hãm trong tập quán hay truyền thống xưa cũ, chúng ta sẽ thấy ngay tánh bản lai của mình. Huệ Năng cũng nói rằng nếu chúng ta khư khư bám chặt vào tư tưởng xấu ác, chúng ta sẽ hủy hoại nhân duyên của cả triệu năm công đức. Lục Tổ muốn có ý gì khi ngài nói về tư tưởng xấu ác? Một tư tưởng như vậy gây ra cho

chúng ta bao nhiêu điều đau khổ là lòng hận thù. Nó có thể làm cho chúng ta cảm thấy cao cả khi nói với ai đó: "Tôi tha thứ cho bạn." Mọi chuyện sẽ lắng xuống và qua đi nhưng lòng hận thù và niềm đau đớn lại in sâu vào vô thức của chúng ta và sau hết, biểu hiện ra ngoài thành một thái độ sắt đá. Chúng ta có thể nói: "Tôi sẽ không bao giờ làm điều đó nữa." Nhưng làm sao biết được chúng ta sẽ làm hay sẽ không làm điều đó nữa? Một sự tha thứ thật lòng mang lại một thay đổi lớn trong tim chúng ta. Chúng ta thường nói về tấm lòng rộng mở. Xin nhắc lại lần nữa, nói thì vẫn dễ hơn làm. Thật tình rộng mở trái tim để tha thứ nghĩa là sao? Mở rộng trái tim là thấy rằng tất cả những tai ương của số phận mà chúng ta đã trải nghiệm, tất cả những thất bại trong quá khứ, hiện tại, tương lai và tất cả sự yếu đuối của chúng ta là phần tối đã góp phần mang nhiều ánh sáng hơn đến với chúng ta.

***Do Not Pursue the Past;
Do Not Lose Yourself in the Future***

According to Buddhism, time is one of the twenty-four Non-interactive Activity Dharmas. The Buddhist teaching about time is closely related to the doctrine of impermanence. According to Buddhism, time is moving ceaselessly. It is ungraspable. The concept of the speed of time changes in different situations, it is relative to our state of mind. It passes more quickly when we are happy and less quickly when we are unhappy and afflictive. Practitioners should always remember that everything is in constant change, that in just one second life is changing thousands and thousands of times. Not talking about the whole life, in only one second, our consciousness awareness simply cannot follow such rapid change. And yet we are living this life. How are we living it? What kind of things do we spend our time thinking about? The past is already gone, yet we cling to it. The future is not yet here, but we still try to dwell on it. Even when we talk about "now", there is no such thing. Even as we talk, the "now" we are talking about is already gone. Practitioners should be always very careful on these three times. As a matter of fact, time waits for no one. To Buddhists, a day in which no meritorious deeds nor meditation can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards your own tomb with ignorance.

Hui-neng, the Sixth Ancestor, always tells us we will never grasp anything by thinking about it after it has happened. If our minds are clear, we will see our original nature at this moment. If our minds are not fuzzy, not painted over by some fixed ideas, not held in thrall by old ways, old traditions, our original nature can be seen immediately. Hui-neng also says that if we hold onto an evil thought we will destroy the cause of a million years' virtue. What does he mean by an evil thought? One such thought that cause us all a lot of pain is resentment. It may make us feel quite superior to say to someone, 'I forgive you.' Things quiet down, perhaps, but the pain and resentment may be pushed down into our unconsciousness minds, and a rigidity comes to the surface. We may say, 'I'll never do that again.' But how do we know what we will or will not do again? True forgiveness brings a great change in our hearts. We are always talking about openheartedness. Again, it is easy to talk about, but difficult to do. What is it to truly open our hearts in forgiveness? It is to see all the blows of fate we have experienced, all the rejections of the past, present, and future, all our weaknesses, as part of a darkness that has helped to bring us more light.

Phụ Lục Q
Appendix Q

***An Tâm Lập Mệnh và
Phi Phú Quý Thế Tục***

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

Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật đã khẳng định: “Giàu sang chỉ làm hại người ngu chứ không phải để cầu sang bờ giác. Người ngu bị tài dục hại mình như mình đã vì tài dục hại người khác. Đối với các thiền sư, các ngài luôn hết lòng vì nhân gian mà hành đạo và an tâm, không bị ngoại cảnh làm xao động. Thiền sư Vô Môn (1183-1260) cũng như nhiều thiền sư khác cảm nghĩ đến cái nghèo một cách thiết thực và thơ mộng hơn; các ngài không gọi thẳng đến sự việc của thế gian. Đây là bài kệ nói về cái nghèo của ngài Vô Môn Huệ Khai:

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

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

Contentment and Unworldly Riches

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

In the Dharmapada Sutra, the Buddha confirmed: "Riches ruin the foolish, not the seekers of Nirvana. He who craves for wealth destroys himself as if he were ruining others." (Dharmapada 355). For Zen masters, they always spread the Buddha-dharma for the sake of the human world, and to tranquilize the mind immovably. Zen master Wu-Men as well as other masters are more poetic and positive in their

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

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

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

Phụ Lục R
Appendix R

Một Cuộc Sống Tốt Như Vậy!
Thử Hỏi Đạo Trong Đời Hay Đời Trong Đạo?

Theo Phật giáo, cuộc sống tốt là cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. 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. Trong Thiền, tình trạng tâm thức an lạc hay an lành trong tâm là làm cho tâm yên tĩnh hay đạt được sự yên. Thuật ngữ Phật giáo Nhật Bản "Anjin" có nghĩa là “An tâm hay trái tim an lạc.” Sự an tâm hay an lạc trong tâm, theo quan niệm Phật giáo, là trạng thái tâm thức mà chỉ có sự thể nghiệm giác ngộ mới cho phép chúng ta biết tới. Trong Thiền, cách tập tọa thiền được coi như một trong những con đường ngắn nhất giúp đạt tới sự an lạc trong tâm. Sự an tâm cũng là một trong những công án nổi tiếng trong “Vô Môn Quan,” theo thí dụ 41: “Tổ Bồ Đề Đạt Ma ngồi quay mặt vào tường. Nhị tổ đứng trong tuyết, tự cắt cánh tay mình và nói, ‘Tâm đệ tử không an. Thưa thầy, con cầu xin thầy an tâm cho con.’ Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói, ‘Hãy mang tâm của nhà ngươi lại đây và ta sẽ an tâm cho ngươi.’ Nhị tổ (Huệ Khả) thưa: ‘Con không tìm được tâm.’ Tổ Bồ Đề Đạt Ma nói: ‘Vậy là ta đã an tâm cho ngươi rồi đó. Theo Kinh Pháp Hoa, có bốn an lạc hạnh hay bốn phương cách để đạt được an lạc và hạnh phúc: thân an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của thân); khẩu an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của khẩu); ý an lạc hành (an lạc bằng những thiện nghiệp của ý); thệ nguyện an lạc hành (an lạc bằng cách giảng dạy kinh pháp).

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

Hàn Sơn là một thi sĩ ẩn dật Trung Hoa, có lẽ sống vào cuối thế kỷ thứ tám đầu thế kỷ thứ chín. Hiển nhiên là ông có vợ và gia đình trước khi lui vào Hàn Sơn để sống như một ẩn sĩ. Mặc dầu Hàn Sơn được xem như là một Phật tử thâm nhuần căn bản giáo lý Phật giáo Đại Thừa, chúng ta không biết chắc là ông có quan hệ nào với một Thiền phái. Tuy vậy, các tác phẩm của ông được đánh giá rất cao trong cộng đồng Thiền tông Trung Hoa và Nhật Bản. Kỳ thật, chúng được xếp vào hàng những tuyệt tác văn chương giác ngộ Thiền. Tất cả những bài thơ được cho là của ông, có khoảng ba trăm bài, không có nhan đề. Hàn Sơn không ngần ngại thể hiện cảm xúc của mình qua thơ và thơ của ông bao gồm một số lượng đề tài rất lớn. Dưới đây là một bài nói về cuộc đời mà ông cho là tốt đẹp của mình:

“Cha mẹ cho ta cuộc sống tốt,
Cần chi ganh với ruộng người
Lách cách, vợ dệt cửi quay tơ;
Liền thoảng trẻ nô đùa;
Vỗ tay thúc hoa rơi;

Chống cảm nghe tiếng chim.

Ai đến để khen chê?

Tiêu phu thoảng bước ngang.”

Thỉnh thoảng Hàn Sơn thấy cuộc sống ẩn cư của mình vẫn còn thiếu một cái gì đó. Hàn Sơn tự hỏi: “Có phải Đạo trong đời hay đời ở trong Đạo?” Dầu khi ông ta nghĩ về gia đình và vợ con; sự tự tại của ông, tức là sắc thái tự tại vốn dĩ cần thiết cho sự giải thoát bị mất đi, nhưng rồi cuối cùng thì Hàn Sơn cũng vẫn là một con người rất thật. Chúng ta có thể thấy điều này qua bài thơ dưới đây:

“Đêm qua mơ về nhà

Thấy vợ bên khung cửa

Nàng dừng tay như mất hồn,

Như chẳng còn sức đưa thoi.

Ta gọi, nàng quay lại,

Tròn mắt chẳng biết ta.

Sau nhiều năm xa cách,

Tóc ta đã bạc màu.”

Such A Good Life!

The Way in Life or Life in the Way?

According to Buddhism, a good life means a life full of peace, mindfulness and happiness. 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.” Inner peace or tranquility of mind. To quiet the heart or mind or to obtain tranquility of mind. “Anjin” is a Japanese Buddhist term for “Heart-mind in peace.” Peace of mind is a state of consciousness that according to Buddhism, is possible only through the experience of enlightenment. In Zen the practice of sitting meditation is seen as the shortest path to peace of mind. Peace of mind is also a renowned koan, the example 41 in the Wu-Men-Kuan: “Bodhidharma sat facing the

wall. The second patriarch, who had been standing in the snow, cut off his own arm and said, 'The mind of yours student still finds no peace. I entreat you, master, please give it peace.' Bodhidharma said, 'Bring your mind here and I'll give it peace.' The second patriarch said, 'I've looked for the mind, but finally it can't be found.' Bodhidharma said, 'Then I have given it peace thoroughly!'" According to The Lotus Sutra, there are four means of attaining to a peaceful and happy contentment: to attain a happy contentment by proper direction of the deeds of the body; to attain a happy contentment by the words of the mouth; to attain a happy contentment by the thoughts of the mind; to attain a happy contentment by the will to preach all sutras.

For Buddhist practitioners, especially lay people, living in mindfulness simply means keeping the mind being aware of all activities, both physical and mental. A cultivator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. The characteristic of mindfulness is non-superficiality. This suggests that mindfulness is penetrative and profound. If we throw a cork into a stream, it simply pops up and down on the surface, floating downstream with the current. If we throw a stone instead, it will immediately sink to the very bottom of the stream. So, too, mindfulness ensures that the mind will sink deeply into the object and not slip superficially past it. The function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear. When mindfulness is present, the occurring object will be noted without forgetfulness.

Han Shan was a Chinese recluse poet, probably lived during the late eighth and early ninth centuries. Apparently he had a wife and family before retiring to Cold Mountain to live the life of a hermit. Though he was a Buddhist who embraced the basic tenets of the Mahayana tradition, it is not certain just what connection he had with the Zen sect. Nevertheless, his works have been highly prized in Zen

circles in both China and Japan. In fact, they are regarded as among the finest literary embodiments of Zen enlightenment. All the poems attributed to him, some three hundred in number, are untitled. Han Shan does not hesitate to be emotional on occasion, and his poetry includes a great thematic variety. Below is a poem about the life which he claims a good life:

“My father and mother left me a good living,
 I needn't envy the fields of other men.
 Clack-clack, my wife works her loom;
 Jabber jabber goes my son at play.
 I clap my hands, urging on the swirling petals;
 Chin and hand, I listen to singing birds.
 Who comes to commend me on my way of life?
 A woodcutter sometimes passes by.”

Sometimes, Han Shan found his recluse life lacking something. Han Shan wondered: “Is the Way in life or life in the Way?” Even though when he pondered about things like family, wife, and children; his freedom that is the essence of enlightenment gets lost, but at last he is still a real human being. We can see this in the below poem:

“Last night in a dream I returned to my old home
 And saw my wife weaving at her loom.
 She held the shuttle poised, as though lost in thought,
 As though she had no strength to lift it further.
 I called. She turned her head to look
 But her eyes were blank, she didn't know me.
 So many years we've been parted
 The hair at my temples has lost its old color.”

Phụ Lục S
Appendix S

Kỳ Diệu Thay Vô Tình Thuyết Pháp!

Theo Phật giáo, trong nhà Thiền, chỉ một mình thiên nhiên dạy cho chúng ta về chính nó. Thật vậy, chỉ có màu đỏ mới có thể nói cho chúng ta biết "đỏ" là cái gì; không ai khác có thể làm được chuyện đó. Chỉ có con bò mới có thể nói cho chúng ta biết "con bò" là cái gì. Chỉ có quả núi mới có thể nói cho chúng ta biết "quả núi" là cái gì. Cũng như thế ấy, chỉ có cái tự ngã mới có thể nói cho bạn biết "tự ngã" là cái gì. Câu trả lời đã được đức Phật đưa ra: "Khi mấy ông chạm đất với bàn chân của mình thì mấy ông cảm biết hay là sẽ cảm biết hai thứ: mặt đất và bàn chân." Thật vậy, khi bạn nghĩ tới con bò, bạn phải biết về con bò và tư tưởng của mình. Nếu bạn không biết tư tưởng mà cũng không biết con bò, làm sao bạn biết là bạn đang nghĩ hoặc đang thấy? Hành giả tu thiền phải luôn biết cái tự nhiên của chính mình và thiên nhiên bên ngoài. Bạn không thể nào biết được bàn chân nếu bạn dẹp bỏ mặt đất. Cũng vậy, bạn không thể nào biết được chính mình nếu bạn dẹp bỏ tư tưởng. Nhưng cái biết về chính mình không phải là cái biết của tri giác và cũng không là cái biết bằng tư tưởng. Nhưng vào lúc biết chính mình bạn không bị lấy mất cái tự tri bởi những mong muốn đang quấy rầy của tri giác. Chính vì vậy mà sự tiếp xúc với Thiên nhiên làm cho chúng ta phong phú thêm. Những thứ mà chim muông trong vườn có trong đời sống của chúng mà chúng ta không có sẽ trở thành của chúng ta vì qua đó chúng ta biết được chúng là cái gì. Đây là điểm quan trọng của sự chuyên chú của Thiền vào Thiên nhiên. Bàn chân chỉ cảm giác được bàn chân khi nó cảm giác được mặt đất mà thôi.

Theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XV, khi Lương Giới Động Sơn (807-869) đến tham vấn với thiền sư Qui Sơn. Sư thưa: "Được nghe Quốc Sư Huệ Trung nói 'vô tình thuyết pháp' con chưa thấu hiểu chỗ vi diệu ấy?" Qui Sơn bảo: "Có nhớ những gì Quốc Sư nói chăng?" Sư thưa: "Con nhớ." Qui Sơn nói: "Vậy thì lập lại xem sao!" Lương Giới nói: "Có một vị Tăng hỏi Quốc Sư, 'Thế nào là tâm của chư Phật?' Quốc Sư trả lời, 'Một miếng ngói tường.' Sư hỏi, 'Một miếng ngói tường? Có phải miếng ngói tường là vô tình hay không?'"

Qui Sơn đáp, ‘Đúng vậy.’ Vị Tăng hỏi tiếp, ‘Như vậy nó có thể thuyết pháp không?’ Quốc Sư đáp, ‘Miếng ngói ấy thuyết pháp một cách rõ ràng không vấp vấp.’ Vị Tăng hỏi, ‘Tại sao con lại không nghe được?’ Quốc sư bảo, ‘Tự người không nghe được, nhưng không có nghĩa là người khác không nghe được.’ Vị Tăng lại hỏi, ‘Như vậy ai nghe được?’ Quốc Sư đáp, ‘Các bậc Thánh nhân nghe được.’ Vị Tăng lại nói, ‘Vậy Thầy có nghe được không?’ Quốc Sư đáp, ‘Ta không nghe được. Nếu ta nghe được thì ta đã đồng là Thánh rồi còn gì! Làm gì người có thể nghe ta thuyết pháp.’ Vị Tăng hỏi, ‘Như vậy tất cả chúng sanh không thể hiểu được những lời thuyết này.’ Quốc Sư nói, ‘Ta vì phàm phu mà thuyết pháp, chớ không vì Thánh mà thuyết.’ Vị Tăng nói, ‘Như vậy sau khi nghe được rồi thì sao?’ Quốc Sư đáp, ‘Sau khi chúng sanh đã nghe hiểu rồi thì họ đâu còn là phàm phu nữa.’” Lương Giới tiếp tục, vậy thì theo Quốc Sư Huệ Trung, vô tình như vách tường, ngói và đá luôn đang tiếp tục thuyết pháp. Đoạn, Lương Giới hỏi Qui Sơn: “Ai có thể nghe những lời dạy này?” Qui Sơn nói: “Có những bài thuyết pháp bởi vô tình chúng sanh, nhưng chỉ vài người có thể nghe được chúng mà thôi.” Lương Giới thừa nhận: “Con không hội, xin Thầy chỉ dạy.” Thay vì nói thì Qui Sơn lại đưa cây phất tử lên. Lương Giới nói: “Con vẫn chưa hội.” Qui Sơn nói: “Miệng do cha mẹ sanh, trợn không thể vì ông nói.” Cũng theo Cảnh Đức Truyền Đăng Lục, quyển XV, theo lời đề nghị của Qui Sơn, Lương Giới Động Sơn (807-869) đi đến chỗ của Vân Nham và hỏi Vân Nham về câu chuyện của Quốc Sư: “Vô tình thuyết pháp, người nào được nghe?” Vân Nham hỏi lại: “Vô tình nghe cái gì vô tình có thể nghe được?” Sư lại hỏi: “Hòa Thượng có nghe được chăng?” Vân Nham nói: “Nếu ta nghe, ông đâu thể được nghe ta thuyết pháp.” Sư thưa: “Con vì sao chẳng nghe được?” Vân Nham dựng cây phất tử nói: “Ông có còn nghe ta chăng?” Sư thưa: “Chẳng nghe.” Vân Nham bảo: “Ta thuyết pháp mà ông còn chẳng nghe, huống là vô tình thuyết pháp?” Sư hỏi: “Vô tình thuyết pháp gồm những kinh điển gì?” Vân Nham bảo: “Đâu không thấy kinh Di Đà nói ‘Nước, chim, cây rừng thảy đều niệm Phật, niệm Pháp?’” Ngay câu này sư bỗng nhiên đại ngộ. Sư bèn viết bài kệ:

"Kỳ diệu thay! Kỳ diệu thay!
 Vô tình thuyết pháp chẳng nghĩ bàn
 Nếu lấy tai nghe trợn khó hiểu
 Phải đem mắt thấy mới hiểu rõ."

(Dã đại kỳ! Dã đại kỳ!
 Vô tình thuyết pháp bất tư nghì
 Nhược tướng nhĩ thính chung nan hội
 Nhãn xứ văn thanh phương đắc tri).

Sau đó sư làm thêm bài kệ thứ nhì:

“Không môn hữu lộ nhân giai đáo,
 Đạo giả phương tri chỉ thú trường.
 Tâm địa nhược vô nhân thảo mộc,
 Tự nhiên thân thượng phóng hào quang.”

Inanimate Things Preaching Dharma Is Inconceivable!

According to Buddhism, in Zen, it is the nature alone that teaches us about itself. As a matter of fact, only "red" can tell us what red is; no man can do so. Only a cow can tell us what a cow is. Only a mountain can tell us what a mountain is. In the same manner, only the self can tell you what the self is. But how can we look at the self, since it is not an object of the sense. The answer to that was given by the Buddha: "When you touch the ground with your feet you feel, or should feel, two things: the ground and the foot." In fact, when you think of a cow, you should be aware of the cow and the thought. If you are not aware of the thought as well as the cow, how will you know you are thinking and not seeing? Zen practitioners should always know the self-nature as well as the other-nature. You cannot know the foot if you abolish the ground. In the same manner, you cannot know the self if you abolish the thought. But this knowing of the self is not sense-knowing (ground knowing) and it is not thought-knowing (idea-knowing). But at the time of self-knowing you are not reft away from the self-knowing, by importunate desires of ground-knowing or of idea-knowing. It is because of this that our contact with Nature enriches us so much. What the birds in the garden have in their bodily life which I have not in my bodily life becomes mine because I come to know what it is like to be what they are. This is where Zen attentiveness to Nature is important. The foot only feels the foot when it feels the ground.

According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XV, when Liang-Jie studied with Kui-Shan. One day he said: "I've heard that National teacher Hui-Zhong

taught that inanimate beings expound Dharma. I don't understand this clearly." Kui-Shan said: "Do you remember what he said or not?" Liang-Jie said: "I remember." Kui-Shan said: "Please repeat it!" Liang-Jie said: "A monk asked the National Teacher, 'What is the mind of the ancient Buddhas?' The National Teacher responded, 'A wall tile.' The monk said, 'A wall tile? Isn't a wall tile inanimate?' The National Teacher said, 'Yes.' The monk asked, 'And it can expound the Dharma?' The National Teacher said, 'It expounds it brilliantly, without letup.' The monk said, 'Why can't I hear it?' The National Teacher said, 'You yourself may not hear it. But that doesn't mean others can't hear it.' The monk said, 'Who are the people who can hear it?' The National teacher said, 'All the holy ones can hear it.' The monk said, 'Can the master hear it or not?' The National teacher said, 'I cannot hear it. If I could hear it I would be the equal of the saints. Then you could not hear me expound the Dharma.' The monk said, 'All beings can't understand that sort of speech.' The National Teacher said, 'I expound Dharma for the sake of beings, not for the sake of the saints.' The monk said, 'After beings hear it, then what?' The National teacher said, 'Then they are not sentient beings.'" Liang-jie continued, so according to the National Teacher, inanimate objects such as walls, tiles, and stones are always continuously preaching the dharma. Then, Liang-jie asked Kui-shan, "Who can hear such teaching?" Kui-shan said, "There are sermons given by nonsentient beings, but few hear them." Liang-jie admitted, "I don't understand, please teach me." Instead of speaking, Kui-shan simply held up his "hossu". Liang-jie said, "I still don't understand." Kui-shan said, "I can't tell you about this with the mouth given to me by my parents." Also according to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume XV, at Kui-shan's suggestion, later Liang-Jie went to see Yun-Yan and related to the master the story about the National Teacher and asked Yun-Yan: "Who can hear inanimate things expound Dharma?" Yun-Yan asked him: "What is inanimate can hear it?" Liang-Jie asked: "Can the master hear it or not?" Yun-Yan said: "If I could hear it, then you could not hear me expound Dharma." Liang-Jie said: "Why couldn't I hear you?" Yun-Yan held up his whisk and said: "Can you still hear me or not?" Liang-Jie said: "I can't hear you." Yun-Yan said: "When I expound Dharma you can't hear me. So how could you hear it

when inanimate things proclaim it?” Liang-Jie said: “What scripture teaches about inanimate things expounding Dharma?” Yun-Yan said: “Haven’t you seen that in the Amitabha Sutra it says, ‘The lakes and rivers, the birds, the forests, they all chant Buddha, they all chant Dharma’?” Upon hearing this, Liang-Jie experienced a great insight. He then wrote a verse:

“How wonderful!
 How very wonderful!
 Inanimate things preaching
 Dharma is inconceivable.
 It can’t be known if the ears try to hear it,
 But when the eyes hear it,
 then it may be known.”

Later he wrote the second verse:

“There is a way to the gateless gate,
 Everybody can come,
 Once you arrive there,
 You’ll know how wonderful it is.
 If your mind is clear of idle weeds,
 Your body will automatically emit halo.”

Phụ Lục T
Appendix T

Phản Quang Tự Kỷ

Hãy quay trở vào tự xem xét lấy mình. Chúng ta, những Phật tử thuần thành, phải tự quán sát lấy mình để từ đó chúng ta có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ, chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy sử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tỉnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ. Theo Thiền sư Đại Giác (1213-1279) trong quyển Thiền và Đạo: "Thiền tập không phải là gạt bỏ những phân biệt có tính khái niệm, mà chính là để ném bỏ những quan điểm và khái niệm đã có từ trước, ném bỏ cả kinh điển và mọi thứ còn lại, và xuyên thủng những lớp bao phủ sự phát khởi của cái ngã ở đằng sau. Từ trước đến nay các bậc thánh đều quay trở vào bên trong và tìm kiếm trong cái ngã, và qua đó vượt lên trên tất cả mọi nghi hoặc. Quay lại bên trong có nghĩa là trong hai mươi bốn giờ, trong mọi hoàn cảnh, xuyên thủng qua những lớp vỏ bọc kín cái ngã của mình, càng lúc càng sâu hơn, để đi đến một nơi không thể nào diễn tả được. Chính lúc đó mọi ý nghĩ chấm dứt, mọi phân biệt dừng bật; khi mà tà kiến, vọng niệm đều biến mất mà mình không cần phải xua đuổi; khi không cần phải tìm kiếm mà chánh nghiệp và xung lực đích thực đều tự phát. Đó chính là lúc mà chúng ta có thể biết được chân lý của trái tim."

Thật vậy, khi chúng ta quay vào bên trong để phản quang tự kỷ thì chúng ta sẽ có được cái gọi là tự thức. Tự thức có nghĩa là ý thức được những sự biến hiện của ý thức, hoặc ý thức được những ấn tượng nhận được hay những hình ảnh do ý thức nắm bắt được. Ý thức được sự biến hiện này là một kinh nghiệm tuyệt đối, thuần túy trong đó không có chủ thể "năng tri" hoặc khách thể "sở tri", năng tri và sở tri đã hợp nhất vào một thực thể của cảm thức thuần túy. Trong cái "cảm thức thuần túy" này không có chỗ cho sự lưỡng phân của nhị nguyên luận. Tự thức thuần túy thì thật sự và thực nghiệm có tính chất bất nhị, như các hiền

triết Phật giáo đã chứng thực cách đây nhiều thế kỷ. Tự thức hay bản chất của Tâm không phải là tác năng của tri thức, mà là chính tri thức trong hình thức chân thật nhất của nó. Khi một người khám phá ra cái tự thức này, người ấy thấy cả con người của mình thay đổi. Trong khi dẫn thân vào một hành động nào đó, người ấy cảm thấy như thể mình đang vượt qua chính hành động đó, người ấy vẫn nói chuyện và đi lại, nhưng cảm thấy cái nói và cái đi lại của mình không giống như trước, bây giờ người ấy đi với một tâm thức mở rộng. Người ấy thực sự biết rằng chính là mình đang làm cái công việc đi; người dẫn đạo cái đi chính là mình, mình đang ngồi giữa tâm kiểm soát tất cả hành động của mình một cách tự nhiên. Người ấy đi trong ý thức sáng sủa và với tâm linh chiếu diệu. Nói cách khác, người đã thực hiện tự thức, cảm thấy mình không còn là tên đầy tớ ngoan ngoãn của xung lực mù quáng, mà là chủ của chính mình. Lúc ấy, người đó cảm thấy rằng những người bình thường, mê mờ không biết gì đến cái ý thức chiếu diệu, bẩm sinh của họ, bước trên đường như những thầy ma biết đi không hơn không kém!

To Turn the Spotlight to Ourselves

To turn back and reflect ourselves, or turn back and examine ourselves. We, devoted Buddhists, must examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeping, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end. According to Zen Master Daikaku in *Zen and the Way*: "Zen practice is not clarifying conceptual distinctions, but throwing away one's preconceived views and notions and the sacred texts and all the rest, and piercing through the layers of coverings over the spring of self behind them. All the holy ones have turned within and sought in the self, and by this went beyond all doubt. To turn within means all the twenty-four hours and in every situation, to pierce one by one through the layers covering the self, deeper and deeper, to place that cannot be described. It is when thinking comes to an end and making distinctions ceases, when wrong views and ideas disappear of themselves without having to be driven

forth, when without being sought the true action and true impulse appear of themselves. It is when one can know what is the truth of the heart."

As a matter of fact, when we turn back and reflect ourselves, we will have the so-called self-awareness. To be self-awareness means to be aware of the results of the play of consciousness, or to be conscious of the impression received or the images captured by the consciousnesses. To be conscious of this play is an absolute, pure experience, in which there is no subject "knower" or object "known", the knower and the known having coalesced into one entity of "pure feeling". In this "pure feeling" there is no room for the dichotomy of dualism. Pure self-awareness is intrinsically and experientially nondualistic, as the Buddhist sages have testified over many centuries. Self-awareness or the nature of the mind is not the function of knowing, but the knowing itself in its most intrinsic form. He who discovers this self-awareness, finds his whole being changed. While engaged in any activity, he feels as though he were transcending the activity; he talks and walks, but he feels that his talking and walking is not the same as before; he now walks with an opened mind. He actually knows that it is he who is doing the walking; the director, himself, is sitting right in the centre of his mind, controlling all his actions with spontaneity. He walks in bright awareness and with illumined spirit. In other words, the man who realizes self-awareness feels that he is no more the obedient servant of blind impulse, but is his own master. He then senses that ordinary people, blind to their innate, bright awareness, tread the streets like walking corpses!

Phụ Lục U
Appendix U

***Hãy Đối Đầu Với Vô Thường và
Trải Nghiệm Khổ Đau Một Cách Tự Nhiên!***

Vô thường nghĩa là không thường, không mãi mãi ở yên trong một trạng thái nhất định mà luôn thay hình đổi dạng. Đi từ trạng thái hình thành, cao to, thấp nhỏ, tan rã, vân vân, đạo Phật gọi đây là những giai đoạn thay đổi đó là thành trụ hoại không. Tất cả sự vật trong vũ trụ, từ nhỏ như hạt cát, thân con người, đến lớn như trái đất, mặt trăng, mặt trời đều nằm trong định luật vô thường. Vô thường là nét căn bản trong giáo lý nhà Phật: Sống, thay đổi và chết (thay đổi liên tục trong từng phút giây). Trong khi đó, trạng thái khổ não bức bách thân tâm (tâm duyên vào đối tượng vừa ý thì cảm thấy vui, duyên vào đối tượng không vừa ý thì cảm thấy khổ). Đây là đế thứ nhất trong Tứ Diệu Đế của Phật giáo, cho rằng vòng luân hồi sanh tử được đặt tính hóa bởi những bất toại và đau khổ. Điều này liên hệ tới ý tưởng cho rằng vạn hữu vô thường, chúng sanh không thể nào tránh được phân ly với cái mà họ mong mỏi và bắt buộc phải chịu đựng những thứ không vui. Mục đích chính được kể ra trong Phật giáo là khắc phục “khổ đau.” Có ba loại khổ đau: 1) khổ khổ, bao gồm những nỗi khổ về thể chất và tinh thần; 2) hoại khổ, bao gồm những cảm thọ không đúng đắn về hạnh phúc. Gọi là hoại khổ vì vạn hữu đều hư hoại theo thời gian và điều này đưa đến khổ đau không hạnh phúc; 3) Hành khổ, nỗi khổ đau trong vòng sanh tử, trong đó chúng sanh phải hứng chịu những bất toại vì ảnh hưởng của những hành động và phiền não uesthiễm. Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi. Vô thường và khổ đau là hai trong số ba pháp ấn. Đây là những chân lý mà không ai có thể trốn chạy được. Phật tử chân thuần hãy cố gắng tu tập để chúng ta có thể đối đầu với vô thường và trải nghiệm khổ đau một cách tự nhiên. Dennis Genpo Merzel viết trong quyển 'Con Mắt Không Bao Giờ Ngủ': “Chúng ta không thích luôn di chuyển trên một dòng sông, nên chúng ta đào một cái hố và tạo ra một cái ao nhỏ ven bờ sông để tự tách mình ra khỏi

dòng chảy liên tục ấy. Bạn có thể thấy cuộc đời của bạn nó giống như cái ao đó hay không? Không phải là cái ao nước chảy, đầy sức sống và tiến trình sinh tồn với những chu kỳ hoại diệt mới mẻ, mà là một cái ao tù nước đọng: được che chở và bảo vệ đến độ nó trở nên yên tĩnh; cuộc sống dần xa đi, những tư tưởng và tình cảm sinh động chết đi. Dĩ nhiên là bạn sẽ được an toàn và yên ổn... Rồi chúng ta tự hỏi tại sao chúng ta không có cảm giác là chúng thật sự sống và vận dụng hết chức năng của mình... Chúng ta đã tạo ra sự phân cách như thế giữa toàn bộ cuộc sống và chính chúng ta, không phải chỉ là một màng mỏng, mà là nguyên bộ giáp, do bởi chúng ta không muốn đối đầu với vô thường và sự trải nghiệm khổ đau, đặc biệt là khổ đau của tha nhân.”

***Let's Face Impermanence and
Experience Suffering Naturally!***

Anitya is the state of not being permanent, of lasting or existing only for a short time, of changing continually. Physical changes operating from the state of formation, to that of development, decay and disintegration are exact manifestations of the law of transformation. All things in the universe, from the small grain of sand, the human body, to the big one such as the earth, moon and sun are governed by the above law, and as such, must come through these four periods. This process of changes characterizes impermanence. Anitya is one of the three fundamental of everything existing: Impermanence (Anitya), Suffering (Duhkha) and Non-ego (Anatman). Meanwhile, suffering should be used to describe the fact that things are not completely right in our lives and could be better. “Suffering” means “unsatisfactoriness.” This is the first of the four noble truths of Buddhism, which holds that cyclic existence is characterized by unsatisfactoriness or suffering. This is related to the idea that since the things of the world are transitory, beings are inevitably separated from what they desire and forced to endure what is unpleasant. The main stated goal of Buddhism from its inception is overcoming “duhkha.” There are three main types of duhkha: 1) the suffering of misery (duhkha-dukhata), which includes physical and mental sufferings; 2) the suffering of change (viparinama-dukhata), which includes all

contaminated feelings of happiness. These are called sufferings because they are subject to change at any time, which leads to unhappiness; and 3) compositional suffering (samskara-dukkhata), the suffering endemic to cyclic existence, in which sentient beings are prone to the dissatisfaction due to being under the influence of contaminated actions and afflictions. The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both philistine and saint. Impermanence and sufferings are two among the three dharma seals. These are truths that nobody can escape. Devout Buddhists should try to cultivate so that we can face impermanence and experience suffering naturally. Dennis Genpo Merzel wrote in 'The Eye Never Sleeps': "We do not like always moving in the river, so we dig a hole and make a tiny little pool along the edge of the river to get out of the ceaseless flow. Can you see how your life is like that pool? Not a living pool, full of vital processes, cycles of new growth and decay, but completely stagnant: so sheltered and protected that it becomes static; the life goes out of it, the living thoughts and feelings die. Certainly it is safe and secure... Then we wonder why we do not feel we are really alive and fully functioning... We have created such separation between the whole of life and ourselves, not just a thin membrane, but a whole suit of armor, because we do not want to face impermanence and experience suffering, especially the suffering of others."

Phụ Lục V
Appendix V

Mục Đích Thực Tiễn Của Đạo Phật

Thật là sai lầm khi cho rằng đạo Phật bị quan yếm thế và không thực tiễn. Điều này không đúng ngay với sự hiểu biết sơ lược về căn bản Phật giáo. Khi Đức Phật cho rằng cuộc đời đầy khổ đau phiền não, Ngài không ngụ ý đời đáng bị quan. Theo cách này, Đức Phật nhìn nhận sự hiện diện của khổ đau phiền não trong cuộc sống nhân loại, và cách phân tích Ngài đã nêu rõ cho chúng đệ tử của Ngài thấy được duyên ái mọi vật mà không có chánh kiến về thực chất của chúng là nguyên nhân của khổ đau phiền não. Tính vô thường và biến đổi vốn có sẵn trong bản chất của vạn hữu. Đây là bản chất thật của chúng và đây là chánh kiến. Ngài kết luận: “Chừng nào chúng ta vẫn chưa chấp nhận sự thật này, chừng đó chúng ta vẫn còn gặp phải những xung đột. Chúng ta không thể thay đổi hay chi phối bản chất thật của mọi vật và kết quả là ‘niềm hy vọng xa dần làm cho con tim đau đớn’. Vậy giải pháp duy nhất là ở chỗ điều chỉnh quan điểm của chính mình.” Thật vậy, lòng khát ái mọi vật gây nên khổ đau phiền não. Kỳ thật, chính lòng khát ái đã gây nên thương đau sâu muộn. Khi ta yêu thích người nào hay vật nào thì ta muốn họ thuộc về ta và ở bên ta mãi mãi. Chúng ta không bao giờ chịu suy nghĩ về bản chất thật của chúng, hay chúng ta từ chối nghĩ suy về bản chất thật này. Chúng ta ao ước những thứ này sẽ tồn tại mãi mãi, nhưng thời gian lại hủy hoại mọi vật. Tuổi xuân phải nhường chỗ cho tuổi già, và vẻ tươi mát của sương mai phải biến mất khi vầng hồng ló dạng. Trong Kinh Niết Bàn, khi Đại Đức A Nan và những đệ tử khác than khóc buồn thảm khi Đức Phật đang nằm trên giường bệnh chờ chết, Đức Phật dạy: “Này Ananda! Đừng buồn khổ, đừng than khóc, Như Lai chẳng từng bảo ông rằng sớm muộn gì thì chúng ta cũng phải xa lìa tất cả những thứ tốt đẹp mà ta yêu thương quý báu đó sao? Chúng sẽ biến đổi và hoại diệt. Vậy làm sao Như Lai có thể sống mãi được? Sự ấy không thể nào xảy ra được!” Đây là nền tảng cho lời dạy về “Ba Dấu Ấn” (vô thường, khổ và vô ngã) trong đạo Phật về đời sống hay nhân sinh quan và vũ trụ quan Phật Giáo. Mọi giá trị của đạo Phật đều dựa trên giáo lý này. Đức Phật mong muốn các đệ tử của Ngài, tại gia cũng như xuất gia, thấy đều sống theo

chánh hạnh và các tiêu chuẩn cao thượng trong cuộc sống về mọi mặt. Đối với Ngài, cuộc sống bình dị không có nghĩa là cuộc đời con người phải chịu suy tàn khổ ải. Đức Phật khuyên đệ tử của Ngài đi theo con đường “Trung Đạo” nghĩa là không luyến ái cũng không chối bỏ vạn hữu. Đức Phật không chủ trương chối bỏ “vẻ đẹp” của vạn hữu, tuy nhiên, nếu con người không thấu triệt được thực chất của những vật mang vẻ đẹp đó, thì chính cái vẻ đẹp kia có thể đưa đến khổ đau phiền não hay đau buồn và thất vọng cho chính mình. Trong “Thi Kệ Trưởng Lão”, Đức Phật có nêu ra một câu chuyện về tôn giả Pakka. Một hôm tôn giả vào làng khát thực, tôn giả ngồi dưới gốc cây. Rồi một con diều hâu gần đó chụp được một miếng thịt, vội vụt bay lên không. Những con khác thấy vậy liền tấn công con diều này, làm cho nó nhả miếng thịt xuống. Một con diều hâu khác bay tới đón miếng thịt, nhưng cũng bị những con khác tấn công cướp mất đi miếng thịt. Tôn giả suy nghĩ: “Dục lạc chẳng khác chi miếng thịt kia, thật thông thường giữa thế gian đầy khổ đau và thù nghịch này.” Khi quan sát cảnh trên, tôn giả thấy rõ vạn hữu vô thường cũng như các sự việc xảy ra kia, nên tôn giả tiếp tục quán tưởng cho đến khi đạt được quả vị A La Hán. Đức Phật khuyên đệ tử không lãng tránh cái đẹp, không từ bỏ cái đẹp mà cũng không luyến ái cái đẹp. Chỉ cố làm sao cho cái đẹp không trở thành đối tượng yêu ghét của riêng mình, vì bất cứ vật gì khả lạc khả ố trong thế gian này thường làm cho chúng ta luyến chấp, rồi sinh lòng luyến ái hay ghét bỏ, chính vì thế mà chúng ta phải tiếp tục kinh qua những khổ đau phiền não. người Phật tử nhìn nhận cái đẹp ở nơi nào giác quan nhận thức được, nhưng cũng phải thấy luôn cả tính vô thường và biến hoại trong cái đẹp ấy. Và người Phật tử nên luôn nhớ lời Phật dạy về mọi pháp hữu hình như sau: “Chúng có sinh khởi, thì chúng phải chịu hoại diệt.” Như vậy, người Phật tử nhìn và chiêm ngưỡng vẻ đẹp mà không pha lẫn lòng tham muốn chiếm hữu.

Đạo Phật là con đường duy nhất đưa con người từ hung ác đến thiện lành, từ phàm đến Thánh, từ mê sang giác. Theo Kinh Chulamalunkya, Đức Phật đã bày tỏ rất rõ ràng về tính thực dụng trong cách giải quyết mọi vấn đề của Phật giáo. Đức Phật đã dùng câu chuyện ngụ ngôn về một người bị thương. Trong câu chuyện này, người bị thương bởi một mũi tên muốn biết ai là người bắn mũi tên, mũi tên bắn từ phía nào, mũi tên làm bằng xương hay bằng sắt, cái cung làm bằng loại gỗ gì trước khi người ấy cho rút mũi tên ra. Đức

Phật muốn ám chỉ thái độ của những người muốn biết nguồn gốc của vũ trụ bất diệt hay không bất diệt, không gian có tận cùng hay không tận cùng, vân vân và vân vân, trước khi người ấy chịu tu tập một tôn giáo. Theo Đức Phật, đây là loại người chỉ biết nhàn đàm hý luận. Những người như vậy sẽ chết đi một cách vô tích sự chứ chẳng bao giờ họ có được câu trả lời về những câu hỏi không thích đáng, giống y như người đàn ông trong câu chuyện ngụ ngôn sẽ chết trước khi anh ta có được những câu trả lời mà anh ta muốn tìm về nguồn gốc và bản chất của mũi tên vậy. Chính vì thế, Đức Phật dạy: “Ưu tiên hàng đầu của con người là giảm thiểu hay loại bỏ khổ đau phiền não, chứ đừng phí thời giờ quý báu vào những đòi hỏi không thích đáng.” Đạo Phật lấy việc giải thoát của con người là quan trọng. Có một lần một vị Tỷ Kheo tên Malunkyaputta hỏi Đức Phật, rằng vũ trụ này trường tồn hay không trường tồn, thế giới hữu biên hay vô biên, linh hồn và thể xác là một hay là hai, một vị Phật trường tồn sau khi nhập diệt hay không, vân vân và vân vân. Đức Phật cương quyết từ chối không bàn luận những vấn đề trừu tượng như vậy và thay vào đó Ngài nói cho vị Tỷ Kheo ấy một thí dụ. “Nếu một người bị trúng tên tẩm thuốc độc, mà người ấy vẫn lảm nhảm ‘Tôi nhứt định không chịu nhổ mũi tên ra cho tới chừng nào tôi biết ai bắn tôi,’ hoặc giả ‘Tôi nhứt định không nhổ mũi tên ra cho tới chừng nào tôi biết mũi tên bắn tôi bị thương làm bằng chất gì.’” Như một người thực tiễn dĩ nhiên người ấy sẽ để cho y sĩ trị thương tức thời, chứ không đòi biết những chi tiết không cần thiết không giúp ích gì cả. Đây là thái độ của Đức Phật đối với những suy nghĩ trừu tượng không thực tế và không giúp ích gì cho cuộc tu hành của chúng ta. Đức Phật sẽ nói, “Đừng lý luận hay biện luận.” Ngoài ra, đạo Phật không chấp nhận những việc bốc số bói quẻ, đeo bùa hộ mạng, xem địa lý, coi ngày, vân vân. Tất cả những việc này đều là những mê tín vô ích trong đạo Phật. Tuy nhiên, vì tham lam, sợ hãi và mê muội mà một số Phật tử vẫn còn bám víu vào những việc mê muội dị đoan này. Chừng nào mà người ta thấu hiểu những lời dạy của Đức Phật, chừng đó người ta sẽ nhận thức rằng một cái tâm thanh tịnh có thể bảo vệ mình vững chắc hơn những lời bói toán trống rỗng, những miếng bùa vô nghĩa hay những lời tán tụng mù mờ, chừng đó người ta sẽ không còn lệ thuộc vào những thứ vô nghĩa ấy nữa. Trong đạo Phật, giải thoát là phương châm để đề cao tinh thần tự tại ngoài tất cả các vòng kiềm tỏa, bó buộc hay áp bức một cách vô lý, trong đó niềm tin

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

Pragmatic Approach of Buddhism

It's trully wrong to believe that Buddhism a religion of pessimism and not practical. This is not true even with a slight understanding of

basic Buddhism. When the Buddha said that human life was full of sufferings and afflictions, he did not mean that life was pessimistic. In this manner, the Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life, and by a method of analysis he pointed out to his disciples that attachment to things without a correct view as to their nature is the cause of sufferings and afflictions. Impermanence and change are inherent in the nature of all things. This is their true nature and this is the correct view. He concluded: "As long as we are at variance with this truth, we are bound to run into conflicts. We cannot alter or control the nature of things. The result is 'hope deferred made the heart sick'. The only solution lies in correcting our point of view." In fact, the thirst for things begets sorrow. When we like someone or something, we wish that they belonged to us and were with us forever. We never think about their true nature, in other words, or we refuse to think about their true nature. We expect them to survive forever, but time devours everything. Eventually we must yield to old age and freshness of the morning dew disappears before the rising sun. In the Nirvana Sutra, when Ananda and other disciples were so sad and cried when the Buddha lay on his death-bed, the Buddha taught: "Ananda! Lament not. Have I not already told you that from all good things we love and cherish we would be separated, sooner or later... that they would change their nature and perish. How then can Tathagata survive? This is not possible!" This is the philosophy which underlies the doctrine of the "Three Marks" (impermanence, suffering and no-self) of existence of the Buddhist view of life and the world. All Buddhist values are based on this. The Buddha expected of his disciples, both laity and clergy, good conduct and good behavior and decent standard of living in every way. With him, a simple living did not amount to degenerate human existence or to suffer oneself. The Buddha advised his disciples to follow the "Middle Path". It is to say not to attach to things nor to abandon them. The Buddha does not deny the "beauty", however, if one does not understand the true nature of the objects of beauty, one may end up with sufferings and afflictions or grief and disappointment. In the "Theragatha", the Buddha brought up the story of the Venerable Pakka. One day, going to the village for alms, Venerable Pakka sat down beneath a tree. Then a hawk, seizing some flesh flew up into the sky. Other hawks saw that attacked it,

making it drop the piece of meat. Another hawk grabbed the fallen flesh, and was flundered by other hawks. And Pakka thought: “Just like that meat are worldly desires, common to all, full of pain and woe.” And reflecting hereon, and how they were impermanent and so on, he continued to contemplate and eventually won Arahanship. The Buddha advised his disciples not to avoid or deny or attach to objects of beauty. Try not to make objects of beauty our objects of like or dislike. Whatever there is in the world, pleasant or unpleasant, we all have a tendency to attach to them, and we develop a like or dislike to them. Thus we continue to experience sufferings and afflictions. Buddhists recognize beauty where the sense can perceive it, but in beauty we should also see its own change and destruction. And Buddhist should always remember the Buddha’s teaching regarding to all component things: “Things that come into being, undergo change and are eventually destroyed.” Therefore, Buddhists admire beauty but have no greed for acquisition and possession.

Buddhism is the only way that leads people from the evil to the virtuous, from deluded to fully enlightened sagehood. According to the Chulamalunkya Sutra, the Buddha expressed very clearly about the pragmatic approach of Buddhism in everything. The Buddha himself made use of the parable of a wounded man. In the story, a man wounded by an arrow wishes to know who shot the arrow, the direction from which it came, whether the arrowhead is made of bone or steel, and what kind of wood the shaft is made of before he will let the arrow be removed. The Buddha wanted to imply the man’s attitude with the attitude of those who want to know about the origin of the universe, whether it is eternal or not, finite in space or not, and so on, before they will undertake to practice a religion. According to the Buddha, these people are people of idle talks and pleasure discussions. Such people will die uselessly before they ever have the answers to all their irrelevant questions, just as the man in the parable will die before he has all the answers he seeks about the origin and nature of the arrow. Thus the Buddha taught: “Mankind’s most important priority is the reduction and elimination of suffering, and try not to waste the precious time on irrelevant inquiries. Buddhism considers human’s liberation the priority. Once the Buddha was asked by a monk named Malunkyaputta, whether the world was eternal or not eternal, whether the world was

finite or infinite, whether the soul was one thing and the body another, whether a Buddha existed after death or did not exist after death, and so on, and so on. The Buddha flatly refused to discuss such metaphysics, and instead gave him a parable. "It is as if a man had been wounded by an arrow thickly smeared with poison, and yet he were to say, 'I will not have this arrow pulled out until I know by what man I was wounded,' or 'I will not have this arrow pulled out until I know of what the arrow with which I was wounded was made.'" As a practical man he should of course get himself treated by the physician at once, without demanding these unnecessary details which would not help him in the least. This was the attitude of the Buddha toward the metaphysical speculation which do not in any way help improve ourselves in our cultivation. The Buddha would say, "Do not go by reasoning, nor by argument." Besides, Buddhism does not accept such practices as fortune telling, wearing magic charms for protection, fixing lucky sites for building, prophessing and fixing lucky days, etc. All these practices are considered useless superstitions in Buddhism. However, because of greed, fear and ignorance, some Buddhists still try to stick to these superstitious practices. As soon as people understand the Buddha's teachings, they realize that a pure heart can protect them much better than empty words of fortune telling, or wearing nonsense charms, or ambiguous chanted words and they are no longer rely on such meaningless things. In Buddhism, liberation is a motto which heightens (elevates) the unfettered spirit beyond the irrational wall of conventional restriction in which the faith of each individual must be chosen by that individual and by no one else. However, the Buddha always emphasized "Try to understand thoroughly before believing, even with my teachings, for acting freely and without knowing the real meaning of whatever you act sometimes you unintentionally destroy valuable traditions of yourselves. This is the same as a diamond being thrown into the dirt." The Buddha continued to advise: "When you do anything you should think of its consequence." Nowadays, more than 2,500 years after the Buddha's time, all scientists believe that every event that takes place in the world is subject to the law of cause and effect. In other words, cause is the activity and effect is the result of the activity. The Buddha described the world as an unending flux of becoming. All is

changeable, continuous transformation, ceaseless mutation, and a moving stream. Everything exists from moment to moment. Everything is recurring rotation of coming into being and then passing out of existence. Everything is moving from formation to destruction, from birth to death. The matter of material forms are also a continuous movement or change towards decay. This teaching of the impermanent nature of everything is one of the most important points of view of Buddhism. Nothing on earth partakes of the character of absolute reality. That is to say there will be no destruction of what is formed is impossible. Whatever is subject to origination is subject to destruction. Change is the very constituent of reality. In daily life, things move and change between extremes and contrasts, i.e., rise and fall, success and failure, gain and loss, honor and contempt, praise and blame, and so on. No one can be sure that a “rise” does not follow with a “fall”, a success does not follow with a failure, a gain with a loss, an honor with a contempt, and a praise with a blame. To thoroughly understand this rule of change or impermanence, Buddhists are no longer dominated by happiness, sorrow, delight, despair, disappointment, satisfaction, self-confidence and fear.

Phụ Lục W
Appendix W

Mọi Khoảnh Khắc Đều Phải Được Tu Tập

Tu tập là vun bồi, trau dồi, hay tu dưỡng trên đường đạo. 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. Chẳng nào mà bạn còn băn khoăn về điều bạn làm là bạn còn lẩn quẩn 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. Với mọi khoảnh khắc đều được tu tập trong đời sống, chúng ta sẽ có nhiều cơ hội hơn để thấy sự vật như chúng là. Theo Charlotte Joko Beck trong quyển 'Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày', việc tu tập thông minh chỉ dựa vào một điều duy nhất: cái sợ từ trong căn bản của sự hiện hữu của con người, nỗi lo sợ về việc "Tôi không tồn tại". Và tất nhiên là tôi không tồn tại, nhưng đó là điều sau cùng mà tôi muốn biết. Tôi vô thường trong hình hài của con người, bề ngoài có vẻ bền vững nhưng thật ra đang thay đổi một cách nhanh chóng. Tôi sợ phải thấy cái tôi đích thực: một trường năng lượng đang thay đổi một cách liên tục. Tôi không muốn như vậy. Vì vậy, tu tập chân chính là tập trung vào nỗi sợ hãi này. Cái sợ có nhiều

dạng khác nhau như suy nghĩ, tự biện, phân tích, và tưởng tượng mộng mơ. Với tất cả những động thái đó chúng ta tạo ra một lớp mây phủ nhằm giữ cho chúng ta an toàn trong cái tu tập vờ vĩnh. Tu tập chân chính không là sự an toàn, nó là tất cả mọi thứ trừ sự an toàn. Nhưng chúng ta không thích điều đó, vì thế chúng ta bị ám ảnh với những nỗ lực nóng sốt nhằm đạt được phiên bản của giấc mơ riêng của chúng ta. Việc tu tập mê muội như vậy tự nó chỉ là một đám mây mù khác ngăn cách giữa chúng ta và thực tại. Điều quan trọng duy nhất là phải thấy sự vật không bằng quan điểm chủ quan: thấy sự vật như chúng là. Khi rào cản cá nhân được gỡ bỏ, tại sao chúng ta cần phải đặt cho nó cái tên gì nữa? Chỉ cần chúng ta sống cuộc sống của mình. Và khi chết đi, chỉ cần chết. Không có vấn đề gì nữa. Thật vậy, mỗi khoảnh khắc đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó. Khi việc tu tập Thiền chân chính vẫn được thực hiện trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta, mỗi khoảnh khắc đều là cơ hội để cho chúng ta trải nghiệm cái gì đó, để cho chúng ta mở đôi mắt ra để thấy rõ hơn.

Every Moment Must Be Moment of Practice in Life

To cultivate means to practice the path. 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. With every moment is

moment of practice in life, we will have more opportunities to see things as they are. According to Charlotte Joko Beck in *Everyday Zen*, intelligent practice always deals with just one thing: the fear at the base of human existence, the fear that I am not. And of course I am not, but the last thing I want to know is that. I am impermanence itself in a rapidly changing human form that appears solid. I fear to see what I am: an ever-changing energy field. I don't want to be that. So good practice is about fear. Fear takes the form of constantly thinking, speculating, analyzing, fantasizing. With all that activity we create a cloud cover to keep ourselves safe in make-believe practice. True practice is not safe; it's anything but safe. But we don't like that, so we obsess with our feverish efforts to achieve our version of the personal dream. Such obsessive practice is itself just another cloud between ourselves and reality. The only thing that matters is seeing with an impersonal searchlight: seeing things as they are. When the personal barrier drops away, why do we have to call it anything? We just live our lives. And when we die, we just die. No problem anywhere. As a matter of fact, each moment is an opportunity to experience something. When True Zen practice is carried on in the midst of activities, each moment is an opportunity to experience something, to open our eyes more clearly.

Phụ Lục X
Appendix X

Ngoại Cảnh Hay Nội Tâm?

Ngoại cảnh là sáu cảnh trần bên ngoài hay sáu trần sanh ra bởi sáu căn và sáu đối tượng của căn là sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Thiền sư Hoàng Bá Hy Vận dạy: "Người ta vẫn luôn nói rằng ngoại cảnh là trở lực cho tâm thức và hiện tượng ngăn trở nguyên lý. Vì vậy, họ cố gắng trốn chạy ngoại cảnh để tìm sự bình an cho tâm, và gạt bỏ các hiện tượng để bảo vệ nguyên lý. Họ không biết rằng chính tâm thức ngăn trở hiện tượng. Do đó nếu bạn giữ tâm thức trống không, ngoại cảnh cũng đương nhiên trống không, và nếu bạn giữ cho nguyên lý được an nhiên, hiện tượng cũng an nhiên. Đừng sử dụng tâm thức theo cách lộn ngược." Ngoại vật hay cảnh vật bên ngoài hay thế giới bên ngoài. Còn gọi là Hiện Tượng hay Hiện Thức, một trong tam tế đề cập trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, nghĩa là thế giới hiện tượng bên ngoài. Tính ích kỷ là tính chỉ nghĩ đến riêng mình và chỉ làm mọi việc nhằm thoả mãn chính mình mà thôi, chứ chẳng cần quan tâm gì đến người khác. Đức Phật luôn nhắc nhở hàng đệ tử của Ngài: "Một Phật tử thuần thành không thể nào ích kỷ, vì người ấy biết rằng lòng bi mẫn là một trong bốn cái tâm lớn mà người chân Phật tử phải có. Bên cạnh đó, người ấy luôn đối xử với mọi người như đối xử với chính mình vậy." Charlotte Joko Beck viết trong quyển "Thiền Trong Đời Sống Hằng Ngày": "Cố gắng từ bỏ tính ích kỷ và lòng ham muốn để tu thân cũng giống như cố gắng tháo bỏ những bức tranh xấu xí từ bức tường trong phòng của bạn và treo lên những bức khác đẹp dễ hơn. Nhưng nếu căn phòng ấy là một cái xà lim trong tù, bạn đã thay đổi được phần trang trí và quang cảnh có vẻ khá hơn, nhưng sự tự do vẫn chưa có được ở đây; bạn cũng vẫn là tù nhân trong cùng gian phòng ấy. Thay đổi ngoại cảnh hay thay đổi những bức tranh trên tường từ tham, sân, si để biến chúng thành lý tưởng có lẽ cải thiện được phần trang trí nhưng vẫn không mang lại tự do cho nội tâm của chúng ta."

Phật giáo khuyên chúng ta hãy quay trở vào tự xem xét lấy mình. Chúng ta, những Phật tử thuần thành, phải tự quán sát lấy mình để từ đó chúng ta có khả năng hiểu mình là ai. Hiểu thân và tâm mình bằng sự quan sát theo dõi. Trong lúc ngồi thiền, trong khi ăn uống, ngủ nghỉ,

chúng ta đều biết phải làm như thế nào để giới hạn và điều hòa. Hãy xử dụng trí tuệ của chúng ta. Hành thiền không nhằm mục đích đạt được, hay để hoàn thành một cái gì cả. Chỉ cần chú tâm tĩnh thức. Toàn thể việc hành thiền của chúng ta là nhìn thẳng vào tâm mình. Khi nhìn thẳng vào tâm mình chúng ta sẽ thấy được sự khổ, nguyên nhân của khổ, và chấm dứt sự khổ. Theo Thiền sư Đại Giác (1213-1279) trong quyển Thiền và Đạo: "Thiền tập không phải là gạt lọc những phân biệt có tính khái niệm, mà chính là để ném bỏ những quan điểm và khái niệm đã có từ trước, ném bỏ cả kinh điển và mọi thứ còn lại, và xuyên thủng những lớp bao phủ sự phát khởi của cái ngã ở đằng sau. Từ trước đến nay các bậc thánh đều quay trở vào bên trong và tìm kiếm trong cái ngã, và qua đó vượt lên trên tất cả mọi nghi hoặc. Quay lại bên trong có nghĩa là trong hai mươi bốn giờ, trong mọi hoàn cảnh, xuyên thủng qua những lớp vỏ bọc kín cái ngã của mình, càng lúc càng sâu hơn, để đi đến một nơi không thể nào diễn tả được. Chính lúc đó mọi ý nghĩ chấm dứt, mọi phân biệt dừng bật; khi mà tà kiến, vọng niệm đều biến mất mà mình không cần phải xua đuổi; khi không cần phải tìm kiếm mà chánh nghiệp và xung lực đích thực đều tự phát. Đó chính là lúc mà chúng ta có thể biết được chân lý của trái tim."

External World or Inner Mind?

External objects are six objects (inherent qualities produced by the objects and organs of sense, i.e. sight or visible objects, sounds, smell, taste, touch, and idea, thought, or mental objects). Zen Master Huang-Po taught: "People always say that the outside states obstruct the mind and phenomenon obstructs the principle. So they always wish to escape from the outside state to make their minds peaceful and to renounce phenomenon to protect the principle. They do not know that the mind obstructs phenomenon. Therefore, if you cause the mind to be empty, the outside states will be naturally empty, and you cause the principle to be calm, so phenomenon naturally will be calm. Do not use the mind in an upside-down way." The object perceived, or empirical world, associated with function. The external, or phenomenal world, the third aspect referred to in the Awakening of Faith. Selfishness means thinking of ourselves alone and doing things to please ourselves without thinking of others. The Buddha always reminded his disciples:

“A sincere Buddhist cannot be selfish for he knows that compassion is one of the the four great minds a true Buddhist must possess. Besides, he should treat everybody as he would wish to be treated himself.” Charlotte Joko Beck wrote in *Everyday Zen*: “To move from being selfish and greedy to trying not to be that way is like taking down all the drab and ugly pictures in your room and putting up pretty pictures. But if that room is a prison cell, you’ve changed the decorations and they look a little better; but still the freedom you want isn’t there; you’re still imprisoned in the same room. Changing the external works or changing the pictures on the wall from greed, anger, and ignorance into ideals, that we should not be greedy, angry, or ignorant, improves the decoration, perhaps, but leaves us without freedom of our inner mind.”

Buddhism advises us, devoted Buddhists, should turn inside to examine ourselves so that we are able to know who we are. Know our body and mind by simply watching. In sitting, in sleeping, in eating, know our limits. Use wisdom. The practice is not to try to achieve anything. Just be mindful of what is. Our whole meditation is to look directly at the mind. We will be able to see suffering, its cause, and its end. According to Zen Master Daikaku in *Zen and the Way*: “Zen practice is not clarifying conceptual distinctions, but throwing away one’s preconceived views and notions and the sacred texts and all the rest, and piercing through the layers of coverings over the spring of self behind them. All the holy ones have turned within and sought in the self, and by this went beyond all doubt. To turn within means all the twenty-four hours and in every situation, to pierce one by one through the layers covering the self, deeper and deeper, to place that cannot be described. It is when thinking comes to an end and making distinctions ceases, when wrong views and ideas disappear of themselves without having to be driven forth, when without being sought the true action and true impulse appear of themselves. It is when one can know what is the truth of the heart.”

Phụ Lục Y
Appendix Y

Cuộc Sống Của Chúng Ta
Chính Là Cuộc Sống Đây

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

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

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

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

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

Our Life Is Always Just This Life

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

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

and obscurations.” When we hand something to another person, we think, “May I be able to satisfy the needs of all beings.” We can creatively transform each action by generating the wish to bring happiness to others.

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

obvious our desire to escape or evade. When we are sitting well, there's no place to go. We tend not to learn that unless we're uncomfortable. The more unconscious we are of our discomfort and efforts to escape, the more mayhem is created within phenomenal life, from war between nations down to personal arguments between individuals, to arguments within ourselves; all such problems arise because we separate ourselves from our experience. The discomfort and pain are not the cause of our problems; the cause is that we don't know what to do about these discomfort and pain.

Phụ Lục Z
Appendix Z

Mọi Thứ Đều Hòa Hợp
Với Tự Nhiên Là Hạnh Phúc

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

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

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

làm được, nhưng như thế không phải là phong cách của nhà Thiền. Phép mẫu của lão Tăng là khi đói thì ăn, khi khát thì uống.”

*To Be Spontaneous Harmony
With Daily Affairs Is Happiness*

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

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

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

References

1. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
2. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
3. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
4. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, Delhi, 1997.
5. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
6. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
7. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
8. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
9. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
10. Buddhist Logic, 2 Vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
11. Buddhist Sects in India, Nalinaksha Dutt, 1978.
12. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
13. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
14. The Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya, Bhikkhu Thích Minh Châu, India 1991.
15. A Compendium of Chief Kagyu Master, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
16. A Comprehensive Manual of Abhidharma, Bhikkhu Bodhi, Sri Lanka 1993.
17. The Concept of Personality Revealed Through The Pancanikaya, Thích Chơn Thiện, New Delhi, 1996.
18. The Connected Discourses of the Buddha, translated from Pali by Bhikkhu Bodhi, 2000.
19. The Conquest of Suffering, P.J. Saher, Delhi 1977.
20. The Dhammapada, Narada, 1963.
21. Đạo Phật An Lạc và Tĩnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
22. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
23. English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
24. Essential of Buddhism, Gnanarama, Singapore, 2000.
25. Essentials of Buddhism, Kogen Mizuno, Tokyo, 1972.
26. The Flower Ornament Scripture, Shambhala: 1987.
27. Gems of Buddhist Wisdom, many authors, Kular Lumpur, 1983.
28. The Great Buddhist Emperor of Asia, Ven. Dr. Medhankar, Nagpur, India, 2000.
29. The Heart of Wisdom, Dr. C.T. Dorji, New Dehli, 2005.
30. History of Theravada Buddhism in South East Asia, Kanai Lal Hazra, New Dehli, 1981.
31. The Holy Teaching of Vimalakirti, Robert A.F. Thurman: 1976.
32. An Index to the Lankavatara Sutra, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1934.
33. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
34. Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
35. Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
36. Kinh Trường Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
37. Kinh Trung Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
38. Kinh Tương Ưng Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
39. Kinh Tăng Chi Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.
40. Kinh Tạp A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
41. Kinh Trung A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
42. Kinh Trường A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
43. Linguistic Approach to Buddhism Thought, Genjun H. Sasaki, Delhi 1986.
44. The Long Discourses of the Buddha, translated from the Pali by Maurice Walshe, 1987.
45. A Manual of Abhidharma, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1956.
46. A Manual of Buddhism, Most Venerable Narada, Kuala Lumpur, 1992.

47. *The Method of Zen*, Eugen Herrigel, 1960.
48. *The Middle Length Discourses of the Buddha*, translated from the Pali by Bhikkhu Nanamoli, edited and revised by Bhikkhu Bodhi, 1995.
49. *Nagarjuna's Philosophy*, K. Venkata Ramanan, Delhi 1975.
50. *Những Đóa Hoa Vô Ưu*, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
51. *Niệm Phật Thập Yếu*, Hòa Thượng Thích Thiện Tâm, 1950.
52. *Pen Portraits Ninety Three Eminent Disciples of the Buddha*, C. de Saram, Singapore, 1966.
53. *Phật Giáo và Triết Học Tây Phương*, H.T. Thích Quảng Liên, 1996.
54. *Phật Pháp Căn Bản (Việt-Anh)—Basic Buddhist Doctrines*, 08 volumes, Thiện Phúc, USA, 2009.
55. *The Pioneers of Buddhist Revival in India*, D.C. Ahir, New Delhi 1989.
56. *Rajagraha*, Jugal Kishore Bauddh, New Delhi, 2005.
57. *A Record of Buddhist Kingdoms*, Fa-Hsien, English translator James Legge, 1965.
58. *Sarnath, Shanti Swaroop Bauddh*, New Delhi, 2003.
59. *Seven Works of Vasubandhu*, Stefan Anacker, Delhi 1984.
60. *The Spectrum of Buddhism*, Mahathera Piyadassi, Sri Lanka, 1991.
61. *Studies in Ch'an and Hua-Yen*, Robert M. Gimello and Peter N. Gregory, Honolulu, 1983.
62. *Studies in the Lankavatara Sutra*, Daisetz Teitaro Suzuki, London, 1930.
63. *Tài Liệu Nghiên Cứu Và Dẫn Giảng*, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa, 1957.
64. *Thiền Sư*, Thiện Phúc, USA, 2007.
65. *Thiền Sư Trung Hoa*, Hòa Thượng Thích Thanh Từ: 1995.
66. *Thiền Trong Đạo Phật*, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
67. *Thiền Trong Đời Sống*, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
68. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Tâm Minh Lê Đình Thám, 1961.
69. *Thủ Lăng Nghiêm Kinh*, Trí Độ và Tuệ Quang, 1964.
70. *Trung A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
71. *Trung Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
72. *Trường A Hàm Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
73. *Trường Bộ Kinh*, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
74. *Trường Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
75. *Tương Ưng Bộ Kinh*, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
76. *Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary*, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
77. *Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
78. *The Vimalakirti Nirdeśa Sutra*, Charles Luk, 1972.
79. *Vietnamese-English Buddhist Dictionary*, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
80. *Walking with the Buddha*, India Dept. of Tourism, New Delhi, 2004.