THIỆN PHÚC

PHẬT GIÁO TUYỂN LUẬN

SELECTIVE ESSAYS ON BUDDHISM

TẬP II
VOLUME II

Copyright © 2021 by Ngoc Tran. All rights reserved.
No part of this work may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying and recording, or by any information storage or retrieval system without the prior written permission of the author, except for the inclusion of brief quotations. However, staff members of Vietnamese temples who want to reprint this work for the benefit of teaching of the Buddhadharma, please contact Ngoc Tran at (714) 778-2832.

Mục Lục Tập II
Table of Content

Mục Lục—Table of Content *743*
Lời Đầu Sách—Preface *745*
Tuyển Luận Thứ Ba Mươi Bảy—The Thirty-Seventh Selective Essay: Đạo Phật: Tôn Giáo Của Sự An Lạc Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc—Buddhism: A Religion of Peace, Mindfulness, and Happiness *749*
Tuyển Luận Thứ Ba Mươi Tám—The Thirty-Eighth Selective Essay: Bốn Đường Lên Thánh—Four Ways That Lead to the Saints *795*
Tuyển Luận Thứ Ba Mươi Chín—The Thirty-Ninth Selective Essay: Kiếp Con Người Theo Quan Điểm Phật Giáo—Human Lives in Buddhist Point of View *823*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi—The Fortieth Selective Essay: Bát Nhã & Tánh Không—Prajna & Sunyata *871*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Mốt—The Forty-First Selective Essay: Ma Chướng & Thử Thách Trong Đời Sống Hằng Ngày—Demonic Obstructions & Challenges In Daily Life *905*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Hai—The Forty-Second Selective Essay: Sống An Bình & Hạnh Phúc—Living In Peace and Happiness *973*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Ba—The Forty-Third Selective Essay: Hương Thiền Trong Đời Sống—Zen Pragrance In Life *1025*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Bốn—The Forty-Fourth Selective Essay: Hành Trình Đi Tìm Vị Bồ Tát Bên Trong—The Journey to Find the Bodhisattva Within *1033*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Lăm—The Forty-Fifth Selective Essay: Chấp Trước & Buông Bỏ Theo Quan Điểm Phật Giáo—Attachments & Letting Go in Buddhist Point of View *1059*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Sáu—The Forty-Sixth Selective Essay: Qua Bờ Bên Kia—Reaching the Other Shore *1101*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Bảy—The Forty-Seventh Selective Essay: Đạo Phật: Con Đường Lên Phật—Buddhism: The Path That Is Leading to the Buddhahood *1127*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Tám—The Forty-Eighth Selective Essay: Sự Tu Tập & Vai Trò Của Người Tại Gia Trong Việc Hộ Trì Phật Giáo—Practices & Roles of Lay Buddhists In Supporting Buddhism *1171*
Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Chín—The Forty-Ninth Selective Essay: Ngũ Uẩn Theo Quan Điểm Phật Giáo—The Five Aggregates In Buddhist Point of View *1277*
Tuyển Luận Thứ Năm Mươi—The Fiftieth Selective Essay: Phàm Tâm Thánh Tâm Theo Quan Điểm Phật Giáo—Ordinary People's Minds & Sainted Minds In Buddhist Point of View *1315*
Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Mốt—The Fifty-First Selective Essay:Sống Với Đạo Phật Trong Sinh Hoạt Hằng Ngày—Living With Buddhism In Daily Activities *1351*

Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Hai—The Fifty-Second Selective Essay: Sự Tu Tập Của Người Phật Tử—Buddhists' Cultivation *1385*
Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Ba—The Fifty-Third Selective Essay: Hoa Vô Ưu—The Sorrowless Flowers *1411*
Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Bốn—The Fifty-Fourth Selective Essay: Niết Bàn—Nirvana *1425*
Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Lăm—The Fifty-Fifth Selective Essay: Ba Trường Phái Chính Của Phật Giáo Ngày Nay—Three Main Buddhist Schools in Modern Days *1449*
Tài Liệu Tham Khảo—References *1479*

Lời Đầu Sách

Đạo Phật là tôn giáo của Đấng Giác Ngộ, một trong ba tôn giáo lớn trên thế giới do đức Phật Thích Ca Mâu Ni khai sáng cách nay trên 25 thế kỷ. Đức Phật đề xướng tứ diệu đế như căn bản học thuyết như chúng đã hiện ra khi Ngài đại ngộ. Ngài đã chỉ cho mọi người làm cách nào để sống một cách khôn ngoan và hạnh phúc và giáo pháp của Ngài đã lan rộng từ xứ Ấn Độ ra khắp các miền châu Á, và xa hơn thế nữa. Danh từ Phật giáo phát xuất từ chữ Phạn "Budhi", có nghĩa là "giác ngộ", "tỉnh thức", và như vậy Phật giáo là tôn giáo của giác ngộ và tỉnh thức. Chính vì thế mà định nghĩa thật sự của Phật giáo là "Diệu Đế." Đức Phật không dạy từ lý thuyết, mà Ngài luôn dạy từ quan điểm thực tiễn qua sự hiểu biết, giác ngộ và thực chứng về chân lý của Ngài. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Phải thực tình mà nói, mọi cách giải quyết của Phật giáo luôn mang tính thực dụng. Trong suốt chiều dài lịch sử trên hai mươi lăm thế kỷ, Phật giáo chỉ nhắm vào những vấn đề thực tiễn, chứ nó không lưu ý đến những vấn đề có tính cách học thuật hay siêu hình học. Giáo dục trong Phật giáo là nhằm giúp những người tu Phật thoát khỏi những phiền trược vừa kể trên để họ có thể thấy được thực tại và chân lý như thực. Như vậy, theo giáo dục nhà Phật, bất cứ cái nào làm tăng tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... là cái xấu nên tránh xa; còn bất cứ cái nào giúp giảm những thứ vừa kể là cái tốt nên theo. Nói gì thì nói, Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng Phật giáo không chỉ là một hệ thống giáo lý suông, mà đó là một lối sống. Nếu chúng ta chịu giáo dục và thực hành đúng như lời Phật dạy, thì chắc chắc cuộc sống của chúng ta phải an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc.

Từ năm 1985 đến nay, Thiện Phúc đã biên soạn một số sách Phật giáo với nhiều chủ đề khác nhau về Đạo Phật như các bộ Phật Pháp Căn Bản, Đạo Phật Trong Đời Sống, Đạo Phật An Lạc Và Tỉnh Thức, Thiền Sư, Thiền Trong Đạo Phật, Chư Thiền Đức, Niệm Phật Căn Bản Cho Người Tại Gia, Thiền Lâm Bảo Thoại, Nhân Quả, Ai Tạo Nghiệp?, Ba La Mật, Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo, Bát Thánh Đạo, Bồ Đề Tâm, Căn Cảnh Thức, Chúng Ta Buông Bỏ Cái Gì?, Đức Phật Của Chúng Ta, Đường Lên Phật, Người Tại Gia, Qua Bờ Bên Kia, Sáu Nẻo Luân Hồi, Thiền Tập Cho Người Tại Gia, Bát Nhã & Tánh Không,

Bốn Chân Lý Cao Thượng, Bốn Tâm Vô Lượng, Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu, Cốt Lõi Đạo Phật, Giáo Pháp Căn Bản Duy Thức Học, Giới Định Huệ, Hạnh Phúc Đến Từ Bạn, Hành Trình Hướng Đến Niết Bàn, Hiếu Hạnh, Hương Thiền Luôn Đượm Trong Giáo Điển Nhà Phật, Kiếp Người Theo Quan Điểm Phật Giáo, Ma Chướng & Thử Thách Trong Đời Sống, Mưa Pháp Trong Vườn Nai, Mười Phương Phật Pháp Tăng, Ngũ Uẩn, Nhân Duyên Quả, Những Cỗ Xe Phật Giáo, Những Pháp Ấn Cốt Lõi, Phàm Tâm Thánh Tâm, Phước Huệ Song Tu, Sáu Nẻo Đường Trần & Bốn Đường Lên Thánh, Sơ Lược Kinh Luật Luận Phật Giáo, Sống Tỉnh Thức An Lạc Và Hạnh Phúc, Tam Bảo, Tài Sản Của Người Con Phật, Theo Chân Bồ Tát, Phật Giáo Tuyển Luận, Phật Giáo Yếu Luận, Phật Giáo Yếu Lược, Tâm Thức: Dòng Luân Hồi Bất Tận, Đạo Phật: Dòng Suối Giác Ngộ & Giải Thoát... Sau khi xem lại, tác giả tin rằng sẽ có nhiều lợi lạc cho độc giả, nhất là những người Phật tử tại gia và những người sơ cơ, nếu tác giả biên soạn tập sách "Phật Giáo Tuyển Luận," gồm một số bài tuyển luận rút ra từ nhiều chủ đề trong các tập sách đã xuất bản. Quyển sách nhỏ có tựa đề "Phật Giáo Tuyển Luận" này không phải là một nghiên cứu thâm sâu về triết thuyết Phật Giáo, mà nó chỉ trình bày sơ lược về đạo Phật và giáo lý cốt lõi của nó. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng mục đích của người tu Phật là tự giác, nghĩa là tự quán sát bằng cái trí của chính mình chứ không dựa vào kẻ khác; giác tha (sau khi tự mình đã giác ngộ lại thuyết pháp để giác ngộ cho người khác, khiến họ được khai ngộ và giúp họ rời bỏ mọi mê lầm và khổ não trong vòng luân hồi) rồi cuối cùng mới đi đến giác hạnh viên mãn, thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử ngay trong kiếp này. Chính vì những nét đặc thù vừa kể trên mà giáo pháp nhà Phật trở nên vô cùng đặc biệt. Tuy nhiên, cũng chính vì vậy mà giáo pháp ấy cũng là một vấn đề không dễ lãnh hội như những giáo pháp khác. Cuộc hành trình của người tu Phật đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục. Chính vì thế mà mặc dù hiện tại đã có quá nhiều sách viết về Phật giáo, tôi cũng mạo muội biên soạn bộ "Phật Giáo Tuyển Luận" song ngữ Việt Anh nhằm giới thiệu giáo lý nhà Phật một cách tổng quát 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, tỉnh thức và hạnh phúc.

Thiện Phúc

Preface

Buddhism is a philosophy, a way of life or a religion. The religion of the awakened one. One of the three great world religions. If was founded by the historical Buddha Sakyamuni over 25 centuries ago. Sakyamuni expounded the four Noble Truths as the core of his teaching, which he had recognized in the moment of his enlightenment. He had shown people how to live wisely and happily and his teachings soon spread from India throughout Asia, and beyond. The name Buddhism comes from the word "budhi" which means 'to wake up' and thus Buddhism is the philosophy of awakening. Therefore, the real definition of Buddhism is Noble Truth. The Buddha did not teach from theories. He always taught from a practical standpoint based on His understanding, His enlightenment, and His realization of the Truth. This philosophy has its origins in the experience of the man named Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 36. Truly speaking, all approaches of Buddhism are always pragmatic. In the length of history of more than twenty-five centuries, Buddhism addresses only pratical problems, not in academic questions and metaphysical theories. The goal of Buddhist education is freeing cultivators from being led by these troubles so that they could see Reality and the Truth as it is. Therefore, according to the Buddhits education, whichever causes increases of greed, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying... is bad and we should stay away from; and whichever helps decreasing or stopping the above mentioned troubles is good and we should pursue. Whatever we say, devout Buddhists should always remember that Buddhism is not a mere system of doctrine, it is a way of life. If we educate ourselves the way the Buddha taught, we would surely have a peaceful, mindful and happy life.

From 1985 till now, Thien Phuc has been composing several Buddhist books with different titles such as Basic Buddhist Doctrines, Buddhism Applied In Life, Buddhism: Peace-Mindfulness-Happiness, Zen Masters, Zen in Buddhism, Zen Virtues, Basic Buddha Recitations For Lay People, Precious Dialogues In Zen Forests, Causes & Effects, Who Creates Karmas?, Paramitas, Thirty-Seven Limbs of Enlightenment, The Eightfold Noble Path, Bodhicitta, Faculties-Views-

Consciousnesses, What Do We Let Go?, Our Buddha, The Path Leading to Buddhahood, Lay People, To Reach the Other Shore, Six Paths in the Samsara, Meditation Practices For Lay People, The Four Noble Truths, Four Immeasurable Minds, Let's Learn & Practice Together, The Cores Of Buddhism, Discipline-Meditation-Wisdom, Happiness Comes From You, A Journey Towards Nirvana, The Fragrance of Meditation Always imbibed in Buddhist Scriptures, Human Lives In Buddhist Point of View, Obstructive Ghosts And Challenges In Life, Showers of Dharmas At the Deer Park, Causes-Conditions-Effects, Buddhist Vehicles, Essential Summaries of Buddhist Teachings, Core Dharma Seals, Simultaneous Cultivation of Merits & Wisdom, Six Paths of the Worldly World & Four Ways Leading to the Saints, A Summary of Sutras-Vinayas-Sastras in Buddhism, Prajna & Emptiness, Living in Peace, Mindfulness & Happiness, Following in Bodhisattvas' Footsteps... After reviewing them all, this author believes that it will be beneficial to readers, especially to laypeople and beginners, if this author composes a book titled "Selective Essays On Buddhism" which composes of some selective essays extracted from all already-published books. This little book titled "Selective Essays On Buddhism" is not a profound philosiphical study of the theory of Buddhist Teachings, but a book that briefly summarize Buddhism and its core teachings. Devout Buddhists should always remember the goal of any Buddhist cultivator is to achieve self-enlightening, that is examining with one's own intelligence, and not depending upon another; enlightening or awakening of others, then achieve the final accomplishment, to go beyond the cycle of births and deaths right in this very life. For these particular reasons, the Buddhist Dharma becomes exceptionally special; however, it is also a matter not easily comprehensible. The Buddhist practitioners' journey demands continuous efforts with right understanding and practice. Presently even with so many books available on Buddhism, I venture to compose this booklet titled "Selective Essays On Buddhism" in Vietnamese and English to introduce general and 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.

Thiện Phúc

Tuyển Luận Thứ Ba Mươi Bảy
The Thirty-Seventh Selective Essay

Đạo Phật: Tôn Giáo Của Sự An Lạc Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc

Sơ Lược Về Sống Trong Tỉnh Thức, An Lạc Và Hạnh Phúc Trong Phật Giáo: Đạo Phật là tôn giáo của Đấng Giác Ngộ, một trong ba tôn giáo lớn trên thế giới do Phật Thích Ca sáng lập cách nay trên 25 thế kỷ. Đức Phật đề xướng tứ diệu đế như căn bản học thuyết như chúng đã hiện ra khi Ngài đại ngộ. Ngài đã chỉ cho mọi người làm cách nào để sống một cách khôn ngoan và hạnh phúc và giáo pháp của Ngài đã lan rộng từ xứ Ấn Độ ra khắp các miền châu Á, và xa hơn thế nữa. Danh từ Phật giáo phát xuất từ chữ Phạn "Budhi", có nghĩa là "giác ngộ", "tỉnh thức", và như vậy Phật giáo là tôn giáo của giác ngộ và tỉnh thức. Chính vì thế mà định nghĩa thật sự của Phật giáo là "Diệu Đế." Đức Phật không dạy từ lý thuyết, mà Ngài luôn dạy từ quan điểm thực tiễn qua sự hiểu biết, giác ngộ và thực chứng về chân lý của Ngài. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Theo đạo Phật, tỉnh thức, an lạc và hạnh phúc 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 tỉnh thức, an lạc và hạnh phúc 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 được cuộc sống tỉnh thức, an lạc và hạnh phúc. Lúc nào cũng có một cái khác sau cái này. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong tỉnh thức, an lạc và hạnh phúc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có tỉnh thức, an lạc và hạnh phúc. Nếu bạn thực sự muốn tỉnh thức, an lạc và hạnh phúc, thì bạn có thể tỉnh thức, an lạc và hạnh phúc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được tỉnh thức, an lạc và hạnh phúc trong tương lai mà thôi.

Sống Tỉnh Thức Theo Quan Điểm Phật Giáo: Theo Phật giáo, muốn có cuộc sống đầy an lạc và hạnh phúc, điều kiện tiên quyết là chúng ta phải có sự tỉnh thức. Nói cách khác, một khi bạn có sự tỉnh

thức là tự nhiên bạn sẽ có an lạc và hạnh phúc trong đời sống hằng ngày. Tỉnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Niệm có nghĩa là ký ức không quên đối với cảnh. Niệm còn bao gồm những nghĩa sau đây: sự chăm chú, sự chú tâm mạnh mẽ vào vấn đề gì, sự chú tâm vào một điểm, sự hồi tưởng, ký ức (sự nhớ), sự lưu tâm, sự ngẫm nghĩ, sự tưởng nhớ, ý thức, và tất cả những gì khởi lên từ trong tâm. Bên cạnh đó, "Sati" là thuật ngữ tương đương gần nhất trong ngôn ngữ Nam Phạn dùng để chỉ và dịch ra cho từ "Chánh niệm." Tuy nhiên, chánh niệm phải được hiểu với nghĩa tích cực hơn. Chánh niệm phải được hiểu là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Chánh niệm có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ "Tỉnh thức" theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. "Smrti" là từ Bắc Phạn có nghĩa là "tỉnh thức." Tỉnh thức là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của thiền tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Chánh niệm là phần thứ bảy trong tám phần của Bát Thánh Đạo. Nhờ chánh niệm mà hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu. Trong Thiền, chánh niệm còn có nghĩa là quán niệm hay quán sát cảnh hiện tại và tưởng tượng cảnh tương lai. Chúng ta nên quán tưởng đến cảnh đời đau khổ, bệnh tật, mê mờ của chúng sanh mà khuyến tu; tưởng niệm làm những điều lợi ích chung, không thối lui, không e ngại khó khăn nhọc nhằn. Chánh niệm còn có nghĩa là chú tâm đúng là tưởng đến sự thật và chối bỏ tà vạy. Lúc nào cũng tỉnh táo dẹp bỏ tham lam và buồn khổ của thế tục.

Chánh niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng tỉnh giác về thân thể, cảm xúc, tư tưởng cũng như những đối tác bên ngoài. Chánh niệm là tu tập sao cho tâm mình luôn trong sáng và tỉnh thức, trong đó mình phải tỉnh thức những biến chuyển trong tâm cũng như tâm thái của chính mình, và quan trọng hơn hết là mình phải kiểm soát được tâm mình. Xuyên qua sự tự quán sát và tâm thái tỉnh thức, người ta có thể phát triển chánh niệm nhằm làm cho mình có thể tự kiểm và tập trung những tình cảm, tư tưởng và cảm giác của mình về hướng tu tập giác ngộ Bồ Đề.

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

Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên "quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức." Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo

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

Theo Phật giáo, cả Phật giáo Đại Thừa lẫn Phật giáo Nguyên Thủy, có nhiều cách tỉnh thức. *Thứ nhất là tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt:* Trong Phật giáo chánh niệm là luôn tỉnh thức về tất cả mọi sinh hoạt, từ vật chất đến tinh thần. Hành giả giữ tâm chánh niệm là vị ấy hiểu biết rõ ràng về những hoạt động của cơ thể mình và luôn tỉnh thức về những uy nghi: khi đi, đứng, ngồi hay nằm. Tất cả những hoạt động của cơ thể hành giả đều làm với cái tâm tỉnh thức. Khi đi tới đi lui, khi nhìn tới hoặc nhìn một bên, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân hay khi duỗi tay duỗi chân hành giả luôn làm trong chánh niệm; khi mặc quần áo, khi ăn, uống, nhai, vân vân, hành giả phải luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả phải luôn giữ chánh niệm; khi nói cũng như khi không nói hành giả phải luôn hay biết rõ ràng. Đặc tính của chánh niệm là không hời hợt bề ngoài. Có nghĩa là chánh niệm phải xuyên suốt và thâm sâu. Nếu chúng ta quăng một cái nút chai xuống dòng suối, cái nút chai ấy sẽ nổi trôi theo dòng nước. Nếu chúng ta quăng một hòn đá, thí hòn đá ấy sẽ chìm ngay xuống đáy dòng suối. Cũng vậy, chánh niệm sẽ đưa tâm chìm sâu vào đối tượng mà không phơn phớt trên bề mặt. Chức năng của chánh niệm là giữ cho đối tượng luôn ở trong tầm quan sát của hành giả, chứ không cho nó biến mất. Khi chánh niệm có mặt thì đối tượng xuất hiện sẽ được ghi nhận không bị quên lãng hay bỏ sót. *Thứ nhì là tỉnh thức không chỉ có sự quan sát đối tượng một cách hời hợt:* Để không chỉ có sự quan sát đối tượng một cách hời hợt bên ngoài hay không để cho đối tượng biến mất, chúng ta phải thông hiểu khía cạnh thứ ba của chánh niệm, đó là yếu tố hiển bày. Khi yếu ớt hiểm bày được phát triển thì nó sẽ kéo theo hai yếu tố đặc tính và chức năng của chánh niệm. Sự hiển bày chánh của chánh niệm là sự trực diện với đề mục: mặt đối mặt với đề mục giống như khi chúng ta đi trên đường dài gặp

một khách bộ hành đi ngược chiều về hướng của mình. Khi chúng ta hành thiền, tâm chúng ta phải đối diện với đề mục y như vậy. Chỉ khi nào chúng ta trực diện với đề mục thì chánh niệm mới thực sự phát sinh. Khi hành giả liên tục mặt đối mặt với đề mục, thì những nỗ lực của hành giả mới có kết quả. Chánh niệm sẽ trở nên tích cực và gắn chặt hơn vào đối tượng quan sát. Không bị bỏ sót, không bị lãng quên. Đề mục không bị mất trong tầm quan sát của hành giả. Lúc tâm chánh niệm như thế thì phiền não không thể xen vào được. Nếu chánh niệm được duy trì trong một thời gian dài, hành giả có thể khám phá ra sự thanh tịnh vĩ đại vì phiền não đã vắng bóng. Sự bảo vệ tâm không bị phiền não tấn công là khía cạnh thứ hai của sự biểu hiện chánh niệm. Khi chánh niệm được phục hoạt một cách đều đặn và kiên trì thì trí tuệ sẽ phát sinh. Hành giả sẽ thấy rõ bản chất của thân và tâm. Không những hành giả chứng nghiệm được bản chất thật của cảm thọ mà còn thấy rõ đặc tính riêng biệt của vô vàn hiện tượng danh sắc diễn ra bên trong. *Thứ ba, tỉnh thức bằng cách hiểu biết rõ ràng những hoạt động của cơ thể mình:* Vị hành giả giữ tâm niệm, hiểu biết rõ ràng những hoạt động của cơ thể mình cũng hay biết oai nghi của mình. Như khi đi, đứng, ngồi, nằm, hành giả luôn luôn hay biết các nghi thể ấy. Tất cả mọi hoạt động của mình, vị ấy đều làm với cái tâm hoàn toàn tỉnh giác. Khi đi tới đi lui, khi nhìn trước hay khi nhìn một bên, hành giả luôn chú tâm hay biết rõ ràng; khi co tay co chân, hoặc khi duỗi ra, hành giả chú tâm hay biết rõ ràng; khi mặc áo, khi ăn, khi uống, khi nhai, khi nghe vị của thức ăn, khi đi, đứng, nằm, ngồi, khi tỉnh giấc, khi nói và khi giữ im lặng, hành giả cũng thường hay biết rõ ràng. Trong khi nằm xuống, hành giả phải nằm xuống với cái tâm luôn giữ tâm niệm vào đề mục hành thiền của mình, và khi đi vào giấc ngủ không bị si loạn làm mờ ám. Hành giả nên luôn tỉnh giác trong mọi trường hợp. Đây là những lời dạy của Đức Thế Tôn: "Chú niệm, này chư Tỳ Kheo, Như Lai tuyên bố 'chú niệm thiết yếu trong mọi việc, ở mọi nơi, cũng giống như muối cần thiết cho nồi cà ri vậy.' Này chư Tỳ Kheo, Như Lai không biết có thứ gì khác mà đem lại lợi ích được nhiều như sự chú niệm. Chú niệm quả thật đem lại rất nhiều lợi ích lớn lao." Chúng ta phải nhận thức vấn đề chú niệm và hiểu biết rõ ràng trong ý nghĩa rộng rãi. Lẽ dĩ nhiên tứ chánh cần đã là sự bảo vệ chắc chắn. Sự chú niệm phải được áp dụng trong mọi trường hợp ngay từ lúc đầu, và trạng thái vắng lặng của tâm tỉnh giác sẽ giúp hành giả nắm vững tình

thế một cách thuận lợi. Nhưng đây cũng là sắc thái chính của "Trung Đạo," có những trường hợp mà hành giả phải vận dụng pháp tứ chánh cần trong hình thức mạnh mẻ nhất. *Thứ tư là tỉnh thức trong mọi sinh hoạt hằng ngày:* Theo Thiền Sư Thích Nhất Hạnh trong Phép Lạ Của Sự Tỉnh Thức. Thiền sư nhắc đến quyển "Tỳ Ni Nhật Dụng" của Sư Độc Thể, chùa Bảo Sơn. Đây là một tập sách mỏng vào khoảng 40 trang, nhưng nó chứa đựng những ý tưởng mà Sư Độc Thể dùng để tỉnh thức tâm ý của ông khi làm bất cứ việc gì. Khi mới thức dậy vào ban sáng, ông khởi dậy ý tưởng như vầy trong trí, "Vừa mới tỉnh giấc, tôi mong cho mọi người mau đạt được trạng thái tỉnh thức, hiểu biết thấu suốt mười phương." Khi múc nước rửa tay, ông xử dụng ý tưởng này để tự đưa mình về trạng thái ý thức: Múc nước rửa tay, tôi mong cho mọi người có những bàn tay trong sạch để đón nhận lấy chân lý." Toàn tập Tỳ Ni Nhật Dụng Thiết Yếu, chỉ có những câu như thế, mục đích là giúp hành giả mới vào đạo nắm lấy được tâm ý mình. Sư Độc Thể đã giúp cho các hành giả mới bước vào đạo thực hiện những điều dạy trong Kinh Quán Niệm một cách tương đối dễ dàng. Mỗi khi mặc áo, rửa chân, đi cầu, trải chiếu, gánh nước, súc miệng, vân vân… hành giả đều có thể mượn một ý tưởng trong Tỳ Ni Nhật Dụng để nắm bắt tâm ý mình. Kinh Quán Niệm dạy: "Khi đi, hành giả ý thức rằng mình đang đi; khi đứng, ý thức rằng mình đang đứng; khi ngồi, ý thức rằng mình đang ngồi; khi nằm, ý thức rằng mình đang nằm. Bất cứ thân thể mình đang được xử dụng trong tư thế nào, hành giả cũng ý thức được tư thế ấy của thân thể. Cứ thế hành giả sống trong sự thường trực quán niệm thân thể. Tuy vậy, ý thức được những tư thế của thân thể vẫn chưa đủ. Ta còn phải ý thức về mọi hơi thở, mọi động tác, mọi hiện tượng sinh lý, vật lý, cảm giác và tư duy liên hệ tới bản thân mình nữa." *Thứ năm là Thân Hành Niệm Tỉnh Thức:* Theo Kinh Thân Hành Niệm trong Trung Bộ Kinh, Tu tập thân hành niệm là khi đi biết rằng mình đang đi; khi đứng biết rằng mình đang đứng; khi nằm biết rằng mình đang nằm; khi ngồi biết rằng mình đang ngồi. Thân thể được xử dụng thế nào thì mình biết thân thể như thế ấy. Sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và các tư duy về thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy mà nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất và định tĩnh. Như vậy là tu tập thân hành niệm. *Thứ sáu là tỉnh thức bằng cách nhận biết các vọng hay sự tỉnh thức của tâm với pháp:* Ngay cả với người tại gia, dầu hãy còn bận rộn với những sinh hoạt hằng ngày,

cũng nên nhìn vào tâm mình, tỉnh thức được các vọng niệm và đừng tiếp tục lang thang với chúng nữa. Một khi các vọng niệm ít dần đi thì chúng ta sẽ có cơ hội thật sự được sống với chân tâm của chính mình. *Thứ bảy là tỉnh thức bằng cách biết lắng nghe với cái tâm rỗng rang:* Đức Phật dạy: "Bạn là những gì bạn suy nghĩ; tâm bạn đã hình thành thế giới nầy". Đừng suy nghĩ về bất cứ chuyện gì vì tất cả chỉ là vô thường. Hãy dịu dàng lắng nghe, sâu thẳm lắng nghe tất cả, chứ đừng chỉ nghe một âm thanh cụ thể nào. Chỉ nên lắng nghe với cái tâm rỗng rang. Chúng ta sẽ thấy rằng tất cả âm thanh đến rồi đi hệt như tiếng vang, như mộng, như ảo. Thế thôi! Hãy nhìn vào tấm gương! Hình ảnh đến rồi đi, nhưng tánh chiếu vẫn luôn vô vi bất động, bất sinh, bất diệt. Hãy tỉnh thức nhìn vào tâm mình. Niệm khởi sinh rồi diệt mất, nhưng tánh thấy biết của tâm vẫn luôn vô vi, bất động, bất sinh, bất diệt. Ngoài ra, theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về bốn thời 'Tỉnh Thức' như sau: *Thứ nhất* là ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. *Thứ nhì* là ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. *Thứ ba* là ban đêm trong canh giữa, vị nầy nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. *Thứ tư* là ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.

Nói tóm lại, một khi bạn có sự tỉnh thức là tự nhiên bạn sẽ có an lạc và hạnh phúc trong đời sống hằng ngày. Bên cạnh đó, lợi ích trước mắt là tỉnh thức có thể giúp chúng ta vượt qua những cơn giận dữ. Sự tỉnh thức hay chánh niệm không bao giờ đánh phá sân hận hay tuyệt vọng. Sự tỉnh thức chỉ có mặt để nhận diện. Sự tỉnh thức về một cái gì là nhận diện sự có mặt của cái đó trong hiện tại. Sự tỉnh thức là khả năng biết được những gì đang xảy ra trong hiện tại. Theo Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh trong tác phẩm "Giận," cách tốt nhất để tỉnh thức về sân hận là "khi thở vào tôi biết sân hận phát khởi trong tôi; thở ra tôi mỉm cười với sân hận của tôi." Đây không phải là bức chế hay đánh phá sân hận. Đây chỉ là nhận diện. Một khi chúng ta nhận diện được sân hận, chúng ta có thể chăm sóc một cách tử tế hay ôm ấp nó với sự tỉnh thức của chính mình. Sự tỉnh thức giúp chúng ta có khả năng nhận diện và chấp nhận sự có mặt của cơn giận. Sự tỉnh thức cũng như người

anh cả, không bức chế hay đàn áp đứa em đau khổ. Sự tỉnh thức chỉ nói: "Em thân yêu, có anh đây sẵn sàng giúp đỡ em." Bạn ôm ấp đứa em của bạn vào lòng và an ủi vỗ về. Đây chính là sự thực tập của chúng ta. Cơn giận của chúng ta chính là chúng ta, và từ bi cũng chính là chúng ta. Sự tỉnh thức trong thiền tập không có nghĩa là đánh phá. Trong đạo Phật, sự tỉnh thức là phương pháp ôm ấp và giúp chúng ta chuyển hóa sự giận dữ, chứ không phải là đánh phá. Khi cơn giận khởi dậy trong chúng ta, chúng ta phải bắt đầu thực tập hơi thở trong tỉnh thức ngay tức khắc. "Thở vào tôi biết cơn giận đang có trong tôi. Thở ra, tôi chăm sóc cơn giận của tôi." Nếu bạn không biết cách chăm sóc bạn với tâm từ bi thì làm sao bạn có thể chăm sóc người khác với tâm từ bi cho được? Khi cơn giận nổi dậy, hãy tiếp tục thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức, bước chân trong sự tỉnh thức để chế tác năng lượng của sự tỉnh thức. Chúng ta tiếp tục nâng niu năng lượng của cơn giận trong chúng ta. Cơn giận có thể sẽ kéo dài một thời gian, nhưng chúng ta sẽ được an toàn, bởi vì Đức Phật đang có mặt trong chúng ta, giúp chúng ta chăm sóc cơn giận. Năng lượng của sự tỉnh thức là năng lượng của Phật. Khi thực tập hơi thở trong sự tỉnh thức và ôm ấp cơn giận chúng ta đang được Phật bảo hộ. Không còn gì để nghi ngờ, Phật đang ôm ấp chúng ta và cơn giận của chúng ta trong từ bi vô lượng.

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

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

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

được niềm vui thanh bình trong thời khắc bạn ngồi, tương lai sẽ trôi đi như dòng sông trôi, bạn sẽ không thể bắt kịp để sống tương lai của bạn một khi nó trở thành hiện tại.

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

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

Sống Tỉnh Thức Trên Thời Gian Mà Chúng Ta Có Được Trong Đời Sống: Thời gian là một trong hai mươi bốn pháp bất tương ưng trong Duy Thức Học. Giáo thuyết Phật giáo về thời gian liên hệ thật gần với học thuyết về vô thường. Theo Phật giáo thì thời gian trôi đi không ngừng nghỉ, không ai có thể nắm bắt được thời gian. Khái niệm về tốc độ thời gian thay đổi trong những hoàn cảnh khác nhau, tùy theo tâm trạng của mình. Thời gian trôi qua nhanh hơn khi mình hạnh phúc, và có vẻ nó trôi qua chậm hơn khi mình khổ đau phiền não. Như vậy thời gian dài ngắn, mau chậm chỉ tùy vào sự ý thức thông thường của từng cá nhân mà thôi. Nếu chúng ta sống trong hạnh phúc thì 60 năm cuộc đời trôi qua thật nhanh. Ngược lại, nếu cuộc sống chúng ta đầy khổ đau phiền não thì thời gian trôi qua đối với chúng ta thật chậm. Theo giáo lý nhà Phật, Phật giáo tin vào hiện tại. Với cái hiện tại làm căn bản để lý luận về quá khứ và tương lai. Hiện tại chính là con, là kết quả của quá khứ; hiện tại rồi sẽ trở thành cha mẹ của tương lai. Cái thực của hiện tại không cần phải chứng minh vì nó hiển nhiên. Theo Kinh Lượng Bộ, tất cả các pháp hữu vi ở đời hiện tại đều có thật, còn trong quá khứ và vị lai đều không thật (Hiện Tại Hữu Thể, Quá Vị Vô Thể).

Theo Thiền sư Thích Nhất Hạnh trong quyển 'An Lạc Từng Bước Chân', hy vọng là một điều quan trọng vì nó có thể làm cho khoảnh khắc hiện tại của chúng ta dễ dàng hơn. Nếu chúng ta tin rằng ngày mai sẽ tốt hơn, chúng ta có thể chịu đựng được sự khó khăn của ngày hôm nay. Nhưng đó là điều tốt nhất mà hy vọng có thể làm cho chúng

ta: làm nhẹ bớt sự khó khăn. Khi suy nghĩ kỹ về bản chất của hy vọng, tôi thấy ra một vài việc bi thảm. Vì chúng ta bám víu vào hy vọng của chúng ta trong tương lai, chúng ta không tập trung nghị lực và khả năng của mình vào khoảnh khắc hiện tại. Chúng ta dùng hy vọng để tin tưởng một vài điều tốt đẹp sẽ xảy ra trong tương lai, rằng chúng ta sẽ đến chỗ bình an, hay Thiên Quốc. Hy vọng trở thành một loại trở ngại. Nếu bạn ngưng không hy vọng nữa, bạn có thể đưa toàn bộ bản thân mình đến khoảnh khắc hiện tại và phát hiện ra niềm vui đã có sẵn ở đó. Giác ngộ, bình an, và niềm vui không phải do người khác ban cho. Cái giếng ở ngay trong mỗi chúng ta, và nếu chúng ta đào sâu vào khoảnh khắc hiện tại, nước sẽ phun lên. Chúng ta phải quay lại với khoảnh khắc hiện tại để sống thật. Khi chúng ta thực tập hít thở có ý thức, là chúng ta tập quay lại với khoảnh khắc hiện tại, nơi mà mọi thứ đang xảy ra.

Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tất cả mọi sự mọi vật đều luôn biến đổi, rằng mỗi giây sinh mệnh của con người biến đổi hằng triệu lần. Chỉ trong một giây thôi, ý thức của chúng ta còn không theo kịp sự biến đổi nhanh như vậy, nói chi là cả cuộc đời. Nhưng chúng ta vẫn phải sống cuộc đời này. Chúng ta phải sống như thế nào? Chúng ta đã tiêu hao thời gian để suy nghĩ về cái gì? Quá khứ đã qua rồi nhưng chúng ta vẫn cứ bám víu lấy nó. Tương lai thì chưa đến nhưng chúng ta vẫn cố trụ trong đó. Ngay cả khi chúng ta nói về "bây giờ", cũng không có cái như vậy. Khi chúng đang nói đây thì cái "bây giờ" mà chúng ta đang nói đã trở thành quá khứ. Hành giả tu Phật phải luôn luôn cẩn trọng về tam thời này. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng thời gian không chờ đợi một ai. Một ngày mà chúng ta không tu tập phước đức hay thiền định kể như là một ngày mất trắng. Điều này tương đương với việc chúng ta đi tới nhà mồ bằng sự vô minh.

Tỉnh Thức Trong Đời Sống Hằng Ngày: Như trên đã nói, tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì; và luôn sống với sự tỉnh thức là ưu tiên hàng đầu của người tu Phật. Chúng ta đã học chữ "Tỉnh thức" theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Trong tỉnh thức cũng có những yếu tố của định và tuệ đi kèm. Định và tuệ đi với nhau là thiền quán trên sự thiếu vắng một thực thể riêng biệt. Theo Kinh Niệm Xứ, hành giả nên "quán niệm thân thể trong thân thể, quán niệm cảm thọ trong cảm thọ, quán niệm tâm thức nơi tâm thức, quán niệm

đối tượng tâm thức nơi đối tượng tâm thức." Nghĩa là hành giả phải sống chánh niệm với thân thể, chứ không phải là khảo cứu về thân thể như một đối tượng, sống chánh niệm với cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức chứ không phải là khảo cứu về cảm giác, tâm thức và đối tượng tâm thức như những đối tượng. Khi chúng ta quán niệm về thân thể, chúng ta sống với thân thể của chúng ta như một thực tại với tất cả sự chăm chú và tỉnh táo của mình, mình và thân thể là một, cũng như khi ánh sáng chiếu vào một nụ hoa nó thâm nhập vào nụ hoa và làm cho nụ hoa hé nở. Công phu quán niệm làm phát hiện không phải là một ý niệm về thực tại mà là một cái thấy trực tiếp về thực tại. Cái thấy đó là tuệ, dựa trên niệm và định. Sống với sự tỉnh thức là sống và hành sử như nước, chứ không như các đợt sóng sanh rồi diệt. Sống sự tỉnh thức là sống với tánh sáng của gương, chứ không sống với các ảnh đến rồi đi. Sống với sự tỉnh thức là sống với tự tánh của tâm, chứ không sống với các niệm sanh diệt. Như vậy, sống thiền là sống với trạng thái an lạc, bất sanh, vô vi và vô tác của Niết Bàn. Sống sự tỉnh thức là sống với hiện tại; sống với những gì mà mình có ngay trong lúc nầy. Nếu có thể được, chúng ta hãy ngồi một cách yên lặng; hãy cảm nhận mình đang thở ngay trong lúc nầy; hãy cảm nhận niệm trong tâm chúng ta khởi lên rồi tự biến mất. Đừng nghĩ ngợi gì trong tâm trí, mà hãy cảm nhận hơi thở vào thở ra; hãy dịu dàng cảm nhận từng hơi thở. Hãy cảm nhận toàn thân mình đang thở cho đến khi mình cảm thấy rằng toàn thân và tâm của chúng ta trở thành một với hơi thở. Khi chúng ta làm được như vậy, chúng ta không ở niết bàn thì chúng ta còn ở chỗ nào có thể tốt hơn, an lạc hơn, và hạnh phúc hơn chỗ nầy? Ngoài ra, người biết sống sự tỉnh thức là người không bám víu vào bất cứ thứ gì cả. Người ấy chẳng mê chấp vào ngay cả cái hạnh phúc mà chúng ta đang cảm nhận ngay trong lúc thự tập thiền quán nầy. Người biết sống với sự tỉnh thức là người không bám víu vào bất cứ thứ gì trên cõi đời đầy khổ đau và phiền não nầy. Ngay cả sự an lạc mà chúng ta đang cảm nhận ngay lúc lúc tu tập thiền quán nầy cũng sẽ trói buộc chúng ta vào cõi khổ đau phiền não nếu chúng ta bám víu vào nó. Người biết sống sự tỉnh thức là người biết sống trong hiện tại, vẫn hoạch định cho tương lai, nhưng không bị dính mắc vào bất cứ thứ gì trong hiện tại và tương lai. Ngược lại, người ấy lúc nào cũng luôn bình lặng và tỉnh thức. Người biết sống sự tỉnh thức là người luôn hiểu rằng mọi sắc tướng, âm thanh, hương vị, cảm thọ mà mình cảm nhận, tất cả

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

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

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

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

chúng ta rút vào im lặng, chúng ta sẽ hoàn toàn đơn độc để nhìn thấy được thực chất của chính mình, chừng đó chúng ta có thể tìm được phương cách vượt qua những khuyết điểm và giới hạn của chính mình trong cuộc sống thường nhật.

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

Càng đi tới chúng ta càng khám phá ra rằng triết lý Thiền quán trong cuộc sống hằng ngày quan trọng hơn tất cả những thứ khác. Trong trường hợp mà khoa học không cung ứng một giải đáp thỏa

đáng, thì chúng ta phải trông cậy vào phương pháp tư duy của Thiền để soi tỏ vào bất cứ vấn đề nào được nêu ra. Trước tiên, hành giả phải tìm thấy con đường rồi bắt đầu đi trên đó. Mỗi bước tiến nhờ vào tư duy sẽ đưa người vượt qua lớp sóng của nhân sinh, tiến lần đến cõi hư không của thiên giới và cuối cùng đạt đến giác ngộ viên mãn như Đức Phật. Quán là con mắt trực thị và đồng thời là bước chân trên con đường chân thực. Thiền định và quán là thấu kính trong đó những đối tượng bên ngoài bị hội tụ để rồi phân tán và khắc ấn tượng lên mặt của những âm bản bên trong. Sự tập trung vào thấu kính nầy chính là định (samadhi) và định càng sâu thì giác ngộ càng mau chóng. Những gì khắc đậm hơn vào lớp phim âm bản là huệ (prajna) và là căn bản của những hoạt động trí thức. Qua ánh sáng trí huệ rọi ra bên ngoài, hành giả nhìn và thấy lại cái ngoại giới sai biệt lần nữa rồi theo đó mà hành sự thích nghi vào cuộc sống thực tế.

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

Tọa thiền đã là khó đối với chúng ta. Chúng ta cố gắng tìm đủ mọi cớ để không thực tập tọa thiền. Nhưng ứng dụng thiền quán vào cuộc sống hằng ngày còn khó khăn hơn nhiều. Mỗi ngày chúng ta làm việc ở nhà, ở trường, ở sở, hay ở công việc của chúng ta. Nếu chúng ta kiểm soát được tâm mình, nếu chúng ta hiểu được ý nghĩa của việc mình đang làm, nếu chúng ta có thể "là" điều mà chúng ta đang làm, đó là thiền quán. Hằng ngày chúng ta phải đối phó với nhiều vấn đề, có thứ dễ, có thứ khó. Những vấn đề khó khăn có thể gây ra nhiều phiền toái. Nhưng nếu chúng ta chịu ứng dụng phương pháp thiền quán, giữ tâm yên lặng khi phải đối phó với những vấn đề, chúng ta có thể thấy nó giúp ích rất nhiều cho chúng ta. Dĩ nhiên, rất khó ứng dụng thiền quán khi làm việc hơn là khi nghỉ ngơi, nhưng chúng ta không có sự lựa chọn nào khác nếu chúng ta muốn thay đổi lối sống vô hồn của chính mình. Khi chúng ta nhận thức được chân lý này, thì đâu đâu cũng là Niết Bàn đối với chúng ta.

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

chúng ta đều phải chú tâm tỉnh thức và giữ cho được chánh niệm. Đừng nghĩ rằng chỉ có những lúc chúng ta ngồi kiết già mới là những giờ phút hành thiền. Và như vậy, chúng ta không thể nào nói rằng chúng ta không có thì giờ để hành thiền, vì tu tập thiền định là tu tập tỉnh thức và hoàn toàn tự nhiên; và sự tu tập nầy có thể thực hiện bất cứ ở đâu và trong bất cứ công việc gì mà mình đang làm. Ngay cả khi chúng ta ngồi thiền, cũng không cần ngồi thật lâu hay thật nhiều giờ. Nhiều người nghĩ rằng càng tọa thiền lâu chừng nào càng tốt chừng nấy. Điều nầy không đúng. Có khi ngồi lâu mệt mỏi, trí óc chúng ta trở nên cùn mẵn và không sáng suốt như mình tưởng. Người tu tập tỉnh thức nên luôn nhớ rằng trí tuệ đến với chúng ta qua mọi oai nghi, đi, đứng, nằm, ngồi. Ngay từ sáng sớm, lúc mới vừa thức dậy, chúng ta phải hành thiền ngay và phải tiếp tục hành thiền cho tới khi chúng ta đi ngủ. Suốt ngày, chúng ta có thể hành thiền qua mọi tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Người tu tập tỉnh thức phải luôn giữ chánh niệm trong mọi tư thế, trong mọi tác động của chính mình; còn việc duy trì lâu trong một tư thế không phải là điều quan trọng.

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

Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, có một quá trình riêng biệt nơi Thiền tông. Khi định tâm vào tư duy tịnh mặc, một 'công án' được đặt ra cho hành giả để trắc nghiệm khả năng tiến bộ đến tỏ ngộ. Khi nhận một công án, hành giả bắt đầu tĩnh tọa nơi thiền đường. Ngồi thoải mái, chân kiết già, thân ngay ngắn và thẳng lưng, tay kiết thiền ấn, mắt mở nửa chừng. Đây gọi là tọa thiền, có thể kéo dài trong nhiều ngày đêm. Những sinh hoạt hằng

ngày như ở, ăn, ngủ, tăm, vân vân đều được giữ có chừng mực. Im lặng được tuyệt đối tuân giữ; tức là khi tọa thiền, thọ thực hay tẩy trần, không ai được nói lời nào cũng như không gây ra tiếng động nào. Thỉnh thoảng có xãy ra cuộc đối thoại gọi là 'vấn đáp' giữa hành giả và thiền sư được mệnh danh là tu học thiền hay 'vân thủy,' hành giả nêu những thắc mắc và vị thiền sư trả lời hoặc bằng ẩn dụ hay quát mắng. Khi hành giả đã sẵn sàng để giải quyết vấn đề, ông ta đến viếng sư phụ nơi phương trượng, trình bày những gì đã thấu hiểu và xin được giải quyết công án. Nếu thiền sư đắc ý, ngài sẽ nhận cho là đắc đạo; nếu không, hành giả lại tiếp tục thiền quán thêm nữa.

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

Thời gian cho những sinh hoạt hằng ngày cũng như việc làm là những lúc tốt nhất để tu tập và áp dụng thiền trong cuộc sống. Chẳng cần biết những sinh hoạt hằng ngày và việc làm về cái gì, những sinh hoạt nầy phải được hoàn tất với sự nỗ lực tỉnh thức và sự chăm chú hoàn toàn của chúng ta trong từng giây từng phút. Hành giả chân thuần nên luôn nhớ rằng tất cả những gì chúng ta đang có là những giây phút hiện tại. Nếu chúng ta không sống trọn vẹn với những giây phút hiện

tại nầy, chúng ta chẳng có gì hết trên cõi đời nầy! Trong kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: "Tâm quá khứ bất khả đắc, tâm hiện tại bất khả đắc, tâm vị lai bất khả đắc." Như vậy, chúng ta không thể nào nắm bắt được cả ba thời quá khứ, hiện tại và vị lai, tất cả rồi sẽ qua đi; tuy nhiên, chúng ta có thể lợi dụng những giây phút hiện tại để tu tập những gì có lợi cho chúng ta. Lý do Đức Phật nhắc nhở chúng ta như vậy là vì Ngài muốn cho chúng ta biết rằng chúng ta không thể nào nói một cách chính xác là chúng ta đang ở tại bất cứ thời nào. Tuy nhiên, chúng ta có thể nói chúng ta đang sống với từng giây từng phút của lúc nầy. Vì vậy chúng ta phải sống trọn vẹn với những giây phút hiện tại mà chúng ta đang có!

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

Thật vậy, khi chúng ta có định tâm vào tư duy tịnh mặc, thì hầu như tất cả những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta đều được giữ có

chừng mực. Lúc đó chúng ta sẽ thấy rõ rằng tất cả tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhin tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: "Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng." Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều nầy 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 đở tha nhân.

Nói tóm lại, tỉnh thức là huấn luyện tâm và kỷ luật tự giác bằng cách nhìn vào chính mình. Tỉnh thức còn là tìm cách hiểu rõ bản chất của tâm và sử dụng nó một cách hữu hiệu trong cuộc sống hằng ngày, vì tâm là chìa khóa của hạnh phúc, mà cũng là chìa khóa của khổ đau phiền não. Tỉnh thức trong cuộc sống hằng ngày là giải thoát tinh thần ra khỏi những trói buộc của tư tưởng cũng như những nhiễm ô loạn động. Tỉnh thức là con đường trực tiếp nhất để đạt tới đại giác. Mục đích chủ yếu của sự tu tập là đạt được cái tâm không vọng niệm nhưng vẫn tỉnh thức trước mọi sự mọi vật. Tuy nhiên, không dễ gì chúng ta có thể đạt được cái tâm không vọng niệm vì những vọng niệm ngàn đời luôn chế ngự tâm mình. Vì vậy, nếu chúng ta không có đủ kiên nhẫn, chúng ta sẽ bỏ cuộc giữa chừng không biết lúc nào. *Theo Kinh Hữu trong Trung Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về tứ thời 'Tỉnh Thức': Thứ nhất* là ban ngày trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. *Thứ nhì* là ban đêm trong canh một, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp. *Thứ ba* là ban đêm trong canh giữa, vị nầy nằm xuống phía hông phải, như dáng nằm con sư tử, chân gác trên chân với nhau, chánh niệm tỉnh giác, hướng niệm đến lúc ngồi dậy lại. *Thứ tư* là

ban đêm trong canh cuối, khi đã thức dậy, trong khi đi kinh hành và trong khi đang ngồi, gột sạch tâm trí khỏi các chướng ngại pháp.

Người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định bước chân vào con đường tu tập phải kiên trì không thối chuyển; từng bước một, phải cố gắng hết sức mình để tạo ra một cấu kết vững chắc của một cuộc sống bình an, tỉnh thức và hạnh phúc mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng tốt đẹp hơn. Mà thật vậy, một khi chúng ta đã có được những thói quen này, chúng sẽ trở thành những thói quen tự nhiên. Một khi sự tu tập đã được đưa vào đời sống hằng ngày, thì chúng ta sẽ luôn sống với chúng. Cuộc hành trình từ người lên Phật còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục.

Buddhism: A Religion of Peace, Mindfulness, and Happiness

A Summary of Living in Mindfulness, Peace and Happiness in Buddhism: Buddhism is a philosophy, a way of life or a religion. The religion of the awakened one. One of the three great world religions. If was founded by the historical Buddha Sakyamuni over 25 centuries ago. Sakyamuni expounded the four Noble Truths as the core of his teaching, which he had recognized in the moment of his enlightenment. He had shown people how to live wisely and happily and his teachings soon spread from India throughout Asia, and beyond. The name Buddhism comes from the word "budhi" which means 'to wake up' and thus Buddhism is the philosophy of awakening. Therefore, the real definition of Buddhism is Noble Truth. The Buddha did not teach from theories. He always taught from a practical standpoint based on His understanding, His enlightenment, and His realization of the Truth. This philosophy has its origins in the experience of the man named Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 36. According to Buddhism, mindfulness, peace and happiness 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 mindfulness, peace and happiness." What is "this?" A degree, a job, a house, a car, the payment of a debt? If you think that way, mindfulness, peace and happiness will never come. There is always another "this" that will

follow the present one. According to Buddhism, if you are not living in mindfulness, peace and happiness at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at mindfulness, peace and happiness, you must be at mindfulness, peace and happiness right now. Otherwise, there is only "the hope of mindfulness, peace and happiness some day."

Living In Mindfulness In Buddhist Point of View: According to Buddhism, in order to have a life full of peace and happiness, we must first have our mindfulness. In other words, once you have mindfulness, you will naturally have peace and happiness in daily life. Mindfulness means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of smrti is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of meditative practice in Buddhism, which involves cultivating awareness of one's body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one's motivations. It is the seventh part of the eightfold noble path, and it leads to the direct understanding of the real nature of all things. Recollection means memory or mindfulness. "Sati" also has the following meanings: attentiveness, fixing the mind strongly on any subject, mindfulness, remembrance, memory, attention, reflection, recollection, consciousness, and all that arise from our mind. Besides, the nearest equivalent term in Pali for "mindfulness" is "Sati." Mindfulness has come to be the accepted translation of "sati" into English. However, this word has a kind of passive connotation which can be misleading. "Mindfulness" must be dynamic and confrontative. Mindfulness should leap onto the object, covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. "Smrti"A Sanskrit term for "mindfulness." Mindfulness means

attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of smrti is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of meditative practice in Buddhism, which involves cultivating awareness of one's body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one's motivations. It is the seventh part of the eightfold noble path, and it leads to the direct understanding of the real nature of all things. In Zen, right mindfulness also means the reflection on the present and future events or situations. We must meditate upon human sufferings that are caused by ignorance and decide to work for alleviating them, irrespective of possible difficulties and boredom. Correct Memory which retains the true and excludes the false, dwell in contemplation of corporeality. Be mindful and putting away worldly greed and grief. Correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. "Correct mindfulness" involves cultivating a state of mental clarity and alertness in which one is aware of one's mental processes and attitudes and, more importantly, in which one is in control of them. Through continuous self-examination and mental alertness, one can develop the mindfulness that enables one to master one's emotions, thoughts and feelings and focus them in the direction of awakening (bodhi).

As mentioned above, correct mindfulness also means ongoing mindfulness of body, feelings, thinking, and objects of thought. When we are mindful of our breathing, we are also mindful of our mind. Later, we will see our mind becoming one with our breath. When we are mindful of our bodily movement, we are also mindful of our mind. Then, a moment later, we will see our mind becoming one with our body. Let's look at our mind, we see thoughts coming and going, just like waves rising and falling until we see no thoughts occuring , our mind is peaceful just like a still pool. The Sutra of Mindfulness says: "When walking, you must be conscious that you are walking. When standing, you must be conscious that you are standing. When sitting, you must be conscious that you are sitting. When lying down, you must be conscious that you are lying down. No matter what position your body is in and your mind is thinking, you must be conscious of that position or that thought. Practicing thus, you are always mindful of what you are doing and thinking at all times." Buddhists should always

remember that we should be mindful that we are capable of living at the very present time. Whatever we are doing at the present time is the most important thing for our life. When we are talking, talking must be the most important thing in our life. When we are walking, walking must be the most important thing in our life. When we are drinking tea, drinking tea must be the most important thing in our life, and so on. Every activity in our daily life is meditation. Therefore, we are able to be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for sitting meditation. Each act must be carried out in mindfulness.

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

According to Buddhism, both Mahayana and Theravada, there are many types of cultivation of mindfulness. *First, mindfulness by being aware of all activities:* In Buddhism, mindfulness means being aware of all activities, both physical and mental. A meditator who is mindful of his bodily activities becomes aware of his postures: when walking, standing, sitting or lying down. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies mindfulness; in bending and stretching he applies mindfulness; in wearing clothes, in eating, drinking, chewing, etc. he applies mindfulness; in walking, standing, sitting, lying down, he applies mindfulness; in keeping awake, speaking, and being silent, he applies mindfulness. The characteristic of mindfulness is non-superficiality. This suggests that mindfulness is penetrative and profound. If we throw a cork into a stream, it simply pops up and down on the surface, floating downstream with the current. If we throw a stone instead, it will immediately sink to the very bottom of the stream.

So, too, mindfulness ensures that the mind will sink deeply into the object and not slip superficially past it. The function of mindfulness is to keep the object always in view, neither forgetting it nor allowing it to disappear. When mindfulness is present, the occurring object will be noted without forgetfulness. *Second, mindfulness by not only an observation in appearance:* In order for non-superficiality and non-disappearance, the characteristic and function of mindfulness, to appear clearly in our practice, we must try to understand and practice the third aspect of mindfulness. This is the manifestation aspect, which develops and brings along the other two. The chief manifestation of mindfulness is confrontation: it sets the mind directly face to face with the object just the same as when we are walking along a road and we meet a traveler, face to face, coming from the opposite direction. When we are meditating, the mind should meet the object in just this way. Only through direct confrontation with an object can true mindfulness arise. As a practitioner repeatedly comes face to face with the object, his or her efforts begin to bear fruit. Mindfulness is activated and becomes firmly established on the object of observation. There are no misses. The objects do not fall away from view. They neither slip away nor disappear, nor are they absent-mindedly forgotten. The kilesas cannot infiltrate this strong barrier of mindfulness. If mindfulness can be maintained for a significant period of time, the practitioner can discover a great purity of mind because of the absence of kilesas. Protection from attack by the kilesas is a second aspect of the manifestation. When mindfulness is persistently and repeatedly activated, wisdom arises. There will be insight into the true nature of body and mind. Not only does the practitioner realize the true experiential sensations in his or her own body, but he or she also comprehends the individual characteristics of the various physical and mental phenomena happening inside him or herself. *Third, mindfulness by being mindful of one's body activities:* The meditator who is mindful of his body activities becomes aware of his postures: when going, walking, standing, sitting or lying down, he is aware of the postures. All his bodily activities he does with mindfulness. In walking to and from, in looking ahead and in looking aside, he applies clear comprehension; in bending and stretching he applies clear comprehension; in wearing the clothes, in eating, drinking, chewing, savoring, in answering the

calls of nature, he applies clear comprehension; walking, standing, sitting, lying down, in keeping awake, speaking, and being silent, he applies clear comprehension. When lying down, a practitioner should lie down with his mind on the subject of meditation, and thus falls asleep undeluded. Meditator should always be mindful and wide awake. Here these words of the Buddha: "Mindfulness, o monks, I declare, is essential in all things everywhere, 'it is as salt to curry.' O monks, I know of no other thing that brings such profits as mindfulness; mindfulness, verily, brings great profit." One has to understand the question of mindfulness and clear comprehension (sati-sampajanna) in a wider sense. Of course, the discussion of the fourfold effort, already mentioned is a good safeguard. Mindfulness has to be spread over all situations at the outset so that its calmness helps one to take stock of a situation wisely. But as an aspect of the Middle Path itself, upon occasion one has to exert the fourfold effort, even the vigorous type when bare awareness is in itself insufficient. *Fourth, mindfulness by being aware of daily activities:* According to Zen Master Thich Nhat Hanh in the "Miracle of Mindfulness". The master recalls a small book titled "The Essential Discipline for Daily Use" written by Buddhist Monk Doc The from Bao Son Pagoda. This is a thin book with about 40 pages, but it contained all the thoughts that monk Doc The used to awaken his mind while doing any task. When he woke up in the morning, his first thought was, "Just awakened, I hope that every person will attain awareness and see in complete clarity." When he washed his hand, he used this thought to place himself in mindfulness: "Washing my hands, I hope that every person will have pure hands to receive reality." This book is comprised entirely of such sentences. Their goal was to help the beginning practitioners take hold of their own consciousness. Monk Doc The helped all young novices to practice, in a relatively easy way, those things which are taught in the Sutra of Mindfulness. Each time you put on your robe, washed the dishes, went to the bathroom, folded your mat, carried buckets of water, or brushed your teeth, etc… you could use one of the thoughts from the book in order to take hold of your consciousness. The Sutra of Mindfulness says: "When walking, the practitioner must be conscious that he is walking. When sitting, the practitioner must be conscious that he is sitting. When lying down, the practitioner must be conscious that

he is lying… No matter what position one's body is in, the practitioner must be conscious of that position. Practicing thus, the practitioner lives in direct and constant mindfulness of the body…The mindfulness of the position of one's body is not enough, however. One must be conscious of each breath, each movement, every thought and feeling, everything which has any relation to the practitioner." *Fifth, mindfulness of the body postures:* According to the Kayagatasati-Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, cultivation of mindfulness of the body means when walking, a person understands that he is walking; when standing, he understands that he is standing; when sitting, he understands that he is sitting; when lying, he understands that he is lying. He understands accordingly however his body is disposed. As he abides thus diligent, ardent, and resolute, his memories and intentions based on the household life are abandoned. That is how a person develops mindfulness of the body. *Sixth, mindfulness by being aware of the false:* Even laypeople, who are still busy with daily activities, should also watch the mind, be mindful of the false thoughts and stop wandering with them. Once the false decreasing, we will have the real opportunity to live with our own mind or true mind. *Seventh, mindfulness by being able to listen with a vacant mind:* The Buddha taught: "You are what you think; that your mind makes this world." Try not to think of anything because they all are impermanent. Let's gently listen, deeply listen. Try not to listen to a specific sound. Just listen with our mind vacant. We will feel that all the sounds come and go just like echoes, just like illusions, and just like a dream. That's all. Let's look at a mirror! Images comes and goes, but the reflecting nature is always inaction, unmoved, uncreated, undying. Let's be mindful to look at our mind. Thoughts come and go, but the nature of seeing of the mind is always inaction, unmoved, uncreated, undying. Besides, according to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness at all times as follows: *First,* during the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. *Second,* in the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. *Third,* in the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion's pose with one foot overlapping the other, mindful and fully aware,

after noting in his mind the time for rising. *Fourth,* after rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states.

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

Always Living With the Mindfulness: According to Buddhism, mindfulness means achieving a complete and deep realization of what it means to be a Buddha and how to reach Buddhahood. It is to see one's Nature, comprehend the True Nature of things, the Truth. However, only after becoming a Buddha can one be said to have truly attained Supreme Enlightenment. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to Buddhism, Zen practitioners must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call "insight," the kind of understanding based on attention and concentration. Zen Master Philip Kapleau wrote in Awakening to Zen: "Awareness, and this is more than mere attentiveness, is everything. The deeply aware person sees the individuality of existence, the rich complexity and interrelatedness of all life. Out of this awareness grows a deep respect for the absolute value of all things, and each thing. From this respect for the worth of every single object, animate as well as inanimate, comes the desire to see things used properly, and not to be heedless, wasteful, or destructive. To truly practice Zen therefore means not leaving lights burning when they are not needed, not allowing water to run unnecessarily from the faucet, not loading up your plate and leaving food uneaten. These unmindful acts reveal an indifference to the value of the object so wasted or destroyed as well as to the efforts of those who made these things possible for us: in the case of food, the farmer, the trucker, the storekeeper, the cook, the server. This indifference is the product of a mind that sees itself as separated from a world of

seemingly random change and purposeless chaos. This indifference robs us of our brightright of harmony and joy."

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

Living In Mindfulness of What is Happening at This Very Moment: To establish mindful wakefulness, effort is required constantly, not just when we feel diligent. Even if we meditate all night at times, it is not correct practice if at other times we still follow our laziness. You should constantly watch over the mind as a parent watches over a child, protects it from its own foolishness, teaches it what is right. It is incorrect to think that at certain times we do not have the opportunity to meditate. We must constantly make the effort to know ourselves; it is as necessary as our breathing, which continues in all situations. If we do not like certain activities, such as chanting or working, and give up on them as meditation, we will never learn wakefulness. To be mindful of what is happening at this very moment is the kind of attention which is necessary for any Zen practitioners. This is the state of total oneness with the object. For daily activities, the attention on one object is relatively easy, but this kind of attention in Zen is more valuable and much harder, because we have a tendency

dream about future, about the nice things we are going to have or are going to happen to us in the future. So, we try to filter anything happening in the present through our reasoning: "I do not like that; I do not have to listen to that, and so on and so on." And so we are willing to forget about our present and start dreaming of what is going to happen in the future. But when we behave like that, we will never see the precious very present moment. One of the difficult problems for Zen practitioners is to constantly guide our wandering mind back to this very moment, because the ability to live in the present moment is all that we have to develop so that we can have a mindful life at this very moment. As a matter of fact, if we cannot live with the precious present moment from having sit quietly, our Zen sitting is nothing but fatigue, boredom, pain in both legs and the whole body. In short, in awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call "insight," the kind of understanding based on attention and concentration.

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

contrary, if we are unhappy and afflictive, time seems to us extremely slow. According to Buddhist teachings, Buddhism believes in the present. With the present as the basis it argues the past and future. The present is the offspring of the past, and becomes in turn the parent of the future. The actuality of the present needs no proof as it is self-evident. According to the Santrantivadin, all functioning dharmas are substantial (real) at the present time, but were non-substantial (not real) in the past and are not real in the future.

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

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

can be achieved is a lost day. That is equivalent with going towards our own tomb with ignorance.

Mindfulness In Daily Life: As mentioned above, awareness or mindfulness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with"; and always living in mindfulness is number one priority for any Buddhist practitioners. But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. In awareness, there are also the elements of concentration (Samadhi) and understanding (prajna). Concentration and understanding together are meditate on the absence of identity of all things. According to the Satipatthana Sutta, practitioner should "Contemplate the body in the body, contemplate the feelings in the feelings, contemplate the mind in the mind, contemplate the objects of mind in the objects of mind." This means that practitioner must live in the body in full awareness of it, and not just study like a separate object. Live in awareness with feelings, mind, and objects of mind. Do not just study them. When we meditate on our body, we live with it as truth and give it our most lucid attention; we become one with it. The flower blossoms because sunlight touches and warms its bud, becoming one with it. Meditation reveals not a concept of truth, but a direct view of truth itself. This we call "insight," the kind of understanding based on attention and concentration. To live with awareness or mindfulness means to live and to behave as the behavior of water, not as the behavior of the waves rising and falling. To live with awareness or mindfulness means to live with the nature of the reflectivity of a mirror, not with the images appearing and disappearing. To live with awareness or mindfulness means to live with the essence of the mind, not with the thoughts arising and vanishing. Therefore, to live with awareness or mindfulness means to live with the state of unborn, uncreated, unconditioned peace of Nirvana. To live with awareness or mindfulness means to live with the present; to live with whatever we have at this very moment. If possible, let's just sit quietly; let's feel our breaths at this very moment; let's feel our thoughts arising and vanishing. Let's not thinking anything in our mind, but fell the breath in and out; let's gently feel every breath. Let's feel that our whole body is

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

Mindfulness is not something that we do for several months or several years with the idea of mastering it because during cultivation, we still need a natural life. Therefore, meditation is something we must do for a lifetime. Meditation is a lifelong study, is our life itself. It is not just sitting on a meditation cushion for some hours a day because efforts of meditation practice will help us have more and more contact

with the reality and cause us to have more compassion for others, and eventually change our daily life. Our whole life becomes efforts for meditation practice, twenty-four hours a day, and on and on for the rest of our life. For practitioners of mindfulness, life itself is meditation, but some people say that life is suffering. How are these different? If you make "my life is meditation", then your life becomes meditation. If someone else makes "my life is suffering", then that person's life becomes suffering. So it all depends on how we are keeping our mind just now, at this very moment! This just-now mind continues and becomes our life, as one point continues and becomes a straight line. If we like meditation, so our life has become meditation. Now we think that the world is wonderful. Our mind is wonderful, so the whole world is wonderful. During the time of the Buddha, the Buddha taught His disciples a lot about applications of meditation in daily life. Some people think that they need to turn their backs on this violent life to search for a still mind. Some others say that in order to achieve a still mind, people should always try to do many good deeds, and so on, and so on. However, if we solely turn our backs on life or try to do many good deeds only, we have not yet obeyed the Buddha's teachings. Devout Buddhists should always purify the body and mind for the Buddha always reminded his disciples that meditation was a peak of practice in Buddhism. Through meditation, our body and mind are purified; also through meditation, our virtues are purified. Mind and morality are two of the most important factors in meditation. Virtues include compassion, modest, patient, tolerance, courage, and gratitude, and so on. Thus, to be able to apply meditation in daily life, meditation practictioners need be good virtue ones. Remember, the measurement of meditation is valued from the practitioner's behavior toward people around. Meditation practitioners should always remember that if we make difficult, it is difficult. If we make easy, it is easy. But if we don't think, the truth is just as it is. Thus, meditators always live peacefully and tolerantly with people, not retreating in deep jungle to be away from people. A meditation practitioner still lives and has normal acitivities likfe any others; however, that person's clear mind is like the full moon in the sky. Sometimes clouds come and cover it, but the moon is always behind them. Clouds go away, then the moon shines brightly. So don't worry about clear mind, it is always there. When

thinking comes, behind it is clear mind. When thinking goes, there is only clear mind. Thinking comes and goes, comes and goes. We must not be attached to the coming or the going. Remember the clear mind of a meditation practitioner in daly life is the mind before thinking, it is like on the sea. When the wind comes, there are many waves. When the wind dies down, the waves become smaller. When the wind stops, the water becomes a mirror, in which everything is reflected, mountains, trees, clouds... Our mind is the same. After thinking, we have many desires and many opinions, there are many big waves. But after we sit in meditation for some time, our opinions and desires disappear. The waves become smaller and smaller. Then our mind is like a clear mirror, and everything we see or hear or smell or taste or touch or think is the truth.

Buddhists, especially laypeople, try not make our meditation more complicated. Let's make the practice the simpler the better. Let us bear in mind that just simply a withdrawing of the mind from the busy life is a requisite to mental hygiene. Some people believe that only sitting meditation can pacify the mind. However, if we wait until we sit down and compose ourselves to practice meditation for a couple of hours, then what happens to the other hours of our day? So when we only focus on sitting meditation, we really destroy the real concept of meditation. If we know how to practice meditation, we will certainly make good use of our whole day. In order for us to do this, we should devote our day to meditation while accomplishing our daily tasks. To mention this does not mean that we should not practice sitting meditation. Not only we should practice sitting meditation on a daily basis if we have time, but whenever we get an opportunity, try to be away from town and find a certain remote area to engage ourselves in quiet contemplation, concentration, or meditation. Let's try to learn to observe the silence, for silence will do so much good to us. A Vietnamese proverb says: "Silence is golden." Indeed, meditation practitioners only speak when we must speak. Meditation practitioners should always remember that even Buddha Sakyamuni also refrained from giving a definitive answer to many metaphysical questions of his time (questions of self-exists, not self-exists, if the world is eternal, or unending or no, etc). According to the Buddha, a silent person is very often a wise person because he or she avoids wasting energy or

negative verbiage. The Buddha always advised the questioner to become his disciple without wasting his time on problems which were too profound to be understood by an ordinary man, probably a long cultivation as a disciple of the Buddha he might come to understand. According to the Buddha, the greatest creative energy works in silence. Observing silence is extremely important for Buddhists, especially for meditation practitioners. Observing silence in any situation also means meditation in that situation. The Buddha taught: "When, disciples, you have gathered together there are two things to be done: either talk about the Dharma or observe the noble silence." meditation practitioners should always go placidly amid the noise and haste and remember that there is peace in silence, for silence is one of the most peaceful forms of existence. We can only concentrate when have silence, or when we make an inward journey. When we withdraw into silence, we are absolutely alone to see ourselves as we really are and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations in ordinary experience.

Sometimes people believe that meditation is something very remote from the ordinary concerns of life. They think that in order to practice meditation they must renounce their ordinary life or give up their daily routines, withdraw from life and seclude themselves in remote forests. This idea is not completely wrong because our minds are like wild monkeys. To discipline a wild-monkey mind, it is helpful to have a quiet place, where one can practice undisturbed. However, meditation is not emphasizing only in the moment of sitting meditation, but it emphasizes in all activities of life. If we can not fuse our meditation with the circumstances of everyday life, meditation is useless. According to the Soto Sect, the fusion of meditation with everyday life is the central effort of any practitioner. The practice of meditation should not be confined only to the periods of sitting in meditation, but should be applied to all the activities of daily life. If we are diligent in cultivating the way, we will find that every day is a good day. Sincere Buddhists must always try to take advantage of daily activities to practice the Way because the Buddha always emphasized that enlightenment can be attained not only when sitting in meditation, but when engaged in any kind of activity: walking, standing, reclining, or sitting. Besides, no one can sit in meditation for twenty-four hours a

day. Remember that meditation is not difficult to practice. Meditation involves control of mind and mind is most unruly. We come to know this personally when we practice meditation. So it is not easy to practice meditation and contemplation because it is not easy to control the mind, to keep the mind on one and the same object. However, in another way, meditation is easy to practice. There are no elaborate rituals to follow or much to learn before being able to practice. We just sit, watch ourselves and focus our mind on the object. Just that. Sometimes we must work, sit, or rest. Sincere Buddhists should always practice meditation in all activities, should try to keep the mind under control, concentrate and be mindful only on what we are doing and nothing else. Remember that any moment can be a moment of enlightenment.

As we go on, we discover that philosophy of Daily Meditation is much more important than anything else. In case science and philosophy do not give a satisfactory result, we must resort to the meditative method of meditation in order to get insight into any given problem. First, find out your way and begin to walk on it. The foot acquired by meditation can carry you across the wave-flux of human life, and over and above the air region of the heavenly world and finally make you perfect and enlightened like the Buddha. Contemplation is the eye which gives insight, and, at the same time, the foot which procures a proper walk. Zen (meditation and concentration) is the lens on which diverse objects outside will be concentrated and again dispersed and impressed on the surface of the negative plates inside. The concentration on the lens itself is concentration (samadhi) and the deeper the concentration is, the quicker the awakening of intuitive intellect. The further impression on the negative film is wisdom (prajna) and this is the basis of intellectual activity. Through the light of reflection (prajna) outwardly, i.e., insight, we see and review the outer world of diversity once again so as to function or act appropriately toward actual life.

Meditation is not a voluntary exile from life, or something practiced for the hereafter. Meditation should be applied to the daily affairs of life, and its results are obtained here and now. It is not something separated from the daily life. It is part of our lives. If we ignore it, life lacks meaning, purpose and inspiration. We should try to

put in at least half an hour every day in practicing meditation. When our mind is calm and quiet, it is time to take advantage of it by engaging in silent communication with our own mind in order to understand our true nature. Laypeople may ask: "In this extremely busy life with so many duties to perform, how can laypeople find time to meditate?" Let ask yourself, no matter how busy your life is, you are still able to find time to indulge in things that delight you. If you have the will, surely you can devote a short period of time everyday to meditation, whether it be at dawn, just before sleep, or whenever you feel you have the time, even a very short period of time to collect your thoughts and concentrate. If you try to practice a little quiet contemplation day by day, you will be able to perform your duties better and in an efficient way. Besides, you will have more courage to face tribulations and worries with a brave heart.

Sitting meditation is already difficult for all of us. We try to make many excuses to ourselves for not practicing sitting meditation. However, it is even more difficult to apply meditation to our daily lives. Everyday we are working at home, at school, at the office, or at our job. If we keep our minds under control, if we can realize the meaning of what we are doing, if we can "be" what we "do", that is meditation. Everyday we face many problems, some are easy, some are difficult. The difficult problems can cause us a lot of trouble. But if we apply the method of meditation, keep the mind calm and quiet in facing the problems, we will find that it really helps us. Of course, it is more difficult to apply meditation in action than at rest, but we have no other choice if we really want to change our lifeless style. When we can realize this truth, then everywhere is a Nirvana for us.

When we can apply zen in our daily activities, then everywhere is a Nirvana for us. Of course, it is more difficult to apply meditation in action than doing nothing, but we have no other choice if we really want to change our lifeless style. Before practicing zen, we do not have the ability to live together with everyone and just want to retreat into a solitude life. However, after practicing zen we feel that while living in the community we have chances and conditions to improve our morality. Beside practicing meditation, we use the rest of our time to live nicely and kindly to people. Through practicing meditation, we are able to feel happy with other's success and sympathy with other's

miseries. Through practicing meditation, we are able to keep ourselves modest when achieving success. Practitioners of mindfulness must watch our own minds. Examine to see how feelings and thoughts come and go. Do not be attached to anything, just be mindful of whatever there is to see. This is really meditation in life; this is the way to the truth of the Buddha. Be natural. Everything we do is a chance for us to practice meditation. It is all Dharma. When we walk, stand, lie down, sit, clean the house, or read books, etc., we must try to be mindful. Do not think that we are practicing only when sitting still, cross-legged. And therefore, we cannot say that we do not have enough time to meditate, for to practice meditation means to practice mindfulness and naturalness; and this practice can be done anywhere and in whatever we do. Even when we practice sitting meditation, try not to sit for very long periods of time. Some people think that the longer we sit the better. Sometimes, after a long period of sitting, we become tiresome and out brain becomes dull, and not as clear as we think. Our practice should begin as soon as we awaken in the morning and should continue until we go back to sleep at night. We should meditate all day long in all postures from walking, standing, lying and sitting. Practitioners of mindfulness should be mindful at all time; and should not be so concerned with long periods of sitting meditation.

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

According to Prof. Junjiro Takakusu in The Essentials of Buddhist Philosophy, there is a peculiar process in meditation. To concentrate one's mind in silent meditation, a koan (public theme) is given to an

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

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

The time for daily activities or work is the best time for meditation practice and application of meditation in life. No matter what the acitivities and work are, they should be done with our mindful efforts and total attention in every second of that very moment. Devout

meditation practitioners should always remember that all we have is this very moment. If we do not completely live with this very moment, we have nothing in this life. In the Diamond Sutra, the Buddha taught: "the past is ungraspable, the present is ungraspable, the future is ungraspable." So, we are not able to grasp either the past, the present or the future; however, we can take advantage of this very moment to practice whatever good for us. The reason the Buddha reminded us that way because He just wanted to let us know that there is no way we can say that we were in the past, are in the present or will be in the future. However, we can say that all we have is this very moment. Therefore, we should live with all we have at this very moment!

However, do not practice too strictly. Do not rely on the outward forms. Let everything progress naturally. However, always try to watch our intention and examine our mind. One of the most effective ways of application meditation in life is not judging other people. Millions of people with millions of different minds, there is no need for us to carry the unnecessary burden of wishing to change them all. Through examining our mind, we are able to see clearly that defilements we call lust or greed, anger and delusion, are just outward names and appearances, just as we call a house beautiful, ugly, big, small, etc. These are only appearances of things. If we want a big house, we call this one small. We creates such concepts because of our craving. Craving causes us to discriminate, while the truth is merely what is. Look at it this way. Are you a person? Yes. This is the appearance of things. But you are really only a combination of elements or a group of changing aggregates. If the mind is free it does not discriminate. No big and small, no you and me, nothing. We say 'anatta' or 'not self', but really, in the end, there is neither 'atta' nor 'anatta'.

In fact, if we possess a concentrating mind in silent meditation, all of our daily activities should be regulated properly. At that time, we will see clearly that all desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha

taught: "Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting hapiness." 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 short, mindfulness means mind-training and self-discipline by looking within ourselves. Mindfulness also means to try to understand the nature of the mind and to use it effectively in daily life. The mind is the key to happiness, and also the key to sufferings. To be mindful daily will help free the mind from bondage to any thought-fetters, defilements, as well as distractions in daily life. Mindfulness is the most direct way to reach enlightenment. The main purpose of cultivation is to gain a mind without thoughts, but with awaking on everything. However, it is not easy to achieve a thoughtless mind because of long lasting thoughts that always occupy our minds. Thus, if we are not patient enough, we might give up any time. *According to the Sekha Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, the Buddha confirmed his noble disciples on devotion to wakefulness at all times: First,* during the day, while walking back and forth and sitting, a noble disciple purifies his mind of obstructive states. *Second,* in the first watch of the night, while back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states. *Third,* in the middle watch of the night he lies down on the right side in the lion's pose with one foot overlapping the other, mindful and fully aware, after noting in his mind the time for rising. *Fourth,* after rising, in the third watch of the night, while walking back and forth and sitting, he purifies his mind of obstructive states.

Devout Buddhists, once you make up your mind to enter the path of cultivate, should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to set a strong foundation of a life on calmness, mindfulness and happiness. Over the times, this will help us form habits which make our life better and better. In fact, once we have these habits, they will become our natural habits. Once they become integrated in our lifestyle, we will always live with them. The journey advancing from Humans to Buddhas still demands continuous efforts with right understanding and practice.

Tuyển Luận Thứ Ba Mươi Tám
The Thirty-Eighth Selective Essay

Bốn Đường Lên Thánh

Sơ Lược Về Bốn Đường Lên Thánh: Bốn đường lên Thánh hay Tứ Thánh tức bốn cõi Thánh là cõi mà nơi đó chúng sanh đã giác ngộ, đã biết sự an lạc bên trong và sự tự do sáng tạo bởi vì bằng tri thức họ đã chiến thắng vô minh và mê hoặc, họ đã thoát khỏi sự nô lệ vào các nghiệp lực phát sinh từ hành động mê lầm trong quá khứ và bây giờ không còn gieo những hạt giống mà chúng sẽ kết trái trong hình thức trói buộc mới của nghiệp. Song giác ngộ không làm gián đoạn luật nhân quả. Khi người giác ngộ tự cắt ngón tay mình, nó cũng chảy máu, khi người ấy ăn phải thức ăn xấu thì dạ dày vẫn đau. Người giác ngộ không thể chạy trốn được hậu quả của các hành động do chính mình tạo ra. Sự khác biệt là vì người đã giác ngộ chấp nhận, tức đã thấy rõ nghiệp của mình và không còn bị trói buộc nữa mà di động tự do bên trong nghiệp. Bốn đường lên Thánh gồm Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, và Phật. *Thứ nhất là Thanh Văn,* những đệ tử trực tiếp của Phật. Thanh Văn còn là những học trò lắng nghe lời Phật dạy mà hiểu nguyên lý của Tứ diệu đế, để tu hành và đạt mục đích Niết bàn không còn vướng bận trần thế. Thanh văn thừa là cỗ xe của những người nghe pháp tu hành mà thành tựu. Đây là cỗ xe đầu tiên trong ba cỗ xe dẫn tới Niết bàn. Thanh Văn Thừa thường chỉ những Phật tử không thuộc Đại Thừa. *Thứ nhì là Duyên giác,* hay Độc Giác Phật. Đây là một vị Phật tự giác ngộ, không giảng dạy cho kẻ khác. Độc giác Phật, người đại giác (đơn độc), đi một mình vào đại giác rồi nhập Niết bàn một mình. Người ấy đạt được đại giác nhờ hiểu được thập nhị nhân duyên bằng nơi tự thân (tự giác, không cần thầy, và đạt đến giác ngộ cho tự thân hơn là cho tha nhân). Nói tóm lại, Độc Giác Phật là vị ẩn cư và tu giải thoát chỉ cho chính bản thân mình mà thôi. *Thứ ba là Bồ Tát,* tức một vị Phật tương lai. Theo Đại Trí Độ Luận, chữ Bodhi có nghĩa là con đường hành đạo của chư Phật, chữ sattva là bản chất của thiện pháp. Bồ Tát là vị có tâm cứu giúp tất cả chúng sanh vượt qua dòng sông sanh diệt. Bồ Tát là một chúng sanh "Đại Giác Hữu Tình" (dịch theo mới). Bồ Tát là bậc tầm cầu sự giác ngộ tối thượng, không phải chỉ cho chính mình mà cho tất cả chúng sanh. *Thứ tư là Phật,* Phật là

người đã đắc vô thượng chánh đẳng chánh giác, người chuyển Pháp luân. Một vị Phật không ở trong vòng mười cõi thế gian nầy, nhưng Ngài thị hiện giữa loài người để giảng dạy giáo lý của mình nên một phần Ngài được kể trong Tứ Thánh.

Chi Tiết Về Bốn Đường Lên Thánh: *Thứ Nhất là Thanh Văn:* Thanh Văn theo Phạn ngữ "Sravaka" có nghĩa là kẻ nghe giảng, dùng để gọi những đệ tử Phật, có thể là Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni hay cận sự nam nữ, văn kinh thính pháp và tu tập theo lời Phật dạy mà đạt được đạo quả Niết Bàn. Người ấy cũng có lúc độ tha, nhưng khả năng rất hạn hẹp. Hàng Thanh Văn còn chịu khuất phục dưới nghiệp chướng nặng nề; họ không thể hoài bảo những tâm nguyện lớn lao như các vị Bồ Tát để làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh; sở kiến của họ không đủ sáng và không đủ sâu nên họ không nhìn thấy tất cả những bí ẩn của sự sống, họ chưa hề khai mở con mắt trí tuệ. Một vị Thanh văn thường nhờ bậc đạo sư hướng dẫn, sau khi nghe xong, vị ấy thức tỉnh được bản chất của chư pháp và giác ngộ. Chỉ cần một sự hướng dẫn, gợi ý nhỏ của các bậc đạo sư sáng suốt và kinh nghiệm cũng đủ cho vị Thanh văn ấy tiến bộ trên con đường giác ngộ. Thanh Văn là những học trò lắng nghe lời Phật dạy mà hiểu nguyên lý của Tứ diệu đế, để tu hành và đạt mục đích Niết bàn không còn vướng bận trần thế. Vào thời Đức Phật còn tại thế thì Thanh Văn là những đệ tử của Ngài, nhờ nghe những lời ngài dạy rồi theo khả năng của mình mà tu tập. Họ gồm những đệ tử nổi tiếng như Ca Diếp, Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, và La Hầu La, vân vân. Theo truyền thuyết Phật giáo, tôn giả Xá Lợi Phất đã đạt quả Tư đà hoàn sau khi chỉ nghe nửa bài kệ do vị A La Hán tên Ác Bệ đọc. Ngài Châu Lợi Bàn Đà Già học ròng rã bốn tháng mà không phân biệt nổi hai chữ "Quét" và "Cây chổi," tuy nhiên, nhờ quán được tánh vô thường của một chiếc khăn tay sạch đã đạt được quả vị A La Hán. Theo các truyền thống Đại thừa, Thanh văn tạo thành một trong ba loại hành giả chính tu tập theo Phật pháp, hai loại kia là Duyên giác và Bồ Tát; tuy nhiên, Thanh văn bị xem là "Tiểu Thừa" vì họ chỉ tự tìm sự giải thoát cho riêng mình.

Các chúng sanh thuộc hàng Thanh Văn được chứng ngộ khi nghe được những học thuyết về các Uẩn, Giới, Xứ, nhưng lại không đặc biệt lưu tâm đến lý nhân quả; các ngài đã giải thoát được sự trói buộc của các phiền não nhưng vẫn chưa đoạn diệt được tập khí của mình. Họ đạt được sự thể chứng Niết Bàn, và an trú trong trạng thái ấy, họ tuyên bố

rằng họ đã chấm dứt sự hiện hữu, đạt được đời sống phạm hạnh, tất cả những gì cần phải làm đã được làm, họ sẽ không còn tái sinh nữa. Những vị nầy đã đạt được tuệ kiến về sự phi hiện hữu của "ngã thể" trong một con người, nhưng vẫn chưa thấy được sự phi hiện hữu trong các sự vật. Những nhà lãnh đạo triết học nào tin vào một đấng sáng tạo hay tin vào "linh hồn" cũng có thể được xếp vào đẳng cấp nầy. Pháp giới của Thanh Văn bao gồm các bậc sơ quả, nhị quả, tam quả, và tứ quả Thanh Văn. Trong đó bao gồm sơ quả hướng (tức là những bậc chưa chính thức chứng đắc sơ quả), sơ quả, nhị quả hướng, nhị quả, tam quả hướng, tam quả, tứ quả hướng, và tứ quả. Hàng Thanh Văn còn được gọi là A La Hán. Các ngài có thần thông có thể phi hành biến hóa. Bậc sơ quả A La Hán phải cắt đứt hết những kiến hoặc (mê muội của cái thấy). Bậc nhị quả thì cắt đứt tư hoặc (mê muội của sự suy nghĩ). Bậc tam quả thì cắt đứt những trần sa hoặc (mê muội vi tế như cát bụi). Bậc tứ quả thì cắt đứt trần sa hoặc và đoạn trừ được phần nào vô minh hoặc.

Thanh Văn quán Tứ Đế mà tu hành và mức độ phát triển bị hạn hẹp. Mục tiêu chỉ là giác ngộ cá nhân mà thôi. Chính vì thế mà trong Pháp Hội Hoa Nghiêm trong rừng Thệ Đa, Hết thảy các đại Thanh Văn, kể cả các ngài Xá Lợi Phất, Mục Kiền Liên, vân vân, không có phước quả, không có tuệ nhãn, không có tam muội , không có giải thoát, không có thần lực biến hóa, không có uy lực, không có tự chủ, không có trụ xứ, không có cảnh giới để họ bước vào chúng hội của Bồ Tát và tham dự vào cuộc diễn xuất tâm linh diễn ra trong rừng Thệ Đa. Vì họ đã riêng tầm cầu giải thoát theo thừa và đạo của Thanh Văn; những gì họ thành tựu đã không vượt ngoài quả vị Thanh Văn. Quả thực, họ đã đạt được trí tuệ làm hiển lộ chân lý, an trụ trong biên tế của thực tại (bhutakoti), hưởng thụ tịch diệt cứu cánh, nhưng họ không có tâm đại bi rộng lớn đối với hết thảy chúng sanh, vì họ chỉ chuyên tâm vào những hành nghiệp của riêng mình, không có tâm chứa nhóm trí tuệ Bồ Tát và tự mình tu tập theo đó. Họ có riêng sự chứng ngộ và giải thoát, nhưng họ không mong cầu, không phát nguyện làm cho kẻ khác cũng tìm thấy chỗ an trụ trong đó. Như thế họ không hiểu thế nào là thần lực bất khả tư nghì của Như Lai.

Theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, có sự tương phản giữa một vị Bồ tát và một vị Thanh Văn. Một vị Bồ Tát là một chúng sanh giác ngộ, người nguyện cứu độ hết thảy chúng sanh, trong khi một vị Thanh

Văn nghĩ rằng: "Chỉ có một cái ngã duy nhất sẽ được chúng tôi chế ngự, chỉ có một cái ngã duy nhất sẽ được chúng tôi đưa tới Niết Bàn." Rồi thì vị Thanh Văn chỉ lo tu tập thiện nghiệp để tự chế mình. Chắc chắn một vị Bồ Tát sẽ không tu tập như vậy. Vị Bồ Tát sẽ tu tập gieo trồng thiện nghiệp với ý tưởng như thế này: "Tôi muốn đặt cái ngã của tôi vào trong Như Lai hay Niết Bàn, và để giúp đỡ hết thảy thế gian, tôi muốn đặt hết thảy chúng sanh vào trong Niết Bàn, tôi sẽ hướng dẫn vô lượng chúng sanh vào trong Niết Bàn."

Thứ Nhì là Độc Giác Phật: Phạn ngữ "Pratyeka-buddha" có nghĩa là "người giác ngộ đơn độc" hay "Độc giác Phật." Đây là người đại giác (đơn độc), đi một mình vào đại giác rồi nhập Niết bàn một mình. Người ấy đạt được đại giác nhờ hiểu được thập nhị nhân duyên bằng nơi tự thân (tự giác, không cần thầy, và đạt đến giác ngộ cho tự thân hơn là cho tha nhân). Nói tóm lại, Độc Giác Phật là vị ẩn cư và tu giải thoát chỉ cho chính bản thân mình mà thôi. Trong Phật giáo Nguyên Thủy người ta nói Phật độc giác chỉ có trong thời điểm không có Phật. Độc giác Phật vượt trội một vị A La Hán về sự đạt thành thiền định và trí huệ, nhưng hãy còn kém xa các vị Phật. Độc giác đạo theo Đại Thừa là một trong ba đường giải thoát khả dĩ đã được Đức Phật giảng giải, cùng với hai đường khác là Thanh Văn và Bồ Tát đạo. Theo Phật Giáo, Duyên Giác là một vị Phật mà thời Đức Phật Thích Ca Mâu Ni còn tại thế thì người ta gọi là Duyên Giác, nhưng đến sau thời Phật tại thế thì người ta gọi là Độc Giác. Pratyeka nghĩa là riêng tư, cá biệt, đơn độc. Chữ Pratyeka-buddha dùng để chỉ một cá nhân đơn độc, không có bất kỳ sự giúp đở nào của ngoại tại nhưng có thể đạt đến cảnh giới A La hán. Các ngài thích tu tập một mình ở những nơi cô tịch hay trên các đỉnh núi. Khi các ngài ngắm nhìn cảnh "Xuân đến, trăm hoa đua nở; thu về lá vàng rụng" thì các ngài giác ngộ rằng mọi sự mọi việc trên đời nầy đều sinh diệt. Nhờ thiền quán theo pháp nhân duyên (pháp quán mười hai nhân duyên để đạt được giác ngộ của Phật giáo) mà giác ngộ thành Phật Bích Chi. Không như Phật toàn giác, Thanh văn Duyên giác chỉ tự giác chứ không giác tha. Bậc Độc Giác không chia xẻ với kẻ khác sự hiểu biết mà mình đã gia công tìm kiếm về những phương tiện để đạt tới Niết Bàn. Bậc Độc Giác tin rằng, những người khác, khi bị thực tế khắc nghiệt của những khổ đau trên trần thế thúc đẩy, cũng sẽ đi vào con đường thánh thiện, nhưng Duyên Giác không bận tâm tới việc dạy bảo hoặc giác ngộ chúng sanh. Các bậc

nầy cho rằng sự giác ngộ là một thành tựu về phương diện cá nhân chứ không phải về phương diện xã hội hay vũ trụ. Còn gọi là Bích Chi, Bích Chi Ca Phật, Duyên Giác, hay Độc Giác, là người tự tu tự giác ngộ và nhập Niết bàn trong thời không có bậc Chánh Đẳng Chánh giác, cũng giúp người giác ngộ, nhưng chỉ trong giới hạn nào mà thôi. Duyên Giác chẳng có khả năng nói rõ về chân lý cho người khác như Phật Toàn Giác. Độc Giác Phật hay Bát Lạt Ê Già Phật Đà là người tự tu tự ngộ hay những người sống tu cách biệt khỏi nhân quần xã hội và tự đạt được giác ngộ, đối lại với nguyên tắc vị tha của Bồ Tát. Duyên Giác là bậc Thánh Hiền, trong thời Phật còn tại thế thì gọi là Duyên Giác, sau khi Phật nhập diệt thì các Ngài được gọi là Độc Giác. Danh từ Độc Giác không hạn chế trong Phật giáo, nhưng nó bao hàm những vị sống đời cách biệt, tự mình quán sát về ý nghĩa của cuộc đời, nhìn hoa rơi lá rụng mà giác ngộ. Các Ngài được gọi là Độc Giác vì các Ngài tự mình giác ngộ, các Ngài thích ngủ một mình trên đỉnh núi. Khi các Ngài ngắm nhìn cảnh mùa Xuân thì trăm hoa đua nở, Thu đến thì lá trở nên úa vàng héo rụng... các Ngài giác ngộ rằng mọi sự mọi việc trên đời đều tự nhiên có sanh có diệt. Các Ngài lại quán sát chu kỳ mười hai nhân duyên hổ tương nối tiếp nhau như mười hai móc khoen của dây xích để thấy rõ nguyên nhân của sự sanh diệt nầy.

Độc Giác Phật hay Chi Phật địa. Duyên Giác Phật hay những chúng sanh thuộc hàng Bích Chi Phật, một trong 10 giai đoạn tiến đến Phật quả. Bích Chi Phật là những vị nhờ quán nhân duyên của vạn hữu mà giác ngộ. Vào mùa Xuân thấy hoa nở. Mùa Thu thấy lá vàng rơi, vân vân, họ tỉnh giác ra rằng mọi hiện tượng không thường hằng. Các vị nhận thấy rằng mọi sự mọi việc đều phải trải qua tiến trình sanh, trụ, dị, diệt. Bích Chi Phật là người thấu hiểu mười hai nhân duyên, và do đó đạt được trí huệ. Bậc nầy đã đạt được Bích Chi Địa. Đây là những bậc tu hành tìm cầu giác ngộ cho chính mình, được định nghĩa trong Kinh Pháp Hoa là những vị tinh chuyên hành trì, thích nơi vắng vẻ yên tĩnh, tu hành viên mãn mà không có thầy bạn dạy bảo, một mình tự nhiên giác ngộ, chứ không cứu độ tha nhân như mục đích của các vị Bồ Tát (quán sát hoa bay lá rụng và 12 nhân duyên mà đạt đến giác ngộ). Các nhà Thiên Thai thì cho rằng "Chi Phật" hay "Độc Giác" là loại ngộ đạo khi đời không có Phật, tự mình giác ngộ, không nhờ thầy bạn, và cũng không cứu độ ai. Giai đoạn của trung thừa được biểu thị là Duyên Giác, là bậc giác nhờ quán sát pháp nhân duyên. Duyên

Giác Thừa được coi như sự tiến bộ cao trong phái Tiểu Thừa, nhưng vẫn chưa đạt được tiêu chuẩn vị tha của Bồ Tát trong Đại Thừa. Độc Giác Phật là những vị Phật đắc quả vô thượng Bồ Đề bằng cách thiền định pháp nhơn duyên. Tuy nhiên, không giống với Phật Thích Ca, những vị nầy không dạy người khác. Người chứng ngộ Niết bàn một mình trong thời không có Phật tại thế. Những vị nầy cũng cứu độ người khác, nhưng chỉ trong một phạm vi nhỏ hạn hẹp. Những vị nầy không có khả năng truyền đạt chơn lý như vị Phật đã chứng ngộ Tam Miệu Tam Bồ Đề. Người đạt được giác ngộ qua tu tập pháp nhân duyên. Vị này còn được gọi là Độc Giác Phật hay vị Phật có sự giác ngộ cá nhân cho riêng mình. Trong thời không có Phật, người tự quán sát mười hai nhân duyên mà tu hành giác ngộ thì gọi là Độc Giác Phật, tuy nhiên chỉ giải thoát và giác ngộ cho cá nhân mình mà thôi (Lân Giác Dụ là những người tu tập một mình; Bộ Hành Dụ là những người tu hành cùng với thiện tri thức). Chư Phật Bích Chi tự mình giác ngộ, tự mình đạt được trí tuệ toàn hảo và tối thượng, nhưng các bậc này nhập diệt mà không tuyên bố thông điệp giải thoát cho thế gian. Việc này hoàn toàn khác hẳn với lý tưởng Bồ Tát. Tuy nhiên, phàm nhân phải luôn nhớ rằng chư Phật Bích Chi đã nỗ lực biết bao nhiêu mới thành Phật trong hoàn cảnh của các ngài. Vì vậy các ngài cũng thật xứng đáng cho chúng ta kính lễ và chiêm ngưỡng.

Thứ Ba là A La Hán: A La Hán có nghĩa là "Bố Ma," hay "Ứng Cúng." Trong thời Phật giáo Ấn Độ nguyên thủy, A La Hán là một hình ảnh đáng kính nhất trong cộng đồng Phật giáo, vì A La Hán là bậc đã đạt được Niết Bàn, bậc đã cắt đứt phiền não và sẽ không còn tái sanh trong thế giới khổ đau nữa. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, A La Hán là mức độ đạt đạo cao nhất trong Phật giáo Nguyên Thủy. A La Hán là bậc đã đạt tới giai đoạn "Vô Học." Đây là Thánh quả cao nhất trong Tứ Thánh Quả Tiểu Thừa. Và từ A La Hán còn được dùng như là một trong mười danh hiệu của Đức Phật. Tuy nhiên, trong các tác phẩm gần đây của trường phái Đại Thừa, A La Hán cùng với Độc Giác Phật được các thầy Đại Thừa ám chỉ như là sự tu tập ở cấp thấp. Các vị này hạ thấp giá trị của A La Hán vì cho rằng sự tu tập theo A La Hán và Độc Giác Phật là tự kỷ và chưa đạt được trí tuệ tánh không của Đại Thừa. A La Hán là một vị đã dứt trừ mọi phiền não, người đã thành tựu những gì cần thành tựu và đã đạt đến giác ngộ, không còn phải luân hồi sanh tử nữa. Một vị Thanh Văn đã đạt được quả vị giác ngộ cao

nhất. A La Hán tượng trưng cho mẫu mực đức hạnh thanh tịnh. Thế nên A La Hán là một đối tượng đáng kính và ruộng phước điền cho chúng sanh khác cúng dường, cũng như noi theo mà tu tập. Có nhiều người cho rằng lý tưởng A La Hán là thấp hơn lý tưởng Bồ Tát, kỳ thật hai bậc đó đều được xem trọng như nhau, và mỗi lý tưởng có một ý nghĩa đặc biệt của nó. A La Hán là một trong những quả vị trên bước đường tu tập. Người đã đạt được A La Hán, tức Thánh quả vị thứ tư, không còn tái sanh. Sau khi chết người ấy vào Niết bàn. Đây là quả vị cao nhất cho các hàng Thanh văn. A La Hán là một vị Thánh đã giải thoát khỏi luân hồi sanh tử, bằng cách sống đời tịnh hạnh đúng theo lời Phật dạy. Đây là mục tiêu tối thượng của trường phái Theravada, đối lại với quả vị Bồ Tát trong trường phái Đại thừa. Không cần phải học nữa vì đã đoạn tận vọng hoặc và đạt thành giác ngộ. Khi đạt tới giai đoạn nầy, hành giả không cần phải học hay cố gắng thành tựu theo tôn giáo. Đây là giai đoạn của bậc A La Hán, giai đoạn thứ tư trong Thanh Văn Thừa, ba giai đoạn trước là hữu học.

Từ Nam Phạn 'Arahanta' có nghĩa là "Ứng Cúng." Từ này cũng có nghĩa là giết hoặc tiêu diệt kẻ thù hoặc phiền não. Nên 'A La Hán' là một vị đã giải thoát tất cả các phiền não như khao khát, sân hận, si mê, vân vân. Đây là một quả vị lý tưởng trong Phật giáo Nguyên Thủy; một vị đã loại trừ được hết thảy những nhiễm ô và phiền não một cách hoàn toàn và chúng sẽ không còn tái xuất hiện trong tương lai nữa. Đến lúc viên tịch thì vị A La Hán sẽ nhập niết bàn, và sẽ không không còn tái sanh nữa. Mặc dầu A La Hán thường bị các kinh văn Đại Thừa chỉ trích một cách nghiêm khắc là theo đuổi mục tiêu giải thoát niết bàn cá nhân vị kỷ, họ là những vị "ứng cúng" vì họ đã đạt được sự phát triển tâm linh cao độ. Hình ảnh của vị La Hán đã trở nên phổ cập trên khắp các vùng Đông Á, đặc biệt là trong Thiền Tông, vì Thiền nhấn mạnh đến sự giải thoát cá nhân. Những biểu tượng sớm nhất về A La Hán được biết đến ở Trung Hoa là vào thế kỷ thứ bảy, và chủ đề A La Hán đã trở nên phổ biến rộng rãi vào những thế kỷ thứ chín và thứ mười. Ngày nay những nhóm hình ảnh của 500 vị La Hán thường được thấy khắp các thiền viện, và vài tự viện lớn đã xây riêng một A La hán Đường. Người ta cũng nên nhắc lại là từ A La Hán cũng dành để chỉ chư Phật, vì chư Phật cũng là những bậc đã đoạn trừ hết nhiễm ô và nhập niết bàn khi viên tịch. Trong thời Phật giáo nguyên thủy, từ "A La Hán" được định nghĩa như là người đã đạt được bản chất thật của

các pháp và Đức Phật được coi là vị A La Hán đầu tiên. Sau thời pháp "Chuyển Pháp Luân," năm anh em Kiều Trần Như cũng trở thành những bậc A La Hán. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Tăng Chi Bộ Kinh và Trung Bộ Kinh, A La Hán là người hiểu lý duyên sanh, đã diệt tận ba lậu hoặc, tu tập thất bồ đề phần, cởi bỏ ngũ chướng, thoát khỏi ngũ phiền não và mười tà kiến. Vị ấy tu tập giới, định và đạt được nhiều năng lực siêu nhiên cũng như thức tỉnh được bản chất đau khổ của thế giới ta bà. Vị ấy đã tu tập tứ thiền, bát định, bát thắng trí, tam minh... đưa đến giải thoát an lạc tối hậu, thoát khỏi vĩnh viễn vòng trói buộc của luân hồi sanh tử, và trở thành bậc xứng đáng được cúng dường ở thế gian này.

Theo Thượng Tọa Bộ, A La Hán là một bậc hoàn thiện hoàn mỹ; nhưng theo Đại Chúng Bộ, A La Hán chưa phải là bậc hoàn mỹ, họ vẫn còn bị những nghi hoặc quấy nhiễu và vẫn còn rất nhiều điều chưa được liễu giải. Chính vì thế mà Phật Giáo Đại Thừa khuyên Phật tử không nên đề cao lý tưởng A La Hán. Thay vì vậy, nên noi gương những bậc đã hiến trọn đời mình, đã hy sinh tự ngã và không ngừng cố gắng nhằm đạt đến mục đích cứu độ chúng sanh cũng như cảnh giới của chư Phật. Trong Tương Ưng Bộ Kinh, Đức Phật không có sự phân biệt khác nhau giữa Ngài và A La Hán: "Nầy các Tỳ Kheo! Như Lai là bậc A La Hán, là bậc giác ngộ hoàn toàn, làm cho con đường khởi lên mà trước đó chưa khởi, đem đến con đường mà trước đó chưa có, tuyên bố con đường mà trước đó chưa được tuyên bố. Ngài là người biết, hiểu và thiện xảo về con đường. Và nầy các Tỳ Kheo, các đệ tử của Ngài là những vị sống theo đạo, tiếp tục thành tựu đạo. Nầy các Tỳ Kheo, đó là sự sai biệt, điểm đặc biệt để phân biệt Như Lai, bậc A La Hán, hoàn toàn giác ngộ với các Tỳ Kheo được giải thoát nhờ trí tuệ." Theo tác phẩm "Bậc Toàn Thiện trong Phật Giáo", Nathan Katz đã chỉ ra rằng: "A La Hán được nói là đồng với Đức Phật về phương diện chứng đạt và giải thoát vì cả hai đều hoàn toàn vượt qua các kiết sử lậu hoặc. Trong Kinh Na Tiên Tỳ Kheo, A La Hán nổi bật sáng chói và trầm tĩnh giữa các Tỳ Kheo khác, bởi lẽ các ngài có sự giải thoát và an tĩnh trong thân tâm. A La Hán được gọi trân báu của sự giải thoát.

A-la-hán còn có ba nghĩa: Ứng Cúng, Bố Ma, và Vô Sanh Pháp Nhẫn. Thứ nhất là Ứng Cúng. Bậc xứng đáng được cúng dường của người và trời, là bậc đã xa lìa mọi điều ác, một trong mười danh hiệu của Như Lai. Người ta tin rằng nếu bạn cúng dường cho một vị A La

Hán thì bạn được vô lượng phước đức, không có cách chi mà tính toán cho được. Thứ nhì là Bố Ma, hay sát tặc, hay phá si. Đây là bậc đã tiêu diệt hết ma chướng não phiền. Ma chướng phiền não ở đây không phải là ngoại ma, mà những tên giặc ở ngay bên trong chính bạn: giặc si mê, giặc phiền não, giặc tham, sân, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. vân vân. Bạn không biết, nhưng chúng âm thầm cướp mất đi hết đạo đức của bạn. Thứ ba là Vô sanh pháp nhẫn, tức là bậc không còn tái sanh vì đã diệt hết nghiệp luân hồi sanh tử. Những bậc nầy còn được gọi là Đại A La Hán. Trong thời Đức Phật còn tại thế, Đại A La Hán là các vị đã bậc vốn là Pháp Thân Đại Sĩ, đã chứng được Pháp Thân, thị hiện ra làm đệ tử Phật. Các bậc này đều chứng thực phép tu bất khả tư nghì Phật Pháp, cho nên gọi là Đại A La Hán. Từ khi Đức Phật chuyển Pháp Luân, các bậc này lúc nào cũng theo Phật, mang lại lợi ích cho khắp cõi nhân thiên, cho nên được đại chúng biết đến (trong các kinh Phật đều có kể đến 1.250 vị).

Theo Bách Khoa Toàn Thư Phật Học, từ Arahant được dùng để biểu thị cho một người đã đạt được mục đích của đời sống phạm hạnh theo Phật Giáo Nguyên Thủy. Arahant được thành hình từ hai phần: 'Ari' và 'hanta'. 'Ari' có nghĩa là kẻ thù hoặc phiền não. 'Hanhta' là giết hoặc tiêu hủy. Thế nên A La Hán là một vị đã giải thoát tất cả các phiền não như tham lam, sân hận và si mê. I.B. Hornoor trong Giáo Lý Nguyên Thủy về Bậc Toàn Thiện, đã đưa ra bốn mẫu của danh từ A La Hán như sau: Araha, Arahat, Arahanta, và Arahan. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, từ A La Hán chỉ người đã đạt được bản chất thật của các pháp, và Đức Phật được coi là vị A La Hán đầu tiên. Sau khi thuyết bài pháp đầu tiên 'Kinh Chuyển Pháp Luân', năm anh em Kiều Trần Như cũng trở thành những bậc A La Hán. Những vị A La Hán nầy được mô tả như là những người đã được giải thoát sau bậc giác ngộ hoàn toàn, tức là Đức Phật. Theo dòng thời gian, khái niệm A La Hán từ từ được Đức Phật và những đệ tử của Ngài kế tiếp mở rộng và chi tiết hóa. Do đó, A La Hán cũng có nghĩa là người hiểu lý Duyên Sanh, đã diệt được ba lậu hoặc, tu tập thất giác chi, rũ bỏ được năm triền cái, thoát khỏi căn bản phiền não và mười tà kiến. Vị ấy đã tu tập giới, định, và đạt được nhiều năng lực siêu phàm, và tỉnh thức được bản chất đau khổ của thế giới ta bà. Vị ấy đã tu tập Tứ Thiền, đạt được Tứ định, sáu thắng trí, tam minh, vân vân, đưa đến giải thoát an lạc tối hậu. Sự giải thoát nầy đưa vị ấy thành bậc A La Hán, thoát khỏi vòng

trói buộc của luân hồi sanh tử và an hưởng Niết Bàn, trở thành bậc xứng đáng được cúng dường ở thế gian. Trong Kinh Thanh Tịnh, Đức Phật đã đưa ra công thức về một vị A La Hán như sau: "Vị ấy là bậc A La Hán, lậu hoặc đã diệt trừ, những việc nên làm đã làm, gánh nặng đã đặt xuống, đã giải thoát hoàn toàn những trói buộc của tái sanh, vị ấy giải thoát bởi sự thức tỉnh các pháp." Mục đích tu tập của người Phật tử là đạt đến quả vị A La Hán. Nói cách khác, A La Hán là bậc giác ngộ hay bậc phạm hạnh đã đạt được đỉnh cao nhất trong tiến trình phát triển tâm linh.

Theo Phật giáo Nguyên Thủy, trong thời Đức Phật còn tại thế, nhiều đệ tử của Ngài đạt được giác ngộ dưới sự chứng kiến của Ngài. Họ đã hoàn toàn đoạn trừ những ngọn lửa tham, sân, si và đạt được Niết Bàn, không còn luân hồi sanh tử nữa. Những bậc "Cao Quý" hay A La Hán này thành hình một phần của đoàn thể Tăng Già (nơi về nương của các Phật tử), cùng với Phật và Pháp; và tượng trưng cho lý tưởng của Phật giáo Nguyên Thủy. Vì họ tiếp nhận giáo pháp từ Đức Phật, chứ không phải tự thân khám phá ra những pháp ấy, nên họ không phải là những vị Phật "Toàn Giác." Các vị A La Hán nổi tiếng gồm có các ngài Xá Lợi Phất, được biết đến bởi trí tuệ và khả năng thuyết pháp; Mục Kiền Liên nổi tiếng nhờ thần thông và khả năng thiền định, và ngài A Nan, thị giả của Đức Phật, nổi tiếng do sự tận tụy và trí nhớ siêu phàm trong việc trùng tụng lại những lời Phật dạy trong lần kết tập kinh điển lần thứ nhất. Ngài A Nan cũng nổi tiếng trong vai trò thành lập giáo hội Tỳ Kheo Ni đầu tiên của Phật giáo. A La Hán là bậc đã trừ diệt hoàn toàn tam độc Tham, Sân, Si đưa đến tái sanh. Vị ấy đã giải thoát khỏi những trói buộc của vòng luân hồi, không còn phải tái sanh. Vị ấy được tự do và không còn điều gì khiến vị ấy phải tái sanh lại làm người. Vị ấy đã chứng đắc Niết Bàn, sự tận diệt hoàn toàn của dòng hữu diệt (tiến sanh và trở thành: Bhava-Nirodha). Vị ấy đã vượt qua những hoạt động bình thường của thế gian mặc dù vẫn sống trong cuộc đời thường của thế gian. Dù vẫn còn sống trong trần tục, vị ấy đã tự nâng mình lên một trạng thái siêu thế. Những hành động của vị ấy không bị tác động bởi Tam Độc Tham Sân Si. Vị ấy vô nhiễm với mọi điều ác và với các cấu uế của tâm. Trong vị ấy không còn các tùy miên phiền não hay những khuynh hướng ngủ ngầm (anusaya). Vị ấy vượt qua cả thiện lẫn ác, từ bỏ cả tốt lẫn xấu. Quá khứ, hiện tại và vị lai không còn làm cho vị ấy phải lo lắng. Vị ấy

không chấp trước điều gì trong thế gian nầy, vì vậy không còn sầu lo. Những thăng trầm của cuộc sống không làm vị ấy xao xuyến lo sợ nữa. Theo Kinh Hạnh Phúc (Mangala Sutta): "Khi xúc chạm việc đời, tâm không động không sầu." Trong khi những người theo Phật giáo Đại Thừa luôn cho rằng A La Hán là vị chưa hoàn toàn rũ hết sự trói buộc đối với 'ngã' và 'ngã sở' (cái 'ta' và cái 'của ta'). Vị A La Hán sắp đặt Niết Bàn cho chính mình, và đã đạt được Niết Bàn cho chính mình, nhưng vẫn bỏ người khác bên ngoài. Bằng cách như vậy, người ta có thể nói vị A La Hán vẫn còn phân biệt giữa ta và người; và như vậy A La Hán vẫn còn giữ một vài khái niệm về mình với tư cách khác biệt với người khác, do vậy chứng tỏ rằng vị A La Hán vẫn chưa có khả năng chứng ngộ viên mãn chân lý về "Vô Ngã." Phật giáo Đại Thừa so sánh một vị A La Hán một cách bất lợi như vậy đối với một vị Bồ Tát, và tuyên bố rằng tất cả phải noi theo đường của vị Bồ Tát chứ không phải là con đường của vị A La Hán.

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "A La Hán là người đã giải thoát hết thảy, đã dứt hết thảy buộc ràng, là người đi đường đã đến đích (90). Kẻ dũng mãnh chánh niệm, tâm không ưa thích tại gia, ví như con ngỗng khi ra khỏi ao, chúng bỏ lại cái nhà ao hồ của chúng không chút nhớ tiếc (91). Những vị A-la-hán không chất chứa tài sản, biết rõ mục đích sự ăn uống, tự tại đi trong cảnh giới "không, vô tướng, giải thoát" như chim bay giữa hư không (92). Những vị A-la-hán, dứt sạch các hoặc lậu, không tham đắm uống ăn, tự tại đi trong cảnh giới "không, vô tướng, giải thoát" như chim bay giữa hư không (93). Những vị A-la-hán đã tịch tịnh được các căn, như tên kỵ mã đã điều luyện được ngựa lành, nên không còn phiền não ngã mạn và được các hàng nhơn thiên kính mộ (94). Những vị A-la-hán đã bỏ hết lòng sân hận, tâm như cõi đất bằng, lại chí thành kiên cố như nhân đà yết la, như ao báu không bùn, nên chẳng còn bị luân hồi xoay chuyển (95). Những vị A-la-hán ý nghiệp thường vắng lặng, ngữ nghiệp hành nghiệp thường vắng lặng, lại có chánh trí giải thoát, nên được an ổn luôn (96). Những vị A-la-hán chẳng còn phải tin ai, đã thấu hiểu đạo vô vi, dứt trừ vĩnh viễn nguyên nhân, cùng quả báo ràng buộc, lòng tham dục cũng xa lìa. Chính đó là bậc Vô thượng sĩ (97). Dù ở xóm làng, dù ở rừng núi, dù ở đất bằng, dù ở gò trủng, dù ở biển cả hay đất khô, dù ở bất cứ chốn nào mà có vị A-la-hán, thì ở đó đầy dẫy cảnh tượng yên vui (98). Lâm dã là cảnh rất vui đối với vị A-la-hán, nhưng người đời chẳng ưa thích,

trái lại dục lạc là cảnh ưa thích đối với người đời, vị A-la-hán lại lánh xa (99). Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 1, Đức Phật dạy: "Thường giữ gìn 250 giới, sống đời thanh tịnh, thực hành Tứ Diệu Đế, thành tựu quả vị A-La-Hán. Vị chứng quả A-La-Hán có thể phi hành, biến hóa, kéo dài mạng sống, nơi nào người ấy sống đều làm động đến đất trời. Người chứng quả A-La-Hán là người đã đoạn tận ái dục, như chân tay bị chặt không thể xử dụng trở lại được."

Thứ Tư là Phật: Chữ Phật không phải là một danh từ riêng mà là một từ có nghĩa là "Bậc Giác Ngộ" hay "Bậc Đại Giác." Thái tử Sĩ Đạt Tha không phải sanh ra để được gọi là Phật. Ngài không sanh ra tự nhiên giác ngộ, mà phải với nỗ lực tự thân, Ngài mới đạt đến Giác Ngộ. Bất cứ chúng sanh nào thành tâm và cố gắng vượt thoát khỏi mọi vướng mắc đều có thể giác ngộ và thành Phật được. Tất cả Phật tử nên luôn nhớ rằng Đức Phật không phải là một vị thần linh. Cũng như chúng ta, Đức Phật sanh ra là một con người. Sự khác biệt giữa Đức Phật và phàm nhân là Đức Phật đã giác ngộ còn phàm nhân vẫn còn mê mờ. Tuy nhiên, dù giác hay dù mê thì Phật tánh nơi ta và Phật tánh nơi Phật không sai khác. Phật là danh hiệu của một bậc đã xé tan bức màn vô minh, tự giải thoát mình khỏi vòng luân hồi sanh tử, và thuyết giảng con đường giải thoát cho chúng sanh. Chữ "Buddha" lấy từ gốc Phạn ngữ "Budh" có nghĩa là giác ngộ, chỉ người nào đạt được Niết Bàn qua thiền tập và tu tập những phẩm chất như trí tuệ, nhẫn nhục, bố thí. Con người ấy sẽ không bao giờ tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử nữa, vì sự nối kết ràng buộc phàm phu tái sanh đã bị chặt đứt. Qua tu tập thiền định, chư Phật đã loại trừ tất cả những tham dục và nhiễm ô. Vị Phật của hiền kiếp là Phật Thích Ca Mâu Ni. Ngài sanh ra với tên là Tất Đạt Đa trong dòng tộc Thích Ca. Phật là Đấng Toàn Giác hay một người đã giác ngộ viên mãn: về chân tánh của cuộc sinh tồn. Chữ Phật có nghĩa là tự mình giác ngộ, đi giác ngộ cho người, sự giác ngộ nầy là viên mãn tối thượng. Từ Buddha" được rút ra từ ngữ căn tiếng Phạn "Budh" nghĩa là hiểu rõ, thấy biết hay tỉnh thức. Phật là người đã giác ngộ, không còn bị sanh tử luân hồi và hoàn toàn giải thoát. Phật là bậc giác giả. Tàu dịch là "Giác" và "Trí". Phật là một người đã giác ngộ và giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử. Có ba bậc giác: tự giác, giác tha, và giác hạnh viên mãn. Phật là Đấng Giác Ngộ Đại Từ. Bậc làm tự lợi hay tự cải thiện (tu hành) lấy mình với mục đích làm lợi ích cho người khác. Tự lợi lợi tha và từ bi không ngằn mé là giáo thuyết

chính của trường phái Đại Thừa. "Tự lợi lợi tha" là tính chất thiết yếu trong tu tập của một vị Bồ Tát, làm lợi mình, làm lợi người, hay tự mình tu tập trong khuôn khổ nhà Phật để cứu độ người khác. Tiểu Thừa coi việc tự lợi, tự độ là chính yếu; trong khi Bồ Tát Đại Thừa thì hành Bồ Tát Đạo vị tha là thiết yếu, tự tiến tu, rồi giúp người tiến tu. Bước thứ nhì là "Lợi Tha". Và bước thứ ba là "Giác Hạnh Viên Mãn".

Phật là Đấng đã đạt được toàn giác dẫn đến sự giải thoát hoàn toàn khỏi luân hồi sanh tử. Danh từ Phật không phải là danh từ riêng mà là một tên gọi "Đấng Giác Ngộ" hay "Đấng Tĩnh Thức." Thái tử Sĩ Đạt Đa không phải sanh ra để được gọi là Phật. Ngài không sanh ra là tự nhiên giác ngộ. Ngài cũng không nhờ ân điển của bất cứ một đấng siêu nhiên nào; tuy nhiên sau nhiều cố gắng liên tục, Ngài đã giác ngộ. Hiển nhiên đối với Phật tử, những người tin tưởng vào luân hồi sanh tử, thì Đức Phật không phải đến với cõi Ta Bà nầy lần thứ nhất. Như bất cứ chúng sanh nào khác, Ngài đã trải qua nhiều kiếp, đã từng luân hồi trong thế gian như một con vật, một con người, hay một vị thần trong nhiều kiếp tái sanh. Ngài đã chia xẻ số phận chung của tất cả chúng sanh. Sự viên mãn tâm linh của Đức Phật không phải và không thể là kết quả của chỉ một đời, mà phải được tu luyện qua nhiều đời nhiều kiếp. Nó phải trải qua một cuộc hành trình dài đăng đẳng. Tuy nhiên, sau khi thành Phật, Ngài đã khẳng định bất cứ chúng sanh nào thành tâm cũng có thể vượt thoát khỏi những vướng mắc để thành Phật. Tất cả Phật tử nên luôn nhớ rằng Phật không phải là thần thánh hay siêu nhiên. Ngài cũng không phải là một đấng cứu thế cứu người bằng cách tự mình gánh lấy gánh nặng tội lỗi của chúng sanh. Như chúng ta, Phật cũng sanh ra là một con người. Sự khác biệt giữa Phật và phàm nhân là Phật đã hoàn toàn giác ngộ, còn phàm nhân vẫn mê mờ tăm tối. Tuy nhiên, Phật tánh vẫn luôn đồng đẳng trong chúng sanh mọi loài. Trong Tam Bảo, Phật là đệ nhất bảo, pháp là đệ nhị bảo và Tăng là đệ tam bảo (Xem thêm nơi Tuyển Luận Thứ Ba).

Four Ways That Lead to the Saints

A Summary of the Four Ways Leading to the Saints: The four realms of enlightened existence, sometimes called the "four holy states." Unlike those in the lower six realms, the enlightened know the joy of inward peace and creative freedom because, having overcome

their ignorance and delusion through knowledge, they are freed from enslavement to karmic propensities arising from past delusive actions, and no longer sow seeds which will bar fruit in the form of new karmic bondage. Enlightenment, however, does not suspend the law of cause and effect. When the enlightened man cuts his finger it bleeds, when he eats bad food his stomach aches. He too cannot escape the consequences of his actions. The difference is that because he accepts, that is, he sees into his karma he is no longer bound by it, but moves freely within it. The Four Saints include Sound-Hearers, Pratyeka Buddhas, Bodhisattvas, and Buddhas. *First, a sound-hearer* is a direct disciple of the Buddha. A hearer, a Sound-hearer, or a voice-hearer who also undertakes the practice and becomes a Sramanera or a student who seeks personal enlightenment and an attains this only by listening to the teaching and gaining insight into the four noble truths, so that he can cultivate to reach his supreme goal of nirvana without earthly remainder. Vehicle or class of the hearers, the first of the three vehicles that can lead to the attainment of nirnava. Sravakayana generally refers to the Buddhists who don't belong to the Mahayana. *Second, a Pratyeka-Buddha,* or a lonely enlightened one, who cultivates and gets enlightenment for himself, not teaching others. A Pratyeka Buddha is the solitary (awakened) sage of Indian life whose ideal was incompatible with that of the Bodhisattva, in that he walked alone, and having attained his Enlightenment, passed into Nirvana, indifferent to the woes of men. He attains enlightenment through the insight of the twelve nidanas by himself (independently of a teacher and attainment of his enlightenment rather than that of others). In summary, Pratyeka-buddha is one who lives in seclusion and obtains emancipation for himself only. *Third, a Bodhisattva,* a would-be Buddha. According to the Mahaprajnaparamita sastra, Bodhi means the way of all the Buddhas, and Sattva means the essence and character of the good dharma. Bodhisattvas are those who always have the mind to help every being to cross the stream of birth and death. A Bodhisattva is a conscious being of or for the great intelligence, or enlightenment. The Bodhisattva seeks supreme enlightenment not for himself alone but for all sentient beings. *Fourth, a Buddha,* a Buddha is one who has attained the supreme right and balanced state of bodhi. One who turns the wonderful Dharma-wheel. A Buddha is not inside the circle of ten

realms, but as he advents among men to preach his doctrine he is now partially included in the "Four Saints."

Details of the Four Ways Leading to the Saints: *The First Way is the Sound Hearer:* The Sanskrit term 'Sravaka' literally means 'hearer.' This name was given to the disciple of the Buddha, may be a monk, a nun, a layman or a laywoman, bent on his or her liberation. A Sravaka hears and learns the truth from the Buddha, then follows and practices the teachings of the Buddha and finally attains Nirvana. He or she also serves others, but his or her capacity to do so is limited. Sravakas are yet under the covering of too great a karma-hindrance; they are unable to cherish such great vows are made by the Bodhisattvas for the spiritual welfare of all beings; their insight is not clear and penetrating deep enough to see all the secrets of life; they have not yet opened the wisdom-eye. A Sravaka usually asks for the guidance of a superior enlightened instructor, after hearing, he realizes the nature of things, then, gets enlightenment. A slight indication from an experienced and wise teacher would alone be sufficient for a morally advanced aspirant to progress on the upward path of enlightenment. Voice-hearer who undertakes the practice and becomes a Sramanera or a student who seeks personal enlightenment and an attains this only by listening to the teaching and gaining insight into the four noble truths, so that he can cultivate to reach his supreme goal of nirvana without earthly remainder. At the time of the Buddha, sravakas were disciples of the Buddha who heard his words and practiced them in accordance with their capacities. They include such notable figures as Kasyapa, Sariputra, Maudgalyayana, and Rahula, etc. Venerable Sariputra, for example, attained the first stage of Sainthood, hearing only a half stanza from Arahant Assaji. Suddhipanthaka, who tried to learn just two words "Sweep" and "Broom," for four months, but could not distinguish their meanings; however, he was able to attain Arahantship by contemplating on the impermanent nature of a clean handkerchief, which he was handling while gazing at the sun. According to Mahayana traditions, they constitute one of the three main types of Buddhist practitioners, the other being Pratyeka-buddhas and Bodhisattvas; however, Sravakas are considered as "Mahayanists" because they seek a personal liberation.

Those belong to the Sravaka order who are delighted at listening to such doctrines as concern the Skandhas, Dhatus, or Ayatanas, but take no special interest in the theory of causation, who have cut themselves loose from the bondage of evil passions but have not yet destroyed their habit-energy. They have attained the realization of Nirvana, abiding in which state they would declare that they have put an end to existence, their life of morality is now attained, all that is to be done is done, they would not be reborn. These have gained an insight into the non-existence of an ego-substance in a person but not yet into that in objects. These philosophical leaders who believe in a creator or in the ego-soul may also be classified under this order. The Dharma realm of Sound Hearers consists of Hearers of the First Fruition, Hearers of the Second Fruition, Hearers of the Third Fruition, and Hearers of the Fourth Fruition. These can further be divided into the threshold to the first fruition (those who have not actually realized the first fruition), the first fruition, the threshold to the second fruition, the second fruition, the threshold to the third fruition, the third fruition, the threshold to the fourth fruition, and the fourth fruition. Sound Hearers are also called Arhats. They can fly through the air and manifest transformations, and they are endowed with spiritual powers. Those of the first fruition have to sever the delusions of views. Those of the second fruition have to sever the delusions of thoughts. Those of the third fruition have to sever tiny delusions which are as small and as many as dust and sand. Those of the fourth fruition not only have to sever tiny delusions which are as small and as many as dust and sand, but also have to destroy a bit of ignorance.

Hearer of the four noble truths and limited to that degree of development. The objective is personal salvation. Therefore, in the assembly of the Gandavyuha in the Jetavana, all the great Sravakas, including Sariputra and Maudgalyayana, etc., have no stock of merit, no wisdom-eye, no samadhi, no emancipation, no power of transformation, no sovereignty, no energy, no mastery, no abode, no realm, which enable them to get into the assemblage of the Bodhisattvas and participate in the performance of the great spiritual drama that is going on in Jetavana. As they have sought their deliverance according to the vehicle and way of Sravakahood, what they have accomplished does not go beyond Sravakahood. They have

indeed gained the knowledge whereby the truth is made manifest, they are abiding in the limit of reality (bhutakoti), they are enjoying the serenity of the ultimate (atyantasanti); but they have no great compassionate all-embracing heart for all beings, for they are too intently occupied with their own doings (atmakarya) and have no mind to accumulate the Bodhisattva-knowledge and to discipline themselves in it. They have their own realization and emancipation, but they have no desire, make no vows to make others also find their resting abode in it. They do not thus understand what is really meant by the inconceivable power of the Tathagata.

According to the Prajnaparamita-sutra, there are contrasts between a Bodhisattva and a Sravaka. A Bodhisattva is an Enlightened Being who vow to save all other sentient beings, while a Sravaka thinks: "There is only one single self we need to care for, one single self we will tame, one single self we will pacify, one single self we will lead into Nirvana." Then a Sravaka will undertake exercises which bring about wholesome roots for the sake of taming himself, pacifying himself, nirvanasing himself. Certainly, the Bodhisattva should not train himself like that. He should undertake exercises for bringing about wholesome roots with the idea: 'My self, I will place in Suchness (Nirvana), and, for the sake of helping all the world, I will also place all beings in Suchness, the immeasurable world of beings I will lead to Nirvana."

The Second Way is the Pratyeka-Buddha: Pratyeka Buddha is a Sanskrit term for "Solitary realizer." A Pratyeka Buddha is the solitary (awakened) sage of Indian life whose ideal was incompatible with that of the Bodhisattva, in that he walked alone, and having attained his Enlightenment, passed into Nirvana, indifferent to the woes of men. He attains enlightenment through the insight of the twelve nidanas by himself (independently of a teacher and attainment of his enlightenment rather than that of others). In summary, Pratyeka-Buddha is one who lives in seclusion and obtains emancipation for himself only. In Nikaya Buddhism it is said that Pratyeka-buddhas can only exist during a time and place in which there is no Buddha. They are said to to be superior to Arhats in terms of meditative attainment and wisdom, but far inferior to Buddhas. The path of the Pratyeka-buddha is said in Mahayana to be one of the three possible paths to

salvation taught by the Buddha, along with the path of the Sound-hearer or Sravaka and that of the Bodhisattva. According to Buddhism, those who become enlightened when Sakyamuni Buddha is in the world are called 'Those Enlightened to Conditions', but those who become enlightened when there is no Buddha in the world are called 'Solitary Enlightened Ones'. The word 'Pratyeka' means 'private,' 'individual,' 'single,' or 'solitary.' Pratyeka-buddha is one who is in 'solitary singleness,' in independence of all external support, attains Arhatship. They like to cultivate at solitary places or on mountain peaks alone. They observe 'the blooming of hundreds of flowers in the springtime, and the falling of yellow leaves in the autumn,' and awaken to how the myriad things naturally come into being and then cease to be. Pratyeka Buddhas are those who become fully enlightened by meditating on the principle of causality (the Buddhist enlightenment arises from pondering over the twelve nidanas). Unlike the Perfect Buddhas, however, they do not exert themselves to teach and help others. Pratyekabuddha does not share with others his hard-won knowledge of the means for the attainment of Nirvana. He believes that others too, driven by the stern reality of the miseries of life, may some day take to the holy path, but does not bother to teach or enlighten them. They consider enlightenment as an individual not a social or cosmic achievement. He is enlightened to conditions, or a person who realize Nirvana by himself or herself at a time when there is no Samyaksambuddha in the world. He or she also renders services to others, but in a limited way. He or she is not capable of revealing the Truth to others as a Samyaksambuddha, a fully enlightened does. He obtains the individual enlightenment. He is the one who lives apart from others and attains enlightenment alone, or for himselfcontrast with the alturism of the bodhisattva principle. Those who become enlightened when a Buddha is still in the world are called Those Enlightened to Conditions. Those who become enlightened when there is no Buddha in the world are called Solitarily Enlightened Ones. The term Solitarily Enlightened Ones (Pratyeka-buddha) is not limited to the Buddhists, but is a general term for those who attain enlightenment by living in isolation (recluses), pondering alone over the meaning of life, observing the "flying flowers and falling leaves." They are called Solitarily Enlightened Ones because they get enlightened by

themselves. They like to sleep high on mountain peaks alone. Springtime's flowers wither in the fall. They observe "the blooming of hundreds of flowers in the springtime, and the falling of yellow leaves in the fall," and awaken to how the myriad things naturally come into being and then cease to be. They also contemplate the reasons of birth and death in the cycle of twelve interconnecting links or the twelve links of conditioned co-production.

Those of the Pratyekabuddha order or realizer of conditions. This is one of the ten stages toward the Buddhahood. Pratyekabuddhas are those who are enlightened to conditions. In the spring, they watch the white blossoms open. In the autumn, they see the yellow leaves fall, etc., they awake to the knowledge that all phenomena are not existent permanently. They see that everything must follow the same process: birth, formation, decay, and death. Pratyeka-buddha who understands the twelve nidanas, or chain of causation, and so attains to complete wisdom. His stage of attainment is Pratyeka-buddha stage. One who seeks enlightenment for himself, defined in the Lotus sutra as a believer who is diligent and zealous in seeking wisdom, loves loneliness and seclusion, and understands deeply the nidanas. It is a stage above Sravaka and is known as the middle vehicle. T'ien-T'ai distinguishes as an ascetic in a period without a Buddha, as a pratyeka-buddha. He attains his enlightenment alone, independently, of a teacher, and with the object of attaining nirvana and his own salvation rather than that of others, as is the object of a Bodhisattva. The "middle conveyance" period, characterized as that of the pratyeka-buddha, who is enlightened by the twelve nidanas. It is consider as an advance on the Hinayana, but not yet the standard of the altruistic bodhisatva-vehicle or the Mahayana. Pratyeka-Buddhas are those who become fully enlightened by meditating the principle of causality. Unlike the perfect Buddha; however, they do not exert themselves to teach others. A person who realizes Nirvana alone by himself at a time when there is no Samyaksambuddha in the world. He or she also renders services to others, but in a limited way. He or she is not capable of revealing the Truth to others as a Samyaksambuddha, a fully enlightened Buddha does. A person who enlightens through cultivating on the reasoning of the riddle of life, especially as defined in the twelve nidanas. This person is also called Solitary Enlightened One or Individual

Enlightenment. Who are enlightened in the twelve nidanas (Thập nhị nhân duyên); however, the objective is personal salvation or own enlightenment. Pratyeka-buddhas enlightened by themselves. They have attained to supreme and perfect insight, but they enter Nirvana without proclaiming the truth to the world. This is totally different from the Bodhisattva's ideal. However, ordinary people should always remember that how much efforts Pratyeka-buddhas did in their situation. So they deserve our admiration and respect.

The Third Way is the Arhats: Arhat literally means "foe destroyer," or "worthy of respect." In early Indian Buddhism, the arhat was the most respected figure in the Buddhist community, for arhat was the one who had attained nirvana, who had servered affliction and would not be reborn into the world of suffering. According to the Theravada School, Arhat is the highest rank of attainment in Theravada Buddhism. Araht is one who has cut off all afflictions and reached the stage of "Nothing left to learn." This is the highest stage of the four kinds of holy phalas in Hinayana Buddhism. And it has been using as one of the Buddha's ten epithets However, in most recent Mahayana Buddhist writings, Mahayana teachers imply arhats, along with the pratyekabuddhas as low practice. They disparage the Arhats's lower vehicle practices for being self-centered and incomplete in the wisdom of emptiness. Arhat is one who has overcome all afflictions. Arhat is one who has done what needs be done, and attained enlightenment and is no longer subject to death and rebirth. A sravaka who has attained the highest rank. Arahant represents the example of a virtually pure superhuman teacher. So, he is an object of veneration and a merit-field which other Buddhist should follow to cultivate. Some people consider Arahant's ideal as low, compared to the Bodhisattva ideal; however, devoted Buddhists should always remember that both of them are on the same level, but each ideal has its own special meaning. Arhat is one of the fruitions of the path of cultivation. One who attains the fruit of Arhat, or fourth stage of Sainthood, and is no more reborn anywhere. After his death he attains Parinirvana. The highest rank attained by Sravakas. An Arhat is a Buddhist saint who has attained liberation from the cycle of Birth and Death, generally through living a monastic life in accordance with the Buddha's teachings. This is the supreme goal of Theravada practice, as contrasted with Bodhisattvahood in Mahayana practice. No

longer learning (Asaiksa) or beyond learning stage refers to the stage of Arhatship in which no more learning or striving for religious achievement is needed (when one reaches this stage) because he has cut off all illusions and has attained enlightenment. The state of arhatship, the fourth of the sravaka stages; the preceding three stages requiring study; there are nine grades of arhats who have completed their course of learning.

The term 'Arahanta' is a Pali term for "Worthy One." It also means the one who kills or destroys enemies or defilements. So, an Arahant is a man who killed or destroyed all defilements like lust, hatred, and delusion, etc. This is an ideal phala of Theravada Buddhism; a person who has extinguished all defilements (asrava) and afflictions (klesa) so thoroughly that they will not reappear in the future. At death, the arhat enters Nirvana, and will not be reborn again. Although arhats are commonly castigated in Mahayana literature for pursuing a "selfish" goal of personal nirvana, they are also said to be worthy of respect and to have attained a higher level of spiritual development. The figure of the lo-han (arhat) became widely popular in East Asia, particularly in Ch'an, which emphasized personal striving for liberation. The earliest known representations of the arhat in China date to the seventh century, and the arhat motif became widespread in the ninth and tenth centuries. Today groups of 500 arhat figures are often seen in Ch'an monasteries, and some larger complexes have a separate "arhat hall." It should also be mentioned that the term "arhat" is also applied to Buddhas, because they too have eliminated all defilements and enter nirvana at death. In early Buddhism, "Arahant" denotes a person who has gained insight intot the true nature of things and the Buddha was the first Arahant. After the first conversion, five brothers of Kondanna also became Arahantas. According to the Pali Nikayas such as Samyutta Nikaya, Anguttara Nikaya, and Majjhima Nikaya, Arahantas are those who comprehend the formula of the twelve causes (nidanas), had eradicated the three taints or affluences (asravas), practiced the seven factors of enlightenment (sambojjhanga), got rid of the five hindrances (nivaranas), freed himself from the three roots of evil, and ten fetters. He practiced self-restraint and concentration, and acquired various supernatural powers, and awakened the nature of the misery of samsara. He practice four dhyanas, eight attainments. He obtained

eight kinds of super knowledge, threefold knowledge, resulted in the liberation in the end. This freedom made him an Arahant who destroyed the fetter of rebirth in the cycle of samsara and enjoyed himself in Nirvana, and was worthy of being revered in this world.

According to the Sthaviras, Arhats are perfect beings; but according to the Mahasanghikas, Arhats are not perfect, they are still troubled by doubts and are ignorant of many things. Thus, Mahayana Buddhism advises Buddhists not to hold up Arhats as ideals. Rather those should be emulated as ideals who during aeons of self-sacrifice and continuous struggle to save sentient beings and to attain Buddhahood. In the Book of Kindred Sayings, the Buddha does not make any statement differentiating between Himself and an Arahant: "The Tathagata, Brethren, who being Arahant, is fully enlightened, he it is who doth cause a way to arise which had not arisen before; who doth bring about a way not brought about before; who doth proclaim a way not proclaimed before; who is the knower of a way, who understands a way, who is skilled in a way. And now, brethren, his disciples are way-farers who follow after him. That, brethren, is the distinction, the specific feature which distinguishes the Tathagat who, being Arahant, is fully enlightened, from the brother who is free be insight." According to the "Buddhist Images of Human Perfection", Nathan Katz showed that: "The Arahant is said to be equal to the Buddha in terms of spiritual attainment, as they have both completely overcome the asava. According the the Milindapanha, Arahants outshining all other Bhiksus, overwhelming them in glory and splendor, because they are emancipted in heart. Arahantship is called the jewel of emancipation.

Arhat still has three meanings: Worthy of offerings, Slayer of thieves, and Patience with the nonproduction of dharmas. First, worthy of offerings. One who is worthy of offerings, or worthy of worship or respect from humans and gods, one of the ten titles of a Tathagata. It is said that if you make offerings to an Arahan, you thereby attain limitless and boundless blessings. There is no way to calculate how manyWorthy of offerings, worthy of worship or respect from humans and gods, one of the ten titles of a Tathagata. It is said that if you make offerings to an Arahan, you thereby attain limitless and boundless blessings. There is no way to calculate how many. Second, slayer of thieves, or killer of the demons of ignorance, or slayer of the enemy.

The thieves here are not external thieves, but the thieves within yourself: the thieves of ignorance, the thieves of afflictions, the thieves of greed, hatred, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, lying, and so on. They are unknown to you, but they quietly rob all your virtues. Third, patience with the nonproduction of dharmas. They have attained the patience with the nonproduction of dharmas. They do not have to be reborn, because they have destroyed all the karma of reincarnationThey have attained the patience with the nonproduction of dharmas. They do not have to be reborn, because they have destroyed all the karma of reincarnation. Those are also called "Great Arhats". At the time of the Buddha, Great Arhats are great beings belonging to the Dharmakaya, i.e. Great Bodhisattvas, who expendiently take the appearance of monastic disciples of the Buddha. They have realized the inconceivable reality of the Buddha Dharma, and so they are called "great". They accompanied the Buddha as He turned the Wheel of the Dharma, bringing benefits to all the realms of humans and gods, and so they were well known to all (in all Buddhist Sutras, 1,250 bhiksus were always mentioned).

According to the Encyclopedia of Buddhism, the word 'Arahanta' is used to denote a person who has achieved the goal of religious life in Theravada Buddhism. Arahanta is composed of two parts'Ari' and 'Hanta'. 'Ari' means enemies or defilements. 'Hanta' means killing or destroying. So, an Arahant is a man who killed or destroyed all defilements like lust, hatred and ignorance. I.B. Hornor in "The Early Buddhist Theory of Man Perfected" gives us the following four forms of the nouns: araha, arahat, arahanta, and arahan. In early Buddhism, the term denotes a person who has gained insight into true nature of things, and the Buddha was the first Arahant. After the first conversion, five brothers of Kondanna also became Arahants. The Arahants are described as Buddhanubuddha, i.e., those who attained enlightenment after the fully Enlightened One. Then, as time passed, the conception of Arahantship was gradually widened and elaborated by the Buddha and his successors. Thus, an Arahant who was also supposed to comprehend the formula of the twelve nidanas, had eradicated the three asravas, practiced the seven factors of enlightement, got rid of the five hindrances, freed himself from the three roots of evil, ten fetters of belief. He practiced self-restraint and concentration, and

acquired various supernatural power, and awakened the nature of the misery of samsara. He practiced the four meditations, four ecstatic attainments and the supreme condition of trance and obtained the six kinds of super knowledge, threefold knowledge, etc, resulted in the liberation in the end. This freedom made him an Arahant who destroyed the fetter of rebirth in the cycle of samsara and enjoyed himself in Nibbana, and was worthy of being revered in this world. In the Pasadika Sutta, the Buddha reminded us the following Arahant formula: "The brother who is an Arahant in whom the intoxicants are destroyed, who has done his task, who has laid down his burden, who has attained salvation, who has utterly destroyed the fetters of rebirth, who is emancipated by true dharmas. The dicipline of a Buddhist is aimed at the attainment of Arahantship. In other words, Arahant is an ideal man or sage at the highest of spiritual development.

According to the view of Theravada Buddhism, during the life of the Buddha, many of his disciples attained enlightenment in his presence. They fully eradicated the fires of greed, hatred and delusion and, having attained Nirvana, were released from samsara, the endless cycle of rebirth. These "Worthy Ones" (Arhats) form part of the Noble Sangha (in which Buddhists take refuge), along with the Buddha and the Dharma, and represent the ideal of the Theravada tradition. Because they received the teaching as disciples, rather than discovering it for themselves, they are not "Perfect Buddhas." Famous Arhats include Sariputra, known for his wisdom and ability to teach; Mogallana, renowned for his mental and meditational power; and Ananda, the Buddha's attendant, who was recognized for his devotion and supernatural memory in reciting the Buddha's teaching at the First Council. Ananda is also known for his role in establishing the first Buddhist order of nuns. The position of the Arhat, the Consummate One, is very clear. When a person totally eradicates the lust, hatred, and delusion that leads to becoming, he is liberated from the shackles of samsara, from repeated existence. He is free in the full sense of the word. He no longer has any quality which will cause him to be reborn as a living being, because he has realized Nibbana, the entire cessation of continuity and becoming (bhava-nirodha); he has transcended common or worldly activities and has raised himself to a state above the world while yet living in the world: his actions are issueless, are

karmically ineffective, for they are not motivated by the lust, hatred and delusion, by the mental defilements (kilesa). He is immune to all evil, to all defilements of the heart. In him, there are no latent or underlying tendencies (anusaya); he is beyond good and evil, he has given up both good and bad; he is not worried by the past, the future, nor even the present. He clings to nothing in the world and so is not troubled. He is not perturbed by the vicissitudes of life. His mind is unshaken by contact with worldly contingencies; he is sorrowless, taintless and secure. While the Mahayanists always maintained that an Arhat had not completely shaken off all attachment to 'I' and 'mine.' He set out to obtain Nirvana for himself, and he won Nirvana for himself, but others were left out of it. In this way, the Arhat could be said to make a difference between himself and others, and thereby to retain, by implication, some notion of himself as different from others, thus showing his inability to realize the truth of 'Not-self' to the full. Mahayana Buddhism compared the Arhat unfavorably with the Bodhisattva, and it claimed that all should emulate the Bodhisattva and not the Arhat.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "There is no more suffering for him who has completed the journey; he who is sorrowless and wholly free from everything; who has destroyed all fetters (Dharmapada 90). The mindful exert themselves, they do not enjoy in an abode; like swans who have left their pools without any regret (Dharmapada 91). Arhats for whom there is no accumulation, who reflect well over their food, who have perceived void, signless and deliverance, and their path is like that of birds in the air which cannot be traced (Dharmapada 92). Arhats whose afflictions are destroyed, who are not attached to food, who have perceived void, signless and deliverance, and their path is like that of birds in the air which cannot be traced (Dharmapada 93). The gods even pay homage to Arhats whose senses are subdued, like steeds well-trained by a charioteer, those whose pride and afflictions are destroyed (Dharmapada 94). Like the earth, Arhats who are balanced and well-disciplined, resent not. He is like a pool without mud; no new births are in store for him (Dharmapada 95). Those Arhats whose mind is calm, whose speech and deed are calm. They have also obtained right knowing, they have thus become quiet men (Dharmapada 96). The man who is not

credulous, but knows the uncreated, who has cut off all links and retributions, and renounces all desires. He is indeed a supreme man (Dharmapada 97). In a village or in a forest, in a valley or on the hills, on the sea or on the dry land, wherever Arhats dwell, that place is delightful (Dharmapada 98). For Arhats, delightful are the forests, where common people find no delight. There the passionless will rejoice, for they seek no desires nor sensual pleasures (Dharmapada 99). According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 1, the Buddha said: "Always observe the 250 precepts; enter into and abide in purity by practicing the Four Noble Truths, which accomplish Arahantship. Arahants can fly and transform themselves. They have a lifespan of vast aeons and wherever they dwell they can move earth and heaven. One who achieves (certifies) Arahantship severes love and desire in the same manner as severing the four limbs; one is never able to use them again."

The Fourth Way is the Buddha: The word Buddha is not a proper name, but a title meaning "Enlightened One" or "Awakened One." Prince Siddhartha was not born to be called Buddha. He was not born enlightened; however, efforts after efforts, he became enlightened. Any beings who sincerely try can also be freed from all clingings and become enlightened as the Buddha. All Buddhists should be aware that the Buddha was not a god or any kind of supernatural being. Like us, he was born a man. The differnce between the Buddha and an ordinary man is simply that the former has awakened to his Buddha nature while the latter is still deluded about it. However, whether we are awakened or deluded, the Buddha nature is equally present in all beings. "Buddha" is an epithet of those who successfully break the hold of ignorance, liberate themselves from cyclic existence, and teach others the path to liberation. The word "Buddha" derived from the Sanskrit root budh, "to awaken," it refers to someone who attains Nirvana through meditative practice and the cultivation of such qualities as wisdom, patience, and generosity. Such a person will never again be reborn within cyclic existence, as all the cognitive ties that bind ordinary beings to continued rebirth have been severed. Through their meditative practice, Buddhas have eliminated all craving, and defilements. The Buddha of the present era is referred to as "Sakyamuni" (Sage of the Sakya). He was born Siddhartha Gautama, a

member of the Sakya clan. The Buddha is One Awakened or Enlightened to the true nature of existence. The word Buddha is the name for one who has been enlightened, who brings enlightenment to others, whose enlightened practice is complete and ultimate. The term Buddha derived from the Sanskrit verb root "Budh" meaning to understand, to be aware of, or to awake. It describes a person who has achieved the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation. The Buddha is the Enlightened One. Chinese translation is "to perceive" and "knowledge." Buddha means a person who has achieved the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation. There are three degrees of enlightenment: enlightenment derived from one's self, enlighten others, and attain the Buddhahood. The Buddha is the Enlightened One with Great Loving Kindness. He benefitted and perfected of the self (to benefit oneself), or to improve himself for the purpose of improving or benefiting others. Self-benefiting for the benefit of others, unlimited altruism and pity being the theory of Mahayana. "Self profit profit others," the essential nature and work of a Bodhisattva, to benefit himself and benefit others, or himself press forward in the Buddhist life in order to carry others forward. Hinayana is considered to be self-advancement, self-salvation by works or discipline; Bodhisattva Buddhism as saving oneself in order to save others, or making progress and helping others to progress, Bodhisattvism being essentially altruistic. The second step is Benefiting or perfecting of others (to benefit others). And the third step is to attain of Buddhahood.

The Buddha is the person who has achieve the enlightenment that leads to release from the cycle of birth and death and has thereby attained complete liberation. The word Buddha is not a proper name but a title meaning "Enlightened One" or "Awakened One." Prince Siddhartha was not born to be called Buddha. He was not born enlightened, nor did he receive the grace of any supernatural being; however, efforts after efforts, he became enlightened. It is obvious to Buddhists who believe in re-incarnation, that the Buddha did not come into the world for the first time. Like everyone else, he had undergone many births and deaths, had experienced the world as an animal, as a man, and as a god. During many rebirths, he would have shared the

common fate of all that lives. A spiritual perfection like that of a Buddha cannot be the result of just one life. It must mature slowly throughout many ages and aeons. However, after His Enlightenment, the Buddha confirmed that any beings who sincerely try can also be freed from all clingings and become enlightened as the Buddha. All Buddhists should be aware that the Buddha was not a god or any kind of supernatural being (supreme deity), nor was he a savior or creator who rescues sentient beings by taking upon himself the burden of their sins. Like us, he was born a man. The difference between the Buddha and an ordinary man is simply that the former has awakened to his Buddha nature while the latter is still deluded about it. However, the Buddha nature is equally present in all beings (For more information, please see the third selective essay).

Tuyển Luận Thứ Ba Mươi Chín
The Thirty-Ninth Selective Essay

Kiếp Con Người
Theo Quan Điểm Phật Giáo

Sơ Lược Về Đời Sống Con Người: 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. 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 nầy, 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 nầy 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. Cũng theo 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 nầy 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 di, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phủ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thần thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải đọa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: "Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhơn thân vạn kiếp nan." Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: "Thân người khó được,

Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nở để cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người."

Nhân Sinh Quan Phật Giáo: 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 nầy 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 xãy 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 thản nhiên vô chấp nầy không thể tạo ra những bất mãn, thất vọng và những xung đột nội tâm, bởi vì nó không chấp trước vào thứ nầy hay thứ khác, mà nó giúp chúng ta buông bỏ. Điều nầy 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 ấp ủ với bao nỗi hân hoan vào giây phút nầy, 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 nầy 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 lói 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 nầy 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 yểu có người sống lâu, có kẻ tàn tật bệnh hoạn, có người lại tráng kiện mạnh khỏe, có người giàu sang phú quí mà cũng có kẻ nghèo khổ lầm than, có người khôn ngoan lại có kẻ ngu đần, vân vân. Theo nhân sinh quan Phật giáo, tất cả những kết quả vừa kể trên đây không phải là sự ngẫu nhiên. Chính khoa học ngày nay cũng chống lại thuyết "ngẫu nhiên," các Phật tử lại cũng như vậy. Người con Phật 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 tể định mệnh của mình, con người là kết quả của quá khứ và là nguồn gốc của tương lai. Về quan niệm Thiên Thừa, đây chỉ là một trong ngũ thừa, có công năng đưa những người tu tập thiện nghiệp đến một trong sáu cõi trời dục giới, cũng như đưa những người tu tập thiền định đến những cảnh trời sắc giới hay vô sắc giới cao hơn. Chúng sanh được tái sanh vào cõi trời nhờ tu trì thập thiện.

Về quan niệm Thân và Tâm, đạo Phật nói về giáo thuyết thân tâm vô thường. Có người cho rằng luận thuyết "Thân Tâm Vô Thường" của đạo Phật phải 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 nầy, 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 nầy, nên họ cứ lao đầu vào cái thòng lọng tham ái; để rồi khổ vì tham dục, còn khổ hơn nữa vì tham lam ôm ấp bám víu mãi vào sự vật, đôi khi đến chết mà vẫn chưa chịu buông bỏ. Đến khi biết sắp trút hơi thở cuối cùng mà vẫn còn luyến tiếc tìm cách nắm lại một cách tuyệt vọng. Thân ta vô thường, tâm ta cũng vô thường. Tâm vô thường còn mau lẹ hơn cả thân. Tâm chúng ta thay đổi từng giây, từng phút theo với ngoại cảnh, vui đó rồi buồn đó, cười đó rồi khóc đó, hạnh phúc đó rồi khổ đau đó.

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

không phải mới, không phải cũ, đó là huệ. Dù thân có bệnh mà không nhàm chán trọn diệt độ, đó là phương tiện.

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

Con Người Chỉ Là Hợp Thể Của Thân Và Tâm: Như trên đã nói, 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. Theo đạo Phật, ngũ uẩn có nghĩa là năm nhóm, năm hiện tượng hay năm yếu tố kết thành sự tồn tại của chúng sanh. Theo triết học Phật giáo, mỗi hiện hữu cá nhân gồm năm thành tố hay uẩn, đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, và vì chúng luôn thay đổi nên những ai cố gắng luyến chấp vào chúng sẽ phải chịu khổ đau phiền não. Tuy những yếu tố này thường được coi như là "sự luyến ái của các uẩn" vì, dù chúng là vô thường và luôn thay đổi, phàm phu luôn luôn phát triển những ham muốn về chúng. Theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, ngũ uẩn bao gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nói chung, ngũ uẩn có nghĩa là con người và thế giới sự vật hiện tượng. Che lấp hay che khuất, ý nói các pháp sắc tâm che lấp chân lý. Uẩn còn có nghĩa là tích tập hay chứa nhóm (ý nói các sắc pháp tâm lớn nhỏ trước sau tích tập mà tạo ra tính và sắc). Uẩn chỉ là những hiện tượng hữu vi chứ không phải vô vi. Muốn thoát ly khổ ách, Phật tử nên luôn hành thâm bát nhã và chiếu kiến ngũ uẩn giai không. Đức Phật đã nhắc nhở Xá Lợi Phất: "Này Xá Lợi Phất, Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc. Sắc là Không, Không là Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức lại

cũng như vậy." Theo Phật giáo, uẩn có nghĩa là che lấp hay che khuất, ý nói các pháp sắc tâm che lấp chân lý. Uẩn cũng có nghĩa là tích tập hay chứa nhóm (ý nói các sắc pháp tâm lớn nhỏ trước sau tích tập mà tạo ra tính và sắc). Uẩn chỉ là những hiện tượng hữu vi chứ không phải vô vi. Phàm phu chúng ta không nhìn ngũ uẩn như là những hiện tượng mà chúng ta lại nhìn chúng như một thực thể do bởi tâm mê mờ lừa dối chúng ta, do ham ham muốn bẩm sinh của chúng ta ch những thứ trên là của ta để thỏa mãn cái "Ngã" quan trọng của chúng ta.

Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ, không chỉ về sức mạnh mà còn về tuổi thọ. Bên cạnh đó, Phật giáo cũng xem con người chỉ là hợp thể của thân và tâm không hơn không kém. Con người không hơn gì các sinh vật khác trong vũ trũ này ngoại trừ khả năng hiểu biết. Con người được coi như là một sinh vật có văn hóa, biết hòa hợp với sinh vật khác mà không hủy hoại chúng. Tôn giáo được con người đặt ra cũng với mục đích ấy. Mọi sinh vật sống đều chia sẻ cùng lực sống truyền cho con người. Con người và những sinh vật khác là một phần của sinh lực vũ trụ mang nhiều dạng thức khác nhau trong những kiếp tái sanh vô tận, chuyển từ người thành vật tới những hình thái siêu phàm và rồi trở lại trong một chu kỳ bất tận. Theo vũ trụ luận Phật giáo, con người chỉ đơn giản là một cư dân trên một trong những cảnh giới hiện hữu mà các chúng sanh khác cũng có thể đến sau khi chết. Thế giới con người là sự pha trộn vừa phải giữa hạnh phúc và khổ đau, con người ở trong một vị trí thuận lợi để tạo hay không tạo nghiệp mới, và như vậy con người có thể uốn nắn định mệnh của chính mình. Con người quả thực là người Sáng Tạo và người Cứu Tinh của chính mình. Nhiều người tin rằng tôn giáo từ trời đi xuống, nhưng người Phật tử biết rằng Phật giáo khởi thủy từ trái đất và tiến dần lên trời, lên Phật." Ngày nay con người đang làm việc không ngừng trên mọi phương diện nhằm cải thiện thế gian. Các nhà khoa học đang theo đuổi những công trình nghiên cứu và thí nghiệm của họ với sự quyết tâm và lòng nhiệt thành không mệt mỏi. Những khám phá hiện đại và các phương tiện truyền thông liên lạc đã tạo những kết quả đáng kinh ngạc. Tất cả những sự cải thiện nầy, dù có những lợi ích của nó và đáng trân trọng, nhưng vẫn hoàn toàn thuộc về lãnh vực vật chất và nằm ở bên ngoài. Trong cái hợp thể của thân và tâm của con người còn có những điều kỳ diệu chưa từng được thăm dò, mà dù cho các nhà khoa học có bỏ ra hàng nhiều năm nghiên cứu cũng chưa chắc đã thấy

được. Thật tình mà nói, cái thế gian mà các nhà khoa học đang cố gắng cải thiện nầy, theo quan điểm của đạo Phật, đang phải chịu rất nhiều biến đổi trên mọi lãnh vực của nó, và rằng không ai có khả năng làm cho nó hết khổ. Cuộc sống của chúng ta vô cùng bi quan với tuổi già, bao phủ với sự chết, gắn bó với vô thường. Đó là những tính chất cố hữu của cuộc sống, cũng như màu xanh là tính chất cố hữu của cây vậy. Những phép mầu và sức mạnh của khoa học dù toàn hảo đến đâu cũng không thể thay đổi được tính chất cố hữu nầy. Sự huy hoàng và bất tử của những tia nắng vĩnh hằng đang chờ, chỉ những ai có thể dùng ánh sáng của trí tuệ và giới hạnh để chiếu sáng và giữ gìn đạo lộ mà họ phải vượt qua con đường hầm tăm tối, bất hạnh của cuộc đời. Con người của thế gian ngày nay hẳn đã nhận ra bản chất biến đổi vô thường của cuộc sống. Mặc dù thấy được như vậy, họ vẫn không ghi nhớ trong tâm và ứng xử với sự sáng suốt, vô tư. Sự đổi thay, vô thường lúc nào cũng nhắc nhở con người và làm cho họ khổ đau, nhưng họ vẫn theo đuổi cái sự nghiệp điên rồ của mình và tiếp tục lăn trôi trong vòng sanh tử luân hồi, để bị giằng xé giữa những cơn gió độc của khổ đau phiền não. Theo Phật giáo, chu trình cuộc sống bắt đầu từ khi thần thức nhập thai, hay lúc bắt đầu cuộc sống của một sinh vật khác.

Con Người Là Những Chúng Sanh Có Tâm Trí: Chúng sanh con người là những chúng sanh có tâm trí và cũng là những chúng sanh có suy tưởng trong dục giới. Cũng chính nhờ có tâm trí mà trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách nầy hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là nhằm cho con người, vì con người có khả năng hiểu biết, thực hành và đi đến chứng ngộ giáo lý. Như các chương trước đã nói, trong cái hợp thể của thân và tâm của con người còn có những điều kỳ diệu chưa từng được thăm dò, mà dù cho các nhà khoa học có bỏ ra hàng nhiều năm nghiên cứu cũng chưa chắc đã thấy được. Thật tình mà nói, cái thế gian mà các nhà khoa học đang cố gắng cải thiện nầy, theo quan điểm của đạo Phật, đang phải chịu rất nhiều biến đổi trên mọi lãnh vực của nó, và rằng không ai có khả năng làm cho nó hết khổ. Cuộc sống của chúng ta vô cùng bi quan với tuổi già, bao phủ với sự chết, gắn bó với vô thường. Đó là những tính chất cố hữu của cuộc sống, cũng như màu xanh là tính chất cố hữu của cây vậy. Những phép mầu và sức mạnh của khoa học dù toàn hảo đến đâu cũng không thể thay đổi được tính chất cố hữu nầy. Sự huy

hoàng và bất tử của những tia nắng vĩnh hằng đang chờ, chỉ những ai có thể dùng ánh sáng của trí tuệ và giới hạnh để chiếu sáng và giữ gìn đạo lộ mà họ phải vượt qua con đường hầm tăm tối, bất hạnh của cuộc đời. Con người của thế gian ngày nay hẳn đã nhận ra bản chất biến đổi vô thường của cuộc sống. Mặc dù thấy được như vậy, họ vẫn không ghi nhớ trong tâm và ứng xử với sự sáng suốt, vô tư. Sự đổi thay, vô thường lúc nào cũng nhắc nhở con người và làm cho họ khổ đau, nhưng họ vẫn theo đuổi cái sự nghiệp điên rồ của mình và tiếp tục lăn trôi trong vòng sanh tử luân hồi, để bị giằng xé giữa những cơn gió độc của khổ đau phiền não.

Phải thành thật mà nói, 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 rủ 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.

Theo Phật giáo, một con người cũng là một chúng sanh, nhưng lại là chúng sanh có tâm trí. Từ "Chúng sanh" nói đến tất cả những vật có đời sống. Mỗi sinh vật đến với cõi đời này là kết quả của nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Những sinh vật nhỏ nhất như con kiến hay con muỗi, hay ngay cả những ký sinh trùng thật nhỏ, đều là những chúng sanh. Mỗi chúng sanh là sự kết hợp của những thành tố, có thể phân biệt thành năm phần: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Do đó, chúng sanh nầy không khác với chúng sanh khác, và con người bình thường không khác với các bậc Thánh nhân. Nhưng do bản chất và hình thể của năm yếu tố tồn tại trong từng cá thể được thành lập, nên chúng sanh nầy có khác với chúng sanh khác, con người bình thường có khác với các bậc Thánh. Sự kết hợp năm uẩn nầy là kết quả của nghiệp và thay đổi từng sát na, nghĩa là chuyển hóa, thành tố mới thay cho thành tố cũ đã tan rã hoặc biến mất. Năm uẩn được kết hợp sẽ thành một hữu tình từ vô thủy, hữu tình ấy đã tạo nghiệp với sự chấp thủ định kiến của cái ngã và ngã sở. Sự hiểu biết của vị ấy bị bóp méo hoặc che mờ bởi vô minh, nên không thấy được chân lý của từng sát na kết hợp và tan rã của từng thành phần trong năm uẩn. Mặt khác, vị ấy bị chi phối bởi bản chất vô thường của chúng. Một người thức tỉnh với sự hiểu biết với phương pháp tu tập của Đức Phật sẽ giác ngộ được bản chất của chư pháp, nghĩa là một hữu tình chỉ do năm uẩn kết hợp lại và không có một thực thể thường hằng hoặc bất biến nào gọi là linh hồn cả. Con người là những chúng sanh có tâm trí đã nâng cao hay phát triển, biết phân biệt đâu là hợp và không hợp với luân lý đạo đức hơn những chúng sanh khác. Cảnh giới trong đó hạnh phúc và khổ đau lẫn lộn. Chư vị Bồ Tát thường chọn tái sanh vào cảnh nầy vì ở đây có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để hành những pháp cần thiết nhằm thành tựu quả vị Phật. Kiếp sống cuối cùng của các vị Bồ Tát thường ở cảnh người. Nhân đạo là một trong sáu đường trong vòng luân hồi trong đó chúng sanh có thể được sanh vào. Chúng sanh con người có suy tưởng trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay.

Kiếp Người & Sanh-Lão Bệnh Tử: Sanh, lão, tử là ba mắc xích cuối cùng trong thập nhị nhân duyên, một trong những giáo pháp căn bản của Phật giáo; mười hai móc nhân quả giải thích trạng thái luân hồi sanh tử của chúng sanh. Mười hai nhân duyên gồm có: vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sanh, và lão tử. Vì vô minh mà tâm nầy vọng động. Vọng động là mắc xích thứ hai. Nếu tâm vọng động, mọi thứ vọng động từ từ sinh khởi là Hành. Do Hành mà có Tâm Thức, mắc xích thứ ba. Do Thức mà có Cảnh, là mắc xích thứ tư. Do cảnh mà khởi lên mắc xích thứ năm là Danh Sắc. Danh sắc hợp nhau lại để thành lập mọi thứ khác và dĩ nhiên trong thân chúng sanh khởi lên sáu căn. Khi sáu căn nầy tiếp xúc với nội và ngoại trần thì mắc xích thứ sáu là Xúc khởi dậy. Sau Xúc là mắc xích thứ bảy Cảm Thọ. Khi những vui, buồn, thương, giận, ganh ghét, vân vân đã được cảm thọ thì mắc xích thứ tám là Ái sẽ khởi sinh. Khi luyến ái chúng ta có khuynh hướng giữ hay Thủ những thứ mình có, mắc xích thứ chín đang trỗi dậy. Chúng ta luôn luôn nắm giữ sở hữu chứ không chịu buông bỏ, mắc xích thứ mười đang cột chặt chúng ta vào luân hồi sanh tử. Do Hữu mà có Sanh (mắc xích thứ mười một), Lão, Bịnh, Tử (là mắc xích thứ mười hai).

Sanh, lão, bệnh, tử cũng là bốn trong tám nỗi khổ trong "Khổ Đế" của Đức Thế Tôn. *Thứ nhất là Sanh 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 nhơ nhớp, 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. 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! Huyễn thân xét rõ toàn nhơ nhớp. Thoát phá mau về tánh bản lai." *Thứ nhì là Già Khổ:* 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. Dù cho bực thanh niên tuấn nhã, hay trang thiếu nữ tiên dung, khi đến tuổi nầy âu cũng: "Bao vẻ hào hoa đâu thấy nữa. Một thân khô kiệt nghĩ buồn tênh!" Lắm kẻ tuổi già lú lẩn, khi ăn mặc, lúc đại tiểu tiện đều nhơ

nhớp, 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:* Có thân là có bịnh vì thân nầy mở cửa cho mọi thứ bịnh tật. Vì vậy bịnh 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 xụi. 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 nầy 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 nầy. 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. Giữ cái đau đớn và hạnh phúc, Đức Phật sống với một cái tâm quân bình. *Thứ tư là Tử Khổ hay 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. Bốn nỗi khổ còn lại là thương yêu xa lìa khổ, oán tắng hội khổ, hay khổ vì phải chịu đựng người mà mình không ưa, cầu mong mà không được như ý là khổ, và năm ấm thạnh suy là khổ. Theo truyền thống Phật Giáo và theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có bốn nguyên nhân đưa đến cái chết. Thứ nhất là Mạng Triệt, nghĩa là mạng căn hay thọ mạng của mỗi loài đã hết. Điều nầy giống như đèn tắt vì hết tim. Thứ nhì là Nghiệp Dĩ, nghĩa là năng lượng nghiệp gây nên sự sanh của người chết đã kiệt. Điều nầy giống như đèn tắt vì dầu trong đèn đã cạn. Thứ ba là Mạng Triệt Nghiệp Dĩ Đồng Thời, nghĩa là sự chấm dứt cùng lúc của mạng triệt và nghiệp dĩ. Điều nầy giống như đèn tắt vì cạn dầu tim lụn. Thứ tư là Bất Đắc Kỳ Tử (vì tai nạn bất ngờ hay những biến cố bên ngoài). Điều nầy giống như đèn tắt vì gió hay người nào đó thổi tắt.

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 cỏ chẳng còn cái nào. Nghe ông lão nói cô đơn và con cái không chịu chăm sóc. Thái tử dộng 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 chuyến 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 chận 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.

Cuối cùng, 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. Một hôm, sư Goshu đến gặp thiền sư Yui-e và nói: "Tôi đã học thiền nhiều năm, nhưng không có kết quả. Xin ngài chỉ dạy." Thiền sư Yui-e nói: "Đạo thiền vốn không có gì bí mật cả. Chỉ là vấn đề thoát ly sanh tử mà thôi."

Goshu hỏi: "Làm cách nào thoát ly sanh tử?" Thiền sư Yiu-e cao giọng đáp: "Mỗi niệm sanh diệt của ông là cội gốc sanh tử." Với những lời này, Goshu đi vào thâm định, cảm thấy như mình vừa trút một gánh nặng vậy.

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 chăng? 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.

Mạng Sống Con Người 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 khoảng khắc hiện tại, nhưng cũng không sống trong tương lai không sống trong quá khứ hay hiện tại, nó chỉ sống về sau nầy. Một thực thể trong tương lai. 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 đàng nầy, đàng 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 hằng ngày và gặt hái hạnh phúc lớn lao trong cuộc sống phù du biến đổi nầy.

Hành giả tu Phật và thông hiểu giáo lý nhà Phật nên bình thản đối diện với sự chắc chắn của cái Chết. Cái chết sẽ đến với mọi người một cách tự nhiên. Tuy nhiên, hầu hết mọi người đều cảm thấy lo sợ suy tư về cái chết. Người ta sợ rằng nếu họ nói về tử thần thì tử thần sẽ đến gần với họ hơn. Đó là một ý tưởng sai lầm. Kỳ thật bản chất thật của kiếp sống là vô thường và cái chết không miễn trừ một ai. Theo quy luật tự nhiên, chết là một trong bốn tiến trình của luật vô thường, và không thể tránh khỏi, thì khi nghĩ tưởng hay chiêm nghiệm về sự chết sẽ khiến cho đời sống của chúng ta có ý nghĩa tốt hơn. Một khi chúng ta có khả năng chiêm nghiệm về sự chết là cái mà chúng ta không thể nào tránh khỏi thì tất cả những thứ nhỏ nhặt trong đời sống hằng ngày bỗng trở nên vô nghĩa so với đoạn đường còn lại của kiếp sống mà chúng ta đang đi. Chính Đức Phật đã từng dạy: "Không có ý thức nào

cao hơn việc ý thức được tính cách vô thường của kiếp sống. Vì ý thức được như vậy sẽ giúp chúng ta hiểu rõ rằng lúc mệnh chung, dòng tâm thức và những dấu ấn nghiệp lực mà chúng ta đã gieo tạo sẽ đưa chúng ta đi đến những kiếp sống mới. Hiểu như vậy sẽ giúp chúng ta hiểu rằng nếu trong kiếp sống này chúng ta có những hành động gây tổn hại cho người khác với động cơ xấu thì những dấu ấn đen tối của những hành động đó sẽ đeo bám theo dòng chảy tâm thức của chúng ta. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng cái chết chắc chắn là càng lúc càng đến gần với tất cả mọi người, dù bậc vua quan hay dân giả, dù giàu hay nghèo, dù sang hay hèn, vân vân. Chúng ta ai rồi cũng sẽ chết chứ không ai sống mãi được với định luật vô thường. Không có nơi nào cho chúng ta đến để tránh được cái chết. Tuổi thọ của chúng ta không thể kéo dài được và mỗi lúc qua đi là mạng sống chúng ta càng ngắn lại. Khi tử thần đến chúng ta không thể nào kỳ kèo bớt một thêm hai để chúng ta có thời giờ chuyển hóa tâm thức của mình đâu.

Kiếp Con Người Theo Quan Điểm Phật Giáo: Kiếp là một khoảng thời gian rất dài. Theo Phật giáo, khoảng thời gian một ngày một đêm trên cõi Trời Phạm Thiên (tương đương với 4 tỷ 320 triệu năm). Kiếp còn có nghĩa là khoảng thời gian từ lúc vũ trụ được thành lập, đến hoại diệt rồi lại được thành lập. Cũng theo Phật giáo, nếu người ta lấy áo trời vỗ vào một tảng đá dài 40 dặm, cứ mỗi trăm năm lại vỗ một lần, cứ thế cho đến khi áo trời rách nát, tiểu kiếp vẫn chưa hết. Một Tiểu kiếp tương đương với khoảng thời gian một ngày một đêm trên cõi trời Phạm Thiên. Một tiểu kiếp tương đương với 1.000 kiếp, một khoảng thời gian từ tạo lập vũ trụ đến tái tạo lập. Một Trung kiếp bằng 20 tiểu kiếp. Một Đại kiếp bằng bốn trung kiếp. Theo Câu Xá Luận, có bốn trạng thái hay bốn kiếp, mỗi kiếp gồm 20 tiểu kiếp qua các thời kỳ thành, trụ, hoại, không. Nói tóm lại, theo Phật giáo, kiếp là một vòng tròn bất tận.

Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ, không chỉ về sức mạnh mà còn về tuổi thọ. Con người không hơn gì các sinh vật khác trong vũ trũ này ngoại trừ khả năng hiểu biết. Con người được coi như là một sinh vật có văn hóa, biết hòa hợp với sinh vật khác mà không hủy hoại chúng. Tôn giáo được con người đặt ra cũng với mục đích ấy. Mọi sinh vật sống đều chia sẻ cùng lực sống truyền cho con người. Con người và những sinh vật khác là một phần của sinh lực vũ trụ mang nhiều dạng thức khác nhau trong những kiếp tái sanh vô tận,

chuyển từ người thành vật tới những hình thái siêu phàm và rồi trở lại trong một chu kỳ bất tận. Theo vũ trụ luận Phật giáo, con người chỉ đơn giản là một cư dân trên một trong những cảnh giới hiện hữu mà các chúng sanh khác cũng có thể đến sau khi chết. Thế giới con người là sự pha trộn vừa phải giữa hạnh phúc và khổ đau, con người ở trong một vị trí thuận lợi để tạo hay không tạo nghiệp mới, và như vậy con người có thể uốn nắn định mệnh của chính mình. Con người quả thực là người Sáng Tạo và người Cứu Tinh của chính mình. Nhiều người tin rằng tôn giáo từ trời đi xuống, nhưng người Phật tử biết rằng Phật giáo khởi thủy từ trái đất và tiến dần lên trời, lên Phật." Dầu kiếp người đầy khổ đau phiền não, nhưng cơ hội được tái sanh làm con người rất ư là hãn hữu, chính vì thế mà Đức Phật dạy: "Được sinh ra làm người là điều vô cùng quý báu, một cơ hội lớn lao không nên để uổng phí. Giả tỷ có một người ném vào đại dương một mảnh ván, trên mảnh ván có một lỗ hỏng, mảnh ván trôi dạt do nhiều luồng gió và nhiều dòng nước xô đẩy trên đại dương. Trong đại dương có một con rùa chột mắt, một trăm năm mới ngoi lên mặt biển một lần để thở. Dù cho mất cả một đại kiếp, con rùa cũng khó mà trồi lên mặt nước và chui vào lỗ hỏng của mảnh ván ấy. Cũng thế, nếu một khi người ta đã bị đọa xuống ba cảnh giới đầy thống khổ hay hạ tam đồ, thì việc được tái sanh làm người cũng thật là hiếm hoi."

Chúng sanh con người có suy tưởng trong dục giới, những nghiệp trong quá khứ ảnh hưởng đến hoàn cảnh hiện tại. Con người chiếm một vị trí rất quan trọng trong vũ trụ của Phật giáo, vì con người có quyền năng quyết định cho chính họ. Đời sống con người là sự hỗn hợp của hạnh phúc và đắng cay. Theo Đức Phật, con người có thể quyết định dành cuộc đời cho những mục tiêu ích kỷ, bất thiện, một hiện hữu suông rỗng, hay quyết định dành đời mình cho việc thực hiện các việc thiện làm cho người khác được hạnh phúc. Trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách nầy hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là nhằm cho con người, vì con người có khả năng hiểu biết, thực hành và đi đến chứng ngộ giáo lý. Chính con người, nếu muốn, họ có thể chứng nghiệm giác ngộ tối thượng và trở thành Phật, đây là hạnh phúc lớn không phải chỉ chứng đắc sự an tịnh và giải thoát cho mình, mà còn khai thị đạo cho nhiều người khác do lòng từ bi.

Theo Phật giáo, kiếp sống con người 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 nầy 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 sanh. Khoa học chỉ đề cập đến hai yếu tố vật lý thông thường. Tuy nhiên, Phật giáo nói đến yếu thố 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 xãy ra. Nếu người mẹ và cha giao hợp với nhau, nhưng không đúng thời kỳ thụ thai của ngươi mẹ, và chúng sanh sẽ tái sanh 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 sanh, 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 sanh, lúc ấy mầm sống đã được gieo vào bào thai thành hình. Yếu tố thứ ba chỉ là một thuật ngữ cho thức tái sanh. Cũng cần phải hiểu rằng thức tái sanh nầy 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 nầy, 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 nầy 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 nầy 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 nầy rõ ràng đã cho chúng ta thấy, cuộc sống nầy 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 nầy, ý chí muốn sinh tồn nầy, đã duy trì cuộc sống. Theo Phật giáo, không chỉ có cuộc sống con người mà cả thế gian hữu tình nầy đều bị lôi kéo bởi sức mạnh vĩ đại nầy, 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 khoảng khắc hiện tại, nhưng cũng không sống trong tương lai không sống trong quá khứ hay hiện tại, nó chỉ sống về sau nầy. 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 trân bảo, sinh mạng là hơn, nếu mạng mình còn là còn tất cả. Chỉ mong sao cho thân mạng nầy 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 di, của cải ấy liền trở qua tay người khác một cách phủ phàng. Lúc ấy không có một chút phước lành nào để cho thần thức nương cậy về kiếp sau, cho nên phải đọa vào tam đồ ác đạo. Cổ đức có dạy: "Thiên niên thiết mộc khai hoa dị, nhất thất nhơn thân vạn kiếp nan." Nghĩa là cây sắt ngàn năm mà nay nở hoa cũng chưa lấy làm kinh dị, chớ thân người một khi đã mất đi thì muôn kiếp cũng khó mà tái hồi. Vì thế, Phật tử chơn thuần nên luôn nhớ những gì Phật dạy: "Thân người khó được, Phật pháp khó gặp. Được thân người, gặp Phật pháp, mà ta nở để cho thời gian luống qua vô ích, quả là uổng cho một kiếp người."

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)."

Vị Trí Của Con Người Trong Phật Giáo: Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ nhưng có tâm thức. Phật giáo xem con người là một chúng sanh rất nhỏ, không chỉ về sức mạnh mà còn về tuổi thọ. Con người không hơn gì các sinh vật khác trong vũ trũ này ngoại trừ khả năng hiểu biết. Con người được coi như là một sinh vật có văn hóa, biết hòa hợp với sinh vật khác mà không hủy hoại chúng. Tôn giáo được con người đặt ra cũng với mục đích ấy. Mọi sinh vật sống đều chia sẻ cùng lực sống truyền cho con người. Con người và những sinh vật khác là một phần của sinh lực vũ trụ mang nhiều dạng thức khác nhau trong những kiếp tái sanh vô tận, chuyển từ người thành vật tới những hình thái siêu phàm và rồi trở lại trong một chu kỳ bất tận. Theo vũ trụ luận Phật giáo, con người chỉ đơn giản là một cư dân trên một trong những cảnh giới hiện hữu mà các chúng sanh khác cũng có thể đến sau khi chết. Thế giới con người là sự pha trộn vừa phải giữa hạnh phúc và khổ đau, con người ở trong một vị trí thuận lợi để tạo hay không tạo nghiệp mới, và như vậy con người có thể uốn nắn định mệnh của chính mình. Con người quả thực là người Sáng Tạo và người Cứu Tinh của chính mình. Nhiều người tin rằng tôn giáo từ trời đi xuống, nhưng người Phật tử biết rằng Phật giáo khởi thủy từ trái đất và tiến dần lên trời, lên Phật." Theo đạo Phật, thì "nhân đạo" là con đường lý tưởng cho chúng sanh tu tập và đạt thành Phật quả, vì họ không phải thường xuyên chịu đựng khổ đau như các chúng sanh trong ba đường dữ (địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh), họ cũng không có những đời sống quá sung sướng của chư thiên để xao lãng việc tu tập. Ngược lại, họ chịu khổ đau vừa đủ để thấy được thực tánh của vạn hữu (vô thường, khổ và vô ngã). Vì vậy mà Đức Phật dạy, "con người có thể quyết định dành cuộc đời cho những mục tiêu ích kỷ, bất thiện, một hiện hữu suông rỗng, hay quyết định dành đời mình cho việc thực hiện các việc thiện làm cho người khác được hạnh phúc." Trong nhiều trường hợp, con người cũng có thể có những quyết định sinh động để uốn nắn đời mình theo cách nầy hay cách khác; con người có cơ hội nghĩ đến đạo và giáo lý của Ngài hầu hết là nhằm cho con người, vì con người có khả năng hiểu biết, thực hành và đi đến chứng ngộ giáo lý. Chính con người, nếu muốn, họ có thể chứng nghiệm giác ngộ tối thượng và trở

thành Phật, đây là hạnh phúc lớn không phải chỉ chứng đắc sự an tịnh và giải thoát cho mình, mà còn khai thị đạo cho nhiều người khác do lòng từ bi. Cơ hội được tái sanh làm con người rất ư là hãn hữu, chính vì thế mà Đức Phật dạy: "Được sinh ra làm người là điều vô cùng quý báu, một cơ hội lớn lao không nên để uổng phí. Giả tỷ có một người ném vào đại dương một mảnh ván, trên mảnh ván có một lỗ hỏng, mảnh ván trôi dạt do nhiều luồng gió và nhiều dòng nước xô đẩy trên đại dương. Trong đại dương có một con rùa chột mắt, một trăm năm mới ngoi lên mặt biển một lần để thở. Dù cho mất cả một đại kiếp, con rùa cũng khó mà trồi lên mặt nước và chui vào lỗ hỏng của mảnh ván ấy. Cũng thế, nếu một khi người ta đã bị đọa xuống ba cảnh giới đầy thống khổ hay hạ tam đồ, thì việc được tái sanh làm người cũng thật là hiếm hoi. Cũng theo Phật giáo, con người khác với con vật vì chỉ có con người mới có khả năng phát triển trí tuệ và hiểu biết phản ảnh được lý luận của mình mà thôi. Con người có nghĩa là một chúng sanh có khả năng hay có cái tâm để suy nghĩ. Mục đích chân chánh và thành thực của tôn giáo là giúp cho con người ấy suy nghĩ đúng để nâng con người ấy lên trên tầm của con vật và giúp con người đạt được hạnh phúc tối thượng."

Human Lives in Buddhist Point of View

A Summary of Human Life: 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. 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. Also according to Buddhism, "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."

Buddhist Outlook on Human 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 fleeing 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 heridity 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 converssation about the "body". Manjusri asked Vimalakirti: "What should a Bodhisattva say when comforting another Bodhisattva who falls ill?" Vimalakirti replied: "He should speak of the

impermanence of the body but never of the abhorrence and relinquishment of the body. He should speak of the suffering body but never of the joy in nirvana. He should speak of egolessness in the body while teaching and guiding all living beings (in spite of the fact that they are fundamentally non-existent in the absolute state). He should speak of the voidness of the body but should never cling to the ultimate nirvana. He should speak of repentance of past sins but should avoid slipping into the past. Because of his own illness he should take pity on all those who are sick. Knowing that he has suffered during countless past aeons he should think of the welfare of all living beings. He should think of his past practice of good virtues to uphold (his determination for) right livelihood. Instead of worrying about troubles (klesa) he should give rise to zeal and devotion (in his practice of the Dharma). He should act like a king physician to cure others' illnesses. Thus a Bodhisattva should comfort another sick Bodhisattva to make him happy." Manjusri, a sick Bodhisattva should look into all things in this way. He should further meditate on his body which is impermanent, is subject to suffering and is non-existent and egoless; this is called wisdom. Although his body is sick he remains in (the realm of) birth and death for the benefit of all (living beings) without complaint; this is called expedient method (upaya). Manjusri! He should further meditate on the body which is inseparable from illness and on illness which is inherent in the body because sickness and the body are neither new nor old; this is called wisdom. The body, though ill, is not to be annihilated; this is the expedient method (for remaining in the world to work for salvation).

Regarding the point of view on the impurity of the Kaya and the Citta. Impurity is the nature of our bodies and minds. Impurity means the absence of an immaculate state of being, one that is neither holy nor beautiful. From the psychological and physiological standpoint, human beings are impure. This is not negative or pessimistic, but an objective perspective on human beings. If we examine the constituents of our bodies from the hair on our head to the blood, pus, phlegm, excrement, urine, the many bacteria dwelling in the intestines, and the many diseases present waiting for the opportunity to develop, we can see clearly that our bodies are quite impure and subject to decay. Our bodies also create the motivation to pursue the satisfaction of our

desires and passions. That is why the sutra regards the body as the place where misleads gather. Let us now consider our psychological state. Since we are unable to see the truth of impermanence, suffering, and the selfless nature of all things, our minds often become the victims of greed and hatred, and we act wrongly. So the sutra says, "The mind is the source of all confusion."

Man Is Only a Conflux of Mind and Body: As mentioned above, 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. In Buddhism, Skandha means the five aggregates or five aggregates of conditioned phenomena (constituents), or the five causally conditioned elements of existence forming a being or entity. According to Buddhist philosophy, each individual existence is composed of the five elements and because they are constantly chanching, so those who attempt to cling to the "self" are subject to suffering. Though these factors are often referred to as the "aggregates of attachment" because they are impermanent and changing, ordinary people always develop desires for them. According to The Prajnaparamita Heart Sutra, the five aggregates are composed of form, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness. Generally speaking, the five aggregates mean men and the world of phenomena. Things that cover or conceal, implying that physical and mental forms obstruct realization of the truth. An accumulation or heap, implying the five physical and mental constituents, which combine to form the intelligence or nature, and rupa. The skandhas refer only to the phenomenal, not to the non-phenomenal. In order to overcome all sufferings and troubles, Buddhists should engage in the practice of profound Prajnaparamita and perceive that the five aggregates are empty of self-existence. The Buddha reminded Sariputra: "O Sariputra, Form is not different from Emptiness, and Emptiness is not different from Form. Form is Emptiness and Emptiness is Form. The same can be said of feelings, perceptions, actions and consciousnesses." According to Buddhism, skandhas mean things that cover or conceal, implying that physical and mental forms obstruct realization of the truth. Skandhas also mean an accumulation or heap, implying the five physical and mental

constituents, which combine to form the intelligence or nature, and rupa. The skandhas refer only to the phenomenal, not to the non-phenomenal. We, ordinary peole, do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance.

Buddhism views man as a tiny being not only in strength but also in life span. Besides, Buddhism also considers humans as a confluence (conflux) of body and mind, no more no less. Man is no more than just another creature but with intelligence that inhabit universe. Man is regarded as a cultured living being because he can harmonize with other creatures without destroying them. Religion was founded by men only for this purpose. Every creature that lives share the same life force which energizes man. Man and other creatures are part of the same cosmic energy which takes various forms during endless rebirths, passing from human to animal, to divine form and back again, motivated by the powerful craving for existence which takes them from birth to death and rebirth again in a never-ending cycle. In Buddhist cosmology, man is simply the inhabitant of one of the existing planes that other sentient beings can go after death. Human world is a good, well-balanced mixture of pleasure and pain. Man is in a favorable position to create or not to create fresh karma, and thus is able to shape his own destiny. Man is in effect his own Creator and Savior. Many others believe that religion has come down from heaven but Buddhists know that Buddhism started on the earth and reached heaven, or Buddha. Today there is ceaseless work going on in all directions to improve the world. Scientists are pursuing their methods and experiments with undiminished vigor and determination. Modern discoveries and methods of communication and contact have produced startling results. All these improvements, though they have their advantages and rewards, are entirely material and external. Within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to occpy men of science for many years. Really, the world, which the scientists are trying to improve, is, according to the ideas of Buddhism, subject to so much change at all points on its circumference and radii, that it is not capable of being made sorrowfree. Our life is so dark with aging, so smothered with death, so bound with change, and

these qualities are so inherent in it, even as greenness is to grass, and bitterness to quinine, that not all the magic and power of science can ever transform it. The immortal splendor of an eternal sunlight awaits only those who can use the light of understanding and the culture of conduct to illuminate and guard their path through life's tunnel of darkness and dismay. The people of the world today mark the changing nature of life. Although they see it, they do not keep it in mind and act with dispassionate discernment. Though change again and again speaks to them and makes them unhappy, they pursue their mad career of whirling round the wheel of existence and are twisted and torn between the spokes of agony. According to Buddhist tenets, the life cycle of a sentient being begins when the consciousness enters the womb, and traditionally this has been considered the moment of conception, another life cycle begins.

Human Beings Are Beings That Have Sharp or Developed Minds: Sentient beings are sentients who have minds and also the sentient-thinking beings in the desire realm. Owing to possessing a sharp and developed mind, in many cases, man can make the vital decision to shape his life in this way or that; a man can think about the Way, and it was to man that the Buddha gave most of his important teachings, for men could understand, practice and realize the Way. As mentioned in previous chapters, within this conflux of mind and body of man, however, there are unexplored marvels to occpy men of science for many years. Really, the world, which the scientists are trying to improve, is, according to the ideas of Buddhism, subject to so much change at all points on its circumference and radii, that it is not capable of being made sorrowfree. Our life is so dark with aging, so smothered with death, so bound with change, and these qualities are so inherent in it, even as greenness is to grass, and bitterness to quinine, that not all the magic and power of science can ever transform it. The immortal splendor of an eternal sunlight awaits only those who can use the light of understanding and the culture of conduct to illuminate and guard their path through life's tunnel of darkness and dismay. The people of the world today mark the changing nature of life. Although they see it, they do not keep it in mind and act with dispassionate discernment. Though change again and again speaks to them and makes them

unhappy, they pursue their mad career of whirling round the wheel of existence and are twisted and torn between the spokes of agony.

Truly speaking, one of our greatest endowments is our human intelligence. This precious quality enables us to investigate the meaning of life and to practice to advance on the path to enlightenment. If all of our senses, eyes, ears, mental... are intact, we are able to hear the Dharma, read books on it, and think about its meaning. We're so lucky to be born in an historical era when the Buddha has appeared and taught the Dharma. These teachings have been transmitted in a pure from teacher to student in lineages steming 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.

According to Buddhism, human being is also a being, but a being that sharp and developed mind. The term "Living beings" refer to all creatures that possess life-force. Each individual living being comes into being as the result of a variety of different causes and conditions. The smallest living beings as ants, mosquitoes, or even the most tiniest parasites are living beings. Every being is a combination of five elements: rupa, vedana, sanna, sankhara, and vinnana. Hence, one being is not essentially different from another, an ordinary man is not

different from a perfect saint. But is the nature and proportion of each of the five constituents existing in an individual be taken into account, then one being is different from another, an ordinary man is different from a perfect saint. The combination of elements is the outcome of Karma and is happening every moment, implying that the disintegration of elements always precedes it. The elements in a combined state pass as an individual, and from time immemorial he works under misconception of a self and of things relating to a self. His vision being distorted or obscured by ignorance of the truth he can not perceive the momentary combination and disintegration of elements. On the other hand, he is subject to an inclination for them. A perfect man with his vision cleared by the Buddhist practices and culture realizes the real state of empirical things that an individual consists of the five elements and does not possess a permanent and unchanging entity called soul. Living beings in this realm have sharp or developed minds, capable of weighty moral and immoral action than any other living beings. The human realm is a mixture of both pain and pleasure, suffering and hapiness. Bodhisattvas always choose this realm as their last existence because it offers opportunity for attaining Buddhahood. The human realm is one of the six destinies (gati) within cyclic existence (samsara) into which beings may be born. The sentient thinking being in the desire realm, whose past deeds affect his present condition. Man occupies a very important place in the Buddhist cosmos because he has the power of decision. Human life is a mixture of the happy with a good dash of the bitter.

A human being is also a being, but a being that sharp and developed mind. The term “Living beings” refer to all creatures that possess life-force. Each individual living being comes into being as the result of a variety of different causes and conditions. The smallest living beings as ants, mosquitoes, or even the most tiniest parasites are living beings. Every being is a combination of five elements: rupa, vedana, sanna, sankhara, and vinnana. Hence, one being is not essentially different from another, an ordinary man is not different from a perfect saint. But is the nature and proportion of each of the five constituents existing in an individual be taken into account, then one being is different from another, an ordinary man is different from a perfect saint. The combination of elements is the outcome of Karma

and is happening every moment, implying that the disintegration of elements always precedes it. The elements in a combined state pass as an individual, and from time immemorial he works under misconception of a self and of things relating to a self. His vision being distorted or obscured by ignorance of the truth he can not perceive the momentary combination and disintegration of elements. On the other hand, he is subject to an inclination for them. A perfect man with his vision cleared by the Buddhist practices and culture realizes the real state of empirical things that an individual consists of the five elements and does not possess a permanent and unchanging entity called soul.

Human Lives & Birth-Old Age-Sickness-Death: Birth, old-age, and death are the three last chains of the twelve links of causes and effects are one of the basic teachings of Buddhism; the twelve links of causes and effects which explain the samsaric state of sentient beings' birth and death. The twelve links of "Cause and Effect" or "Karmic Causality" include: ignorance (unenlightenment), action (moving, activity, conception, disposition), consciousness, name and form, six organs (mắt,tai mũi, lưỡi, thân, ý/eye, ear, nose, tongue, body, mind, contact (touch), feeling or perception (sensation), thirst (desire or craving or attachment), grasping (laying hold of), being (existing or owning or possessing), birth, old age, illness and death. Because of ignorance, the mind is moved. This Moving is the second link. If the mind is moved, it will move everything. So everything else comes into being due to that initial Moving. Subsequent to this Moving, the third link of Consciousness arises. Owing to the consciousness wrong views arise, that's the fourth link. Because of the wrong views, arising the fifth link of Form and Name. Form (visible), Name (invisible) combine themselves together to form everything else and of course there arises the Six Roots or Six Senses. When the six senses come into contact with the internal and external, the sixth link of Contact arises. After the arising of Contact, Perception or Feeling is brought forth. When happiness, unhappiness, anger, love, jealousy, etc are all perceived, the eighth link of attachment arises. When we attached to our perceptions, we have a tendency to grasp on whatever we have. It's very difficult to detach ourselves from them, the ninth link of Grasping arises. We always grasp our feelings very strongly and never let go what we grasp in hands, the tenth link of Owning or Possessing arises to bind us tightly

with the samsara. Subsequent to Owning, there will arise Birth (the eleventh link), Old Age, Illness and Death (the twelfth link).

Human beings have countless sufferings; however, Sakyamuni Buddha explained the eight basic causes of suffering: First, Suffering of Birth or birth is suffering. 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. The embryo, living as it is in a small, dark and dirty place, immediately lets out scream upon birth. From then on, all it can do is cry when it feels cold, hot, hungry, thirsty, or suffers insect bites. 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." Second, Suffering of old age or old age is suffering. We suffer when we are subjected to old age, which is natural. As they reach old age, human beings have diminished their faculties; their eyes cannot see clearly anymore, their ears have lost their acuity, their backs ache easily, their legs tremble, eating is not easy and pleasurable as before, their memories fail, their skin dries out and wrinkles, hair becomes gray and white, their teeth ache, decay and fall out. 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 decayin 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. Third, Suffering of Disease (sickness) or sickness is suffering. 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 delibitating 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 necessiated an operation. When his disciples disobeyed his teachings, he was compelled to retire to a forest for three months. In a foreston 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. Fourth, Suffering of Death or death is 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 rest four of these eight sufferings are Suffering due to separation from loved ones (parting with what we love), suffering due to meeting with the uncongennial (meeting with what we hate), suffering due to unfulfilled wishes (unattained aims), and suffering due to the raging aggregates (all the ills of the five

skandhas) or all the illnesses of the five skandhas is suffering. According to the Buddhist traditions and also according to Most Venerable Narada in The Buddha and His Teachings, death can occur in one of the four ways. The first cause of death is the Ayukkhaya (p). Death can be due to the exhaustion of the life span assigned to beings of that particular species. This is likened to the wick in the lamp burns up. The second cause of death is the Kammakkhya (p). Death can be due to the exhaustion of the Kammic energy that caused the birth of the deceased. This is likened to the consumption of the oil in the lamp. The third cause of death is the Ubbayakkhaya (p). Death can be due to the exhaustion of both the life span and kamma energy. This is likened the consumption of the oil in the lamp and the burning off of the wick at the same time. The fourth cause of death is the Upachedake (p). Death can be due to external circumstances, such as accidents, untimely happenings. This is likened to the effect of external factors such as the wind or someone blows out the light.

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 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.

Finally, 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. One day, Goshu came to Zen master Yui-e and said, "I have been studying Zen for many years, but have not yet succeeded. Please give me some guidance." Yui-e said, "There is no secret trick to Zen study. It's just a matter of freedom from birth and death." Goshu asked, "How does one pass through birth and death to freedom?" Raising his voice, Yui-e said, "Your every passing thought is birth and death!" At these words Goshu went into ecstasy, feeling as if he had put down a heavy burden.

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 occurence. 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 a 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.

Human Life Is Uncertain, Death Is Certain: This is a well-know 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 lived now, and will only live later." 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.

Buddhist practitioners who thoroughly understand Buddhist teachings should peacefully confront the certainty of Death. Death naturally comes to everyone. However, most people feel uncomfortable thinking about death. People fear that if they talk about death, death is coming closer. That's a mistaken idea. In fact, by very nature our lives are impermanent, and death is inevitable. By natural law, death id one of the four steps of the Law of Impermanence. Thus, death is an irrevocable result of living, it's good to think about it to make our lives more meaningful. Once we fully recognize that we will inevitably die, all the petty concerns that worry us in our daily life become insignificant compared to the importance of following the path before our lives end. The Buddha taught: "There is no greater realization than awareness of the impermanence of our lives. Such realization will help us understand that at the time of death, our mindstreams and the imprints of the actions we have created go on to future lives. Such realization will also help us understand clearly that if we spend oue precious human lives acting harmfully with bad motivations, the imprints of those actions will come with us. Devout Buddhists should always remember that death definitely comes to everyone, whether we are kings or mandarins, rich or poor, noble or ignoble. There is nowhere we can go to avoid death. Our lifespans can't be extended and with every passing moment, they're becoming shorter and shorter. When our lifespans run out, we can't bargain for more time in order to transform our minds.

Human's Life In Buddhist Point of View: Kalpa or aeon is an infinitely long time. According to Buddhism, the length of a day and night of Brahma (4.320.000.000 years). Kalpa or aeon also means a period of time between the creation and recreation of a world or universe. Also according to Buddhism, if one has to pass a heaven cloth over a solid rock 40 li in size once in a hundred years, when finally the rock has been thus worn away a kalpa will not yet have passed. One Small Kalpa, the length of a Day and Night of Brahma which is equivalent to 1,000 kalpas. A period of time between the creation and recreation of a world or universe. Middle-size kalpa is equivalent to 20 small kalpas. One Great kalpa is equivalent to 4 middle kalpas.

According to the Kosa Sastra, there are four kalpas or epochs, or periods of time, each consisting of twenty small kalpas, during which worlds go through formation, existing, destruction, and annihilation. In short, according to Buddhism, kalpa is a bounless circle.

Buddhism views man as a tiny being not only in strength but also in life span. Man is no more than just another creature but with intelligence that inhabit universe. Man is regarded as a cultured living being because he can harmonize with other creatures without destroying them. Religion was founded by men only for this purpose. Every creature that lives share the same life force which energizes man. Man and other creatures are part of the same cosmic energy which takes various forms during endless rebirths, passing from human to animal, to divine form and back again, motivated by the powerful craving for existence which takes them from birth to death and rebirth again in a never-ending cycle. In Buddhist cosmology, man is simply the inhabitant of one of the existing planes that other sentient beings can go after death. Human world is a good, well-balanced mixture of pleasure and pain. Man is in a favorable position to create or not to create fresh karma, and thus is able to shape his own destiny. Man is in effect his own Creator and Savior. Many others believe that religion has come down from heaven but Buddhists know that Buddhism started on the earth and reached heaven, or Buddha. Although our human life is full of miseries and afflictions, but the opportunity to be reborn as a human being is so rare; thus the Buddha taught: “Supposing a man threw into the ocean a piece of wood with a hole in it and it was then blown about by the various winds and currents over the waters. In the ocean lived a one-eyed turtle which had to surface once in a hundred years to breathe. Even in one Great Aeon it would be most unlikely in surfacing, to put its head into the hole in that piece of wood. Such is the rarity of gaining birth among human beings if once one has sunk into the three woeful levels or three lower realms.”

The sentient-thinking being in the desire realm, whose past deeds affect his present condition. Man occupies a very important place in the Buddhist cosmos because he has the power of decision. Human life is a mixture of the happy with a good dash of the bitter. According to the Buddha, a man can decide to devote himself to selfish, unskilful ends, a mere existence, or to give purpose to his life by the practice of skilful

deeds which will make others and himself happy. Still, in many cases, man can make the vital decision to shape his life in this way or that; a man can think about the Way, and it was to man that the Buddha gave most of his important teachings, for men could understand, practice and realize the Way. It is man who can experience, if he wishes, Enlightenment and become as the Buddha and the Arahants, this is the greatest blessing, for not only the secure tranquillity of one person's salvation is gained but out of compassion the Way is shown in many others.

According tot Buddhism, 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 hiers 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 factors 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 gern 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-know saying in Buddhism. Knowing fully well that death is certain and is the natural phenomenon that veryone 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 lived 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."

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)."

Man's Place in Buddhism: Buddhism views man as a tiny being with consciousness. Buddhism views man as a tiny being not only in strength but also in life span. Man is no more than just another creature but with intelligence that inhabit universe. Man is regarded as a cultured living being because he can harmonize with other creatures without destroying them. Religion was founded by men only for this purpose. Every creature that lives share the same life force which energizes man. Man and other creatures are part of the same cosmic energy which takes various forms during endless rebirths, passing from human to animal, to divine form and back again, motivated by the powerful craving for existence which takes them from birth to death

and rebirth again in a never-ending cycle. In Buddhist cosmology, man is simply the inhabitant of one of the existing planes that other sentient beings can go after death. Human world is a good, well-balanced mixture of pleasure and pain. Man is in a favorable position to create or not to create fresh karma, and thus is able to shape his own destiny. Man is in effect his own Creator and Savior. Many others believe that religion has come down from heaven but Buddhists know that Buddhism started on the earth and reached heaven, or Buddha. According to Buddhism, Manusya is considered to be ideal destiny for the attainment of Buddhahood, because humans are not plagued by the constant sufferings of beings of the lower three destinies (hell beings, hungry ghosts and animals), and they also do not have happy lives of gods to be lax in cultivation. In the contrary, they experience enough suffering to become aware of the real nature of things (impermanence, suffering, and non-self). Thus, the Buddha taught, "a man can decide to devote himself to selfish, unskilful ends, a mere existence, or to give purpose to his life by the practice of skilful deeds which will make others and himself happy." Still, in many cases, man can make the vital decision to shape his life in this way or that; a man can think about the Way, and it was to man that the Buddha gave most of his important teachings, for men could understand, practice and realize the Way. It is man who can experience, if he wishes, Enlightenment and become as the Buddha and the Arahants, this is the greatest blessing, for not only the secure tranquillity of one person's salvation is gained but out of compassion the Way is shown in many others. The opportunity to be reborn as a human being is so rare; thus the Buddha taught: "Supposing a man threw into the ocean a piece of wood with a hole in it and it was then blown about by the various winds and currents over the waters. In the ocean lived a one-eyed turtle which had to surface once in a hundred years to breathe. Even in one Great Aeon it would be most unlikely in surfacing, to put its head into the hole in that piece of wood. Such is the rarity of gaining birth among human beings if once one has sunk into the three woeful levels or three lower realms. Also according to Buddhism, man is different from animals because only man alone has developed his intelligence and understanding to reflect his reasoning. Man means a sentient being or one who has the ability or the mind to think. The real and sincere purpose of religion is to help

man to think correctly in order to raise him above the level of the animal, to help him reach his ultimate goal of supreme happiness."

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi
The Fortieth Selective Essay

Bát Nhã & Tánh Không

Sơ Lược Về Bát Nhã: Tưởng cũng nên nhớ rằng thời kỳ Bát Nhã hay Liên Hoa là một trong năm thời giáo thuyết của Đức Phật. Thời Bát Nhã chủ yếu giảng Viên giáo nhưng còn liên hệ Thông giáo và Biệt giáo. Do đó nó chưa hoàn toàn viên mãn. Trong 22 năm của thời kỳ nầy, Đức Phật thuyết giảng giáo pháp Đại Thừa ở cấp cao hơn và bác bỏ sự luyến chấp Tiểu Đại của các hàng đệ tử. Đức Phật đã giảng về tính hư không trong Kinh Bát Nhã. "Prajna" thường được dịch là "tri thức" trong Anh ngữ, nhưng chính xác hơn phải dịch là "trực giác." Đôi khi từ này cũng được dịch là "trí tuệ siêu việt." Sự thực thì ngay cả khi chúng ta có một trực giác, đối tượng vẫn cứ ở trước mặt chúng ta và chúng ta cảm nhận nó, hay thấy nó. Ở đây có sự lưỡng phân chủ thể và đối tượng. Trong "Bát Nhã" sự lưỡng phân này không còn hiện hữu. Bát Nhã không quan tâm đến các đối tượng hữu hạn như thế; chính là toàn thể tính của những sự vật tự ý thức được như thế. và cái toàn thể tính này không hề bị giới hạn. Một toàn thể tính vô hạn vượt qua tầm hiểu biết của phàm phu chúng ta. Nhưng trực giác Bát Nhã là thứ trực giác tổng thể "không thể hiểu biết được bằng trí của phàm phu" về cái vô hạn này, là một cái gì không bao giờ có thể xảy ra trong kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta trong những đối tượng hay biến cố hữu hạn. Do đó, nói cách khác, Bát Nhã chỉ có thể xảy ra khi các đối tượng hữu hạn của cảm quan và trí năng đồng nhất với chính cái vô hạn. Thay vì nói rằng vô hạn tự thấy mình trong chính mình, nói rằng một đối tượng còn bị coi là hữu hạn, thuộc về thế giới lưỡng phân của chủ thể và đối tượng, được tri giác bởi Bát Nhã từ quan điểm vô hạn, như thế gần gũi với kinh nghiệm con người của chúng ta hơn nhiều. Nói một cách tượng trưng, hữu hạn lúc ấy tự thấy mình phản chiếu trong chiếc gương của vô hạn. Trí năng cho chúng ta biết rằng đối tượng hữu hạn, nhưng Bát Nhã chống lại, tuyên bố nó là cái vô hạn, vượt qua phạm vi của tương đối. Nói theo bản thể luận, điều này có nghĩa là tất cả những đối tượng hay hữu thể hữu hạn có được là bởi cái vô hạn làm nền tảng cho chúng, hay những đối tượng tương đối giới hạn trong phạm vi của vô hạn mà không có nó chúng chẳng có dây neo gì cả.

Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: "Này thiện tri thức, "Ma Ha Bát Nhã Ba La Mật" là tiếng Phạn, dịch là đại trí tuệ đến bờ kia, nó phải là hành nơi tâm, không phải tụng ở miệng. Miệng tụng mà tâm chẳng hành như huyễn như hóa, như sương, như điển. Miệng niệm mà tâm hành ắt tâm và miệng hợp nhau, bản tánh là Phật, lìa tánh không riêng có Phật. Này thiện tri thức, sao gọi là Bát Nhã? Bát Nhã nghĩa là "trí tuệ." Tất cả chỗ, tất cả thời, mỗi niệm không ngu, thường hành trí huệ tức là Bát Nhã hạnh. Một niệm ngu khởi lên, tức là Bát Nhã bặt. Một niệm trí khởi lên, tức là Bát Nhã sanh. Người đời ngu mê không thấy Bát Nhã, miệng nói Bát Nhã mà trong tâm thường ngu, thường tự nói ta tu Bát Nhã, niệm niệm nói không nhưng không biết được chơn không. Bát Nhã không có hình tướng, tâm trí tuệ ấy vậy. Nếu khởi hiểu như thế tức gọi là Bát Nhã trí. "Prajna" là từ Phạn ngữ có nghĩa là trí tuệ (ý thức hay trí năng). Có ba loại bát nhã: thật tướng, quán chiếu và văn tự. Bát Nhã còn có nghĩa là thực lực nhận thức rõ ràng sự vật và những nguyên tắc căn bản của chúng cũng như xác quyết những gì còn nghi ngờ. Bát Nhã Ba La Mật Kinh diễn tả chữ "Bát Nhã" là đệ nhất trí tuệ trong hết thảy trí tuệ, không gì cao hơn, không gì so sánh bằng (vô thượng, vô tỷ, vô đẳng). Bát Nhã hay cái biết siêu việt nghĩa là ý thức hay trí năng (Transcendental knowledge). Theo Phật giáo Đại thừa, do trí năng trực giác và trực tiếp, chứ không phải là trí năng trừu tượng và phục tùng trí tuệ phàm phu mà con người có thể đạt đến đại giác. Việc thực hiện trí năng cũng đồng nghĩa với thực hiện đại giác. Chính trí năng siêu việt nầy giúp chúng ta chuyển hóa mọi hệ phược và giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ không ở lòng thương xót hay thương hại của bất cứ ai.

Phật tử chơn thuần, bất cứ ở đâu và bất cứ lúc nào, từng hành động của chúng ta phải luôn khế hợp với "trí tuệ Bát Nhã". Phàm phu luôn khoe khoang nơi miệng, nhưng tâm trí lại mê mờ. Đây là một trong ba loại Bát Nhã, lấy trí tuệ quán chiếu cái lý thực tướng hay nhờ thiền quán mà giác ngộ được chân lý, vì đây là trí tuệ giải thoát hay Bát Nhã Ba La Mật là mẹ của chư Phật. Bát nhã là ngọn đao trí tuệ có khả năng cắt đứt phiền não và ác nghiệp. Bát Nhã là sự hiểu biết trực giác. Nói chung, từ này chỉ sự phát triển sự hiểu biết trực giác là ý niệm chủ yếu trong Phật giáo. Theo Phật giáo Đại thừa, "bát nhã ba la mật" là ba la mật thứ sáu trong sáu ba la mật mà một vị Bồ Tát tu hành trên đường đi đến Phật quả, và do trí năng trực giác và trực tiếp, chứ không

phải là trí năng trừu tượng và phục tùng trí tuệ phàm phu mà con người có thể đạt đến đại giác. Việc thực hiện trí năng cũng đồng nghĩa với thực hiện đại giác. Chính trí năng siêu việt nầy giúp chúng ta chuyển hóa mọi hệ phược và giải thoát khỏi sanh tử luân hồi, chứ không ở lòng thương xót hay thương hại của bất cứ ai. Bát Nhã là sự thấy biết bất thình lình. Bát Nhã quả thật là một thuật ngữ biện chứng chỉ cái tiến trình tri thức đặc biệt được biết đến như là "thấy bất thình lình," hay "bỗng thấy," "chợt thấy," không theo bất cứ một định luật hay lý luận nào; vì khi Bát Nhã vận hành thì người ta tự thấy cái không của vạn hữu một cách bất ngờ và kỳ diệu. Điều này xảy ra một cách bất thần và không do kết quả của lý luận, mà vào lúc ấy lý luận như bị quên lãng, và nói theo cách tâm lý, đó là vào lúc năng lực của ý chí đi đến chỗ thành tựu. Cái dụng của Bát Nhã mâu thuẫn với tất cả những gì chúng ta có thể nhận thức về thế giới này; nó thuộc về một trật tự hoàn toàn khác với trật tự của cuộc sống bình thường của chúng ta. Nhưng điều này không có nghĩa Bát Nhã là một cái gì đó hoàn toàn cách biệt với đời sống, với tư tưởng chúng ta, một cái gì đó phải đến với chúng ta từ cái nguồn nào đó không biết và không thể biết được, bằng phép lạ. Nếu vậy, Bát Nhã sẽ không thể có lợi ích gì cho chúng ta và chúng ta không thể đạt được giải thoát. Quả thật vai trò của Bát Nhã là bất liên tục và nó làm gián đoạn bước tiến của suy luận hợp lý, nhưng Bát Nhã không ngừng hiện diện dưới sự suy luận này và nếu không có nó chúng ta không thể suy luận gì cả. Cùng một lúc Bát Nhã vừa ở trên vừa ở trong quá trình suy luận. Về hình thức mà nói, điều này mâu thuẫn, nhưng sự thật do chính mâu thuẫn này khả hữu cũng do Bát Nhã đem lại.

Hầu như tất cả văn học tôn giáo đều chứa đầy những mâu thuẫn, phi lý và nghịch lý, và không bao giờ có thể có được, và đòi hỏi tin và chấp nhận những thứ ấy như là chân lý mặc khải, chính là vì tri thức tôn giáo đặt căn bản trên sự vận hành của Bát Nhã. Một khi người ta thích quan điểm Bát Nhã thì tất cả những phi lý cốt yếu của tôn giáo trở nên có thể hiểu được. Nó giống như một mẩu chuyện châm biếm hay cần phải thưởng thức. Trên mặt phải của nó phơi ra một sự lộn xộn hầu như khó tin của cái đẹp, và người nhận thức sẽ không vượt qua được những sợi chỉ rối beng. Nhưng ngay khi câu chuyện châm biếm bị đảo ngược thì tánh cách phức tạp và thần tình của cái đẹp ấy hiện ra. Bát Nhã gồm trong sự đảo ngược này. Cho đến bây giờ con mắt nhận

thức bề mặt của cái áo, bề mặt duy nhất mà nó thường cho phép chúng ta quan sát. Bây giờ bỗng nhiên cái áo bị lộn trái, chiều hướng của cái thấy thình lình bị gián đoạn, không có sự liên tục nào của cái nhìn. Tuy nhiên do sự gián đoạn này, toàn bộ cấu trúc của cuộc sống bỗng nhiên được nhận thức, đó là "thấy trong tự tánh." Chính Bát Nhã đặt những bàn tay của nó lên "Tánh Không," hay "Chơn Như," hay "Tự Tánh." Và bàn tay này không đặt lên cái mà nó hình như hiện hữu. Điều này rõ ràng phát sinh từ cái mà chúng ta đã nói quan hệ đến những sự việc tương đối. Cho rằng tự tánh ở bên kia lãnh vực ngự trị của thế giới tương đối, sự nắm lấy nó bằng Bát Nhã không thể có nghĩa theo nghĩa thông thường của thuật ngữ này. Nắm lấy mà không phải là nắm lấy, sự xác quyết không thể tránh được nghịch lý. Theo thuật ngữ Phật giáo, sự nắm lấy này có hiệu quả bằng sự không phân biệt, nghĩa là bằng sự phân biệt có tính cách không phân biệt. Cái quá trình đột nhiên, gián đoạn, nó là một hành động của tâm, nhưng hành động này, dù rằng không phải là không có ý thức, phát sinh từ chính tự tánh, tức là vô niệm.

Ngày nào đó Bát Nhã phải được phát khởi trong tự tánh; vì chừng nào chúng ta chưa có kinh nghiệm này thì không bao giờ chúng ta có được cơ hội biết Phật, không những chỉ nơi bản thân chúng ta mà còn nơi những người khác nữa. Nhưng sự phát khởi này không phải là một hành động đặc thù thành tựu trong lãnh vực ngự trị của ý thức thực nghiệm, và việc này cũng có thể đem so sánh với phản ảnh của mặt trăng trong dòng suối; nó không phải liên tục; nó ở bên kia sanh tử; cũng như khi người ta bảo nó chết, nó không biết chết; chỉ khi nào đạt được trạng thái vô tâm thì mới có những thuyết thoại chưa từng được nói ra, những hành động chưa từng được thực hiện. Theo Lục Tổ Huệ Năng trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Bát Nhã được phát khởi trong tự tánh theo cách "bất thình lình", chữ bất thình lình ở đây không có nghĩa là tức thì, theo cách bất ngờ hay thình lình, nó cũng có nghĩa là hành vi tự phát, nó là cái thấy, không phải là một hành động có ý thức thuộc phần tự tánh. Nói cách khác, ánh sáng của Bát Nhã phóng ra từ vô niệm tuy nhiên nó không bao giờ rời vô niệm; Bát Nhã ở trong vô thức về sự vật. Đây là cái mà người ta ám chỉ khi nói rằng "thấy là không thấy và không thấy là thấy," hoặc khi nói rằng vô niệm hay tự tánh, trở nên ý thức chính nó bằng phương tiện Bát Nhã, tuy nhiên trong ý thức này nó không có sự phân cách nào giữa chủ và khách. Do đó, Lục Tổ Huệ

Năng nói: “Ai hiểu được chân lý này tức thì không nghĩ, không nhớ và không dính mắc.” Nhưng chúng ta phải nhớ rằng Lục Tổ Huệ Năng không bao giờ giảng một giáo pháp nào về cái “Vô” đơn giản hay về sự bất động đơn giản và Ngài không cập đến quan niệm về cái vô tri trong vấn đề đời sống. Cũng theo Lục Tổ Huệ Năng, Bát Nhã là cái tên đặt cho “Tự Tánh,” hay chúng ta còn gọi nó là “Vô Thức,” khi nó tự ý thức chính nó, hay chính xác hơn, chính hành động trở thành ý thức. Do đó Bát Nhã chỉ về hai hướng: Vô thức và thế giới của ý thức hiện mở ra. Hình thái thứ nhất được gọi là Trí Vô Phân Biệt và hình thái kia là Trí Phân Biệt. Khi chúng ta quan hệ với hướng đi ra ngoài của ý thức và phân biệt tại điểm quên hướng kia của Bát Nhã, hướng quy tâm về Vô thức, chúng ta có thuật ngữ được biết dưới tên “Trí Tưởng Tượng.” Hay chúng ta có thể nói ngược lại: khi trí tưởng tượng tự xác định, Bát Nhã bị che khuất, sự phân biệt ngự trị làm chủ, và bề mặt thanh tịnh, không vô nhiễm của Vô Thức hay Tự Tánh hiện thời bị che mờ. Những ai chủ trương “vô niệm” hay “vô tâm” đều mong chúng ta ngăn Bát Nhã khỏi lạc theo hướng phân biệt và chúng ta cương quyết quay cái nhìn theo hướng kia. Đạt vô tâm có nghĩa là, nói một cách khách quan, phát hiện ra trí vô phân biệt. Khi quan niệm này được phát triển thêm, chúng ta hiểu được nghĩa của vô tâm, trong tư tưởng Thiền.

Sau thời Lục Tổ Huệ Năng, Thiền dần dần đã trở thành một "Nghệ thuật," một nghệ thuật độc nhất để truyền Chân lý Bát Nhã, như tất cả những nghệ thuật vĩ đại, từ chối không chịu theo một hình thức, khuôn mẫu, hay hệ thống nhất định nào trong việc biểu hiện. Thái độ phóng khoáng đặc biệt này phát sinh ra những cách biểu thị quá khích và đôi khi "hoang dại" đó của Thiền, góp phần lớn lao cho tính phức tạp và khó hiểu của vấn đề. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng Chân lý Bát Nhã cứu cánh mà Thiền cố gắng chuyển tải không thể nào có thể là một cái gì hẹp hòi, hữu hạn hoặc chuyên biệt; nó phải là một cái gì bao la, đại đồng và vô hạn, hàm chứa tất cả và bao trùm tất cả; không thể định nghĩa và mệnh danh được. Đó là lý do tại sao Chân lý Bát Nhã cứu cánh Thiền là không thể định nghĩa cũng không thể lãnh hội được bằng phàm trí. Cái bản chất không thể định nghĩa và không thể lãnh hội này của Chân lý Thiền được giải minh rất rõ ràng trong những công án theo sau đây. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, chương bảy, Nam Nhạc Hoài Nhượng đến Tào Khê tham vấn Lục Tổ Huệ Năng. Tổ hỏi:

"Ở đâu đến?" Sư thưa: "Ở Tung Sơn đến." Tổ hỏi: "Mà vật gì đến?" Sư thưa: "Nói in tuồng một vật tức không trúng." Tổ hỏi: "Lại có thể tu chứng chăng?" Sư thưa: "Tu chứng tức chẳng không, nhiễm ô tức chẳng được." Tổ nói: "Chính cái không nhiễm ô nầy là chỗ hộ niệm của chư Phật, người đã như thế, ta cũng như thế. Tổ Bát Nhã Đa La ở Tây Thiên có lời sấm rằng: 'Dưới chân ngươi sẽ xuất hiện NHẤT MÃ CÂU (con ngựa tơ) đạp chết người trong thiên hạ. Ứng tại tâm ngươi chẳng cần nói sớm.'" Và đây là một công án khác: Phó Đại Sĩ nói trong bài kệ nổi tiếng của ngài:

"Không thủ bả xừ đầu;
Bộ hành kỵ thủy ngưu;
Nhân tùng kiều thượng quá.
Kiều lưu thủy bất lưu."
(Tay không, cầm cán mai;
Đi bộ, lưng trâu ngồi;
Người đi qua trên cầu.
Cầu trôi nước chẳng trôi!)

Thật vậy, theo Chang Chen-Chi trong quyển "Thiền Đạo Tu Tập," ngay chữ "định nghĩa" khiến chúng ta liên tưởng đến một ngón tay chỉ vào một đối tượng đặc thù, và chữ "lãnh hội," gợi ý một bàn tay cầm chắc một cái gì không để cho nó thoát ra. Hai hình ảnh này miêu tả một cách linh động cái bản tính eo hẹp, bưng bít và chấp trước của tâm trí con người. Với tính chất hạn hẹp và bưng bít đáng thương này bắt rễ sâu xa trong lối suy tưởng của con người, không lạ gì cái Chân lý Bát Nhã tự do và bao hàm tất cả trở nên một chiếc bóng mãi mãi treo lơ lửng trong sự cố nắm bắt của con người.

Sơ Lược Về Tánh Không Theo Quan Điểm Phật Giáo: Thuật ngữ "Sunyata" là sự kết hợp của "Sunya" có nghĩa là không, trống rỗng, rỗng tuếch, với hậu tiếp từ "ta" có nghĩa là "sự" (dùng cho danh từ). Thuật ngữ rất khó mà dịch được sang Hoa ngữ; tuy nhiên, chúng ta có thể dịch sang Anh ngữ như là sự trống không, sự trống rỗng, hoặc chân không. Khái niệm của từ "Sunyata" căn bản thuộc về cả hợp lý và biện chứng. Thật khó để hiểu được khái niệm "Tánh không" vì ý niệm chân đế của nó (thắng nghĩa không, lìa các pháp thì không có tự tánh) liên quan đến ý nghĩa ngôn ngữ học, đặc biệt vì từ nguyên học (tánh không có nghĩa là trống rỗng hoặc không có gì trong hình dáng của chư pháp) không cung cấp thêm được gì vào ý thực tiễn hay lý thuyết của

khái niệm này. Theo Tiến sĩ Harsh Narayan, tánh không là thuyết hư vô thanh tịnh hoàn toàn, là thuyết phủ định, sự trống rỗng không triệt để của chư pháp hiện hữu cho đến những hệ quả cuối cùng của sự phủ định. Những nhà tư tưởng của trường phái Du Già đã mô tả tánh không như là hoàn toàn hư vô. Tiến sĩ Radhakrishnan nói rằng sự tuyệt đối dường như là bất động trong tính tuyệt đối. Tiến sĩ Murti nói rằng trí tuệ Ba la mật là một sự tuyệt đối hoàn toàn. Theo Trung Anh Phật học Từ Điển, bản chất không là tánh không vật thể của bản chất các hiện tượng là ý nghĩa căn bản của tánh không.

Theo các kinh điển Đại Thừa khác, tánh không có nghĩa là bản chất đích thực của thực tại kinh nghiệm. Tánh không vượt khỏi sự phủ định và không thể diễn tả được. Đức Phật cũng dùng vô số những hình ảnh so sánh trong kinh điển Pali để chỉ ra sự không thật của mỗi loại pháp và chính những hình ảnh này, sau này được dùng một cách hiệu quả trong các trường phái triết học Đại Thừa, đặc biệt là những nhà tư tưởng Phật giáo Trung Hoa đã so sánh tánh không với nhiều hình ảnh và màu sắc linh động. "Tánh không" không chướng ngại... giống như hư không trống không, hiện hữu trong mọi hiện tượng nhưng chưa bao giờ cản trở hoặc chướng ngại bất cứ tướng trạng nào. "Tánh không" như nhất thiết trí... giống như trống không, ở khắp nơi, nắm giữ và biết hết mọi điều, mọi nơi. "Tánh không" như sự bình đẳng... giống như Không, bình đẳng với tất cả, không phân biệt thiên lệch bất cứ nơi nào. "Tánh không" biểu thị tánh chất mênh mông... giống như không, vô biên, rộng lớn và vô tận. "Tánh không" không có hình sắc và bóng dáng... giống như không, không mang dáng dấp hoặc hình tướng nào. "Tánh không" biểu thị sự thanh tịnh... giống như không, luôn luôn trong sáng không gợn phiền não ô uế. "Tánh không" biểu thị sự bất động... giống như không, luôn luôn ở trạng thái dừng chỉ, năng động nhưng vượt lên những tiến trình sanh và diệt. "Tánh không" ám chỉ sự phủ định tích cực... phủ định tất cả những gì có giới hạn và kết thúc. "Tánh không" ám chỉ sự phủ định của phủ định... phủ định tất cả Ngã chấp và đoạn diệt những chấp thủ vào tánh không. "Tánh không" ám chỉ sự không đạt được hoặc không nắm giữ được... giống như không gian hay hư không, không lưu dấu hoặc nắm giữ pháp nào.

Bắt đầu Trung Quán Luận, ngài Long Thọ đã đưa ra nền tảng triết lý của mình bằng tám sự phủ định. Không có sanh diệt, một, khác, đoạn, thường, đi đến trong định thức duyên khởi. Hay nói một cách

khác về căn bản thì nơi đây chỉ có duy nhất "không sanh" được coi ngang hàng với tánh không. Trong vài chỗ khác ngài Long Thọ cũng cho rằng Duyên khởi là tánh không. Ở đây tánh không nằm trong thực tại của lý Trung Đạo này vượt khỏi hai quan điểm căn bản đối đãi là hiện hữu và không hiện hữu. Tánh không là sự hiện hữu tương đối của chư pháp hoặc là sự tương đối. Như vậy theo Trung Quán Luận thì tánh không không có nghĩa là không hiện hữu tuyệt đối mà là sự hiện hữu tương đối. Tánh không ám chỉ bản chất đích thực của thực tại kinh nghiệm hoặc điều gì đó giống như vậy, hình thức của bản chất thật của các hiện tượng. Tánh không bao gồm tất cả những vấn đề liên quan đến quan điểm của Phật giáo về cuộc đời và thế giới. Ngài Long Thọ đã tuyên bố rằng Tánh không như một bản chất đích thực của thực tại kinh nghiệm: "Với tánh không, tất cả đều có thể; không có tánh không, tất cả đều không thể." Trong kinh Bát Nhã Ba La Mật, tánh không chỉ cho thế giới tuệ giác là không thể tách rời ra khỏi thế giới vọng tưởng: "Thế giới vọng tưởng là đồng với thế giới tuệ giác (sắc là đồng nhất với không), thế giới tuệ giác là đồng với thế giới vọng tưởng (không thì đồng với sắc)."

Theo Kinh Tiểu Không, Đức Phật bảo A Nan: "Này A Nan, nhờ an trú vào 'không tánh' mà bây giờ ta được an trú viên mãn nhất." Vậy thì nghĩa của trạng thái 'không' là gì mà từ đó Đức Phật được an trú vào sự viên mãn nhất? Chính nó là 'Niết Bàn' chứ không là thứ gì khác. Nó chính là sự trống vắng tất cả những dục lậu, hữu lậu và vô minh. Chính vì thế mà trong thiền định, hành giả cố gắng chuyển hóa sự vọng động của thức cho tới khi nào tâm hoàn toàn là không và không có vọng tưởng. Mức độ cao nhất của thiền định, diệt tận thọ-tưởng định, khi mọi ý tưởng và cảm thọ đã dừng thì được xem như là nền tảng vững chắc để đạt đến Niết Bàn. Đức Phật bảo Xá Lợi Phất về không như sau: "Trong 'Không' không có hình thể, không có cảm xúc, không có niệm lự, không có tư duy, không có ý thức, không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý; không có hình thể, âm thanh, hương thơm, mùi vị, xúc chạm và hiện hữu; không có đối tượng của mắt cho đến không có đối tượng của ý thức; không có minh, không có vô minh, không có sự chấm dứt của minh, cũng không có sự chấm dứt của vô minh; cho đến không có tuổi già và sự chết, cũng không có sự chấm dứt của tuổi già và sự chết; không có khổ đau, không có nguyên nhân của khổ đau, không có sự chấm dứt khổ đau và không có con đường

đưa đến sự chấm dứt khổ đau; không có trí giác cũng không có sự thành tựu trí giác; vì chẳng có quả vị trí giác nào để thành tựu. Người nào tỉnh thức bình yên do sống an lành trong tuệ giác vô thượng thì thoát ly tất cả. Và rằng, vì không có những chướng ngại trong tâm nên không có sợ hãi và xa rời những cuồng si mộng tưởng, đó là cứu cánh Niết Bàn vậy!"

Trên quan điểm Tuyệt Đối, Sunyata có nghĩa là "hoàn toàn không có cấu tác của tư tưởng, không có đa nguyên tánh." Nói cách khác, không tánh được sử dụng nơi nguyên lý có hàm ý: ngôn ngữ của nhân loại không thể diễn tả được; nó vừa "là" mà cũng vừa là "không là," "vừa là vừa không là," "chẳng phải là cũng không phải là không là," phạm trù tư tưởng hoặc thuật ngữ đều không thể áp dụng vào những thứ vừa kể trên được. Nó siêu việt trên tư tưởng; nó vô đa nguyên tánh, nó là một tổng thể, không thể phân chia thành những bộ phận được. Đặc điểm nổi bật nhất của triết lý Trung Quán là sự sử dụng nhiều lần hai chữ "không" và "không tánh." Vì đây là khái niệm chính yếu của hệ thống triết lý này, cho nên, hệ thống triết lý này thường được gọi là "hệ thống triết lý không tánh," xác định "không" như là đặc tánh của Thực tại. Chữ "không" đã khiến cho người ta cảm thấy bối rối nhất trong triết lý Phật giáo. Những người không phải là Phật tử đã giải thích nó như là thuyết "hư vô." Nhưng đó không phải là ý nghĩa của chữ này. Trên phương diện ngữ nguyên thì chữ gốc của nó là "svì," có nghĩa là "nở lớn ra" hay "bành trướng ra." Có điều đáng tò mò là chữ "Brhaman" (Bà la môn) có gốc là "brh" hoặc "brhm," cũng có nghĩa là nở lớn hay bành trướng. Theo lời Đức Phật về "Không lý" và về nguyên tắc của không, chữ không dường như được sử dụng theo nghĩa của "tồn hữu học" trong hầu hết các kinh văn Phật giáo. Sự ngụ ý về ý nghĩa ngữ nguyên của chữ này dường như không được diễn tả một cách đầy đủ và trọn vẹn. Theo một số các học giả cho rằng chữ "không" không mang ý nghĩa trên phương diện tồn hữu học. Nó chỉ là một loại ám thị trên mặt "cứu cánh học" mà thôi. Nhưng rõ ràng chữ "sunya" được dùng theo ý nghĩa "tồn hữu học," kèm theo ngụ ý của giá trị luận và bối cảnh của cứu thế học. Theo nghĩa tồn hữu học thì "sunya" là một loại "không" mà đồng thời cũng "chứa đầy." Bởi vì nó không phải là một thứ đặc biệt nào đó, cho nên nó có khả năng trở thành mọi thứ. Nó được xem là đồng nhất với Niết Bàn, với Tuyệt Đối, với Thực Tại.

Từ "không tánh" là danh từ trừu tượng bắt nguồn từ chữ "sunya". Nó có nghĩa là sự tước đoạt chứ không phải là viên mãn. Hai chữ "sunya" và "sunyata" nên được hiểu theo tương quan với chữ "svabhava" hay "tự tánh." Nghĩa đen của chữ "svabhava" là "tự kỷ." Nguyệt Xứng cho rằng trong triết lý Phật giáo, chữ này được dùng bằng hai cách: bản chất hay đặc tánh của một sự vật, thí dụ như nóng là tự tánh hay đặc tánh của lửa. Ở trong thế giới này, một thuộc tánh luôn luôn đi theo một vật, tuyệt đối, bất khả phân, nhưng không liên hệ một cách bền vững với bất cứ sự vật nào khác, đây được biết như là tự tánh hay đặc tánh của vật ấy. Chữ "svabhava" hay tự tánh là phản nghĩa của "tha tánh" (parabhava). nguyệt Xứng nói rằng "svabhava là tự tánh, cái bản chất cốt yếu của sự vật." Trong khi ngài Long Thọ bảo rằng "Kỳ thực tự tánh không do bất cứ một vật nào khác đem lại, nó là vô tác, nó không lệ thuộc vào bất cứ cái gì, nó không liên hệ với bất cứ thứ gì khác hơn là chính nó, nó không tùy thuộc và vô điều kiện." Chữ "sunya" cần phải được hiểu theo hai quan điểm. Thứ nhất là từ quan điểm của hiện tượng hoặc thực tại kinh nghiệm, nó có nghĩa là "svabhava-sunya," tức là "tự tánh không," hoặc không có thực tại tánh của thực thể tự kỷ độc lập của chính nó. Thứ nhì là từ quan điểm của Tuyệt Đối, nó có nghĩa là "prapanca-sunya," nghĩa là "hý luận không," hay không có sự diễn đạt bằng ngôn ngữ không có hý luận, không do tư tưởng tạo thành, và không có đa nguyên tánh.

Đối với tục đế hoặc thực tại kinh nghiệm thì không tánh có nghĩa là "vô tự tánh," nghĩa là không có tự ngã, không có bản chất, vô điều kiện. Nói cách khác, không tánh là chữ bao hàm "duyên khởi" hoặc sự hoàn toàn tương đối, hỗ tương lẫn nhau của sự vật. Ý tưởng này cũng được chuyên chở bằng cách khác với thuật ngữ "giả danh sở tác," sự có mặt của một cái tên không có nghĩa là thực tại tánh của sự vật được gọi tên. Nguyệt Xứng đã nói: "Một cái xe được gọi như vậy khi xét tới các bộ phận cấu thành của nó như bánh xe, vân vân; điều đó không có nghĩa rằng chính cái xe có thể là vật gì khác ngoài những thành phần của nó. Đây là một thí dụ khác về tánh tương đối hoặc sự hỗ tương lẫn nhau của sự vật. Trên phương diện hỗ tương nương nhau mà tồn tại thì 'không tánh' cũng bao hàm tính chất tương đối và phi tuyệt đối của những quan điểm đặc thù. Không tánh đã vạch rõ ra sự điên rồ của việc tiếp nhận bất cứ sự khởi đầu tuyệt đối nào hoặc sự kết thúc hoàn toàn nào; vì vậy 'không tánh' bao hàm 'trung đạo', đối xử với sự vật

theo bản chất của chúng, tránh những khẳng định hoặc phủ định cực đoan như "là" và "không là." Ngoài những điểm trên, trong triết học Trung Quán, 'không tánh' còn có những ý nghĩa khác. Đối với thực tại tối thượng hay thắng nghĩa đế, không tánh còn bao hàm bản chất phi khái niệm của tuyệt đối. Đối với hành giả, không tánh có nghĩa là thái độ của "vô sở đắc," không bám víu vào sự tương đối như là tuyệt đối, cũng không bám víu vào sự tuyệt đối như là một cái gì đặc biệt. Đại Trí Độ Luận đã đưa ra một hàm ý khác về nguyên lý 'không tánh,' đó chính là "sự tìm kiếm thực tại" không thể cưỡng cầu được, nó siêu việt trên đời sống biến đổi hằng ngày này.

Chữ 'không tánh' không phải chỉ hàm ý tồn hữu học, mà nó còn hàm ý trên phương diện giá trị luận. Do bởi tất cả mọi sự vật kinh nghiệm đều không có thực thể, vì thế chúng đều không có giá trị. Sở dĩ chúng ta gắn cho những sự vật của trần thế nhiều giá trị như vậy là vì sự ngu muội của chúng ta. Một khi chúng ta lãnh hội được không tánh một cách chính xác thì những bàm víu ấy sẽ tự động biến mất. Không tánh không phải chỉ là một khái niệm trên mặt tri thức. Mà sự chứng nghiệm không tánh là phương tiện cứu độ. Nếu chúng ta nắm vững một cách đúng đắn về không tánh, thì nó có thể dẫn chúng ta đến sự phủ định tánh "đa tạp" của các pháp, có thể giải thoát khỏi sự "thoáng hiện" của những cám dỗ trong đời sống. Thiền quán về 'không tánh' có thể dẫn đến tuệ giác Bát Nhã hay trí tuệ siêu việt, là thứ đem lại giải thoát cho hành giả. Ngài Long Thọ đã diễn đạt được sự tinh túy trong lời dạy của ngài về 'không tánh qua bài kệ dưới đây: "Giải thoát đạt được bằng cách tiêu trừ các hành vi và ái dục ích kỷ. Tất cả các hành vi và ái dục ích kỷ đều bắt nguồn từ những cấu trúc tưởng tượng, chứng coi những sự vật vô giá trị như là những sự vật đầy giá trị. Sự cấu tác của tưởng tượng phát sanh từ tác động của tâm trí sẽ chấm dứt khi đã nhận thức được không tánh, sự trống rỗng của sự vật. Không tánh được sử dụng trong triết học Trung Quán như là một biểu tượng của những thứ không thể diễn tả được. Khi gọi Thực Tại là 'không', triết học trung Quán chỉ có ý nói rằng nó là 'không thể diễn tả được bằng ngôn ngữ.' Ngay trong câu thứ nhất của Trung Quán Tụng, ngài Long Thọ đã làm nổi bật lập điểm về 'không luận' một cách ngời sáng. Lập điểm này được cấu thành bởi "tám điều không": không diệt, không sanh, không đoạn, không thường, không nhất nguyên, không đa nguyên, không tới, không đi.

"Trạng thái hư không bị hiểu sai lạc" là cách lý giải sai lạc khởi lên từ việc xem sự am hiểu về hư không có được từ sự học chứ không nhất thiết từ sự thể nghiệm đại giác. Trong cái hiểu sai lạc này, hư không ở đây là đối tượng của một sự lý giải về hư vô, nó được đồng nhất với hư vô, hay với sự phủ định về mọi tồn tại. Ngược lại, hư không mà nhà Thiền nói tới không có liên quan gì đến khái niệm thuần túy triết học "hư vô" cả. Đây là chân không, không những trái ngược với sự tồn tại của các sự vật và những phẩm chất của chúng, mà nó chính là nền tảng của sự tồn tại đó. Chính nó làm cho các sự vật hiện rõ lên, chính nó mang các sự vật đó và từ quan điểm viên giác, nó tuyệt đối đồng nhất với các sự vật. Vì thế mà Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa nhấn mạnh, "Sắc tức thị không, không tức thị sắc" (hình thức chỉ là hư không, hư không chỉ là hình thức mà thôi).

Hai Chân Lý Tối Thượng Bát Nhã Và Tánh Không: Trong Phật giáo, tánh không hàm ý chư pháp không có thực hữu nội tại, không có bản chất thường hằng. Những gì hiện hữu đều có điều kiện, và có liên quan với những yếu tố khác. Trong Trung Quán Luận, Ngài Long Thọ nói: "Người nào hòa hợp cùng tánh không, hòa hợp cùng vạn pháp." Chữ "không" ở đây không đồng nghĩa với chữ "không" mà chúng ta dùng thường ngày. Chữ "không" ở đây vượt lên khỏi ý niệm bình thường. "Không" không có nghĩa là không hiện hữu, mà là không có thực tánh. Để tránh lầm lẫn, các Phật tử thường dùng từ "Chân không" để chỉ cái không không có thực tánh này. Thật ra, ý nghĩa chữ "không" trong Phật giáo rất sâu sắc, tinh tế và khó hiểu bởi vì theo lời Đức Phật dạy, không chỉ không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp mà các hiện tượng hiện hữu là tùy duyên. Đức Phật muốn nhấn mạnh đến "không" như sự rời bỏ những chấp thủ và tà kiến. Như trên đã nói, Bát Nhã là âm của thuật ngữ Prajna từ Phạn ngữ có nghĩa là trí tuệ (ý thức hay trí năng). Bát Nhã còn có nghĩa là thực lực nhận thức rõ ràng sự vật và những nguyên tắc căn bản của chúng cũng như xác quyết những gì còn nghi ngờ. Bát Nhã có nghĩa là cái biết siêu việt. Bát Nhã Ba La Mật Kinh diễn tả chữ "Bát Nhã" là đệ nhất trí tuệ trong hết thảy trí tuệ, không gì cao hơn, không gì so sánh bằng (vô thượng, vô tỷ, vô đẳng). Có ba loại Bát Nhã: Thực tướng bát nhã, Quán chiếu bát nhã, và Phương tiện Bát Nhã. Thực tướng bát nhã là trí huệ đạt được khi đã đáo bỉ ngạn. Quán chiếu bát nhã là phần hai của trí huệ Bát Nhã. Đây là trí huệ cần thiết khi thật sự đáo bỉ ngạn. Phương tiện Bát Nhã hay

văn tự Bát nhã. Đây là loại trí huệ hiểu biết chư pháp giả tạm và luôn thay đổi. Đây là trí huệ cần thiết đưa đến ý hướng "Đáo Bỉ Ngạn". Chính Bát Nhã đặt những bàn tay của nó lên "Tánh Không," hay "Chơn Như," hay "Tự Tánh." Và bàn tay này không đặt lên cái mà nó hình như hiện hữu. Điều này rõ ràng phát sinh từ cái mà chúng ta đã nói quan hệ đến những sự việc tương đối. Cho rằng tự tánh ở bên kia lãnh vực ngự trị của thế giới tương đối, sự nắm lấy nó bằng Bát Nhã không thể có nghĩa theo nghĩa thông thường của thuật ngữ này. Nắm lấy mà không phải là nắm lấy, sự xác quyết không thể tránh được nghịch lý. Theo thuật ngữ Phật giáo, sự nắm lấy này có hiệu quả bằng sự không phân biệt, nghĩa là bằng sự phân biệt có tính cách không phân biệt. Cái quá trình đột nhiên, gián đoạn, nó là một hành động của tâm, nhưng hành động này, dù rằng không phải là không có ý thức, phát sinh từ chính tự tánh, tức là Vô Niệm. Trong khi đó, gốc tiếng Phạn của "Tánh không" là "Sunyata." "Sunya" lấy từ gốc chữ "svi" có nghĩa là phồng lên. Chư pháp không có thực hữu nội tại, không có bản chất thường hằng, không có thứ gì có thực tánh của chính nó. Những gì hiện hữu đều có điều kiện, và có liên quan với những yếu tố khác. Theo Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng dạy: "Nầy thiện tri thức! Trí tuệ quán chiếu, trong ngoài sáng suốt, biết bổn tâm mình, nếu biết bổn tâm tức là gốc của sự giải thoát. Nếu được giải thoát tức là Bát Nhã Tam Muội, tức là Vô Niệm. Sao gọi là vô niệm? Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước ấy là vô niệm, dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bổn tâm khiến sáu thức ra sáu cửa đối trong sáu trần không nhiễm, không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt, tức là Bát Nhã Tam Muội, tự tại giải thoát gọi là vô niệm hạnh. Nếu trăm vật chẳng nghĩ, chính khi đó khiến cho niệm bặt đi, ấy là pháp phược, ấy gọi là biên kiến. Theo Truyền Đăng Lục, quyển IX: Một ngày, Triệu Châu đến tham kiến Đại Từ, Triệu Châu hỏi Đại Từ: "Thể của Bát Nhã là gì?" Đại Từ lặp lại câu hỏi: "Thể của Bát Nhã là gì?" Tức thì Triệu Châu cười lớn và bỏ đi. Một hôm sau, Đại Từ thấy Triệu Châu đang quét sân, Đại Từ hỏi: "Thể của Bát Nhã là gì?" Triệu Châu liệng cây chổi, cười lớn và bỏ đi. Đại Từ liền trở về phương trượng. Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng Bát Nhã và Tánh Không là chân lý tối thượng phải được kinh nghiệm chứ không phải dành cho sự phân tích suông của trí thức hay từ biên kiến của từng cá nhân.

Hành Giả Tu Phật & Sự Quán Chiếu Về Tánh Không: Hành giả tu thiền nên luôn quán niệm về tánh Không của vạn hữu. Quán niệm về tánh vô thường của hợp thể ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Xét từng uẩn một, từ uẩn này sang uẩn khác. Thấy được tất cả đều chuyển biến, vô thường và không có tự ngã. Sự tụ hợp của ngũ uẩn cũng như sự tụ hợp của mỗi hiện tượng, đều theo luật duyên khởi. Sự hợp tan cũng giống như sự hợp tan của những đám mây trên đỉnh núi. Quán niệm để đừng bám víu vào hợp thể ngũ uẩn. Tuy vậy không khởi tâm chán ghét hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để biết rằng ưa thích và chán ghét cũng là những hiện tượng thuộc hợp thể ngũ uẩn. Quán niệm để thấy rõ tuy ngũ uẩn là vô thường, vô ngã và không, nhưng ngũ uẩn cũng rất mầu nhiệm, mầu nhiệm như bất cứ hiện tượng nào trong vũ trụ, mầu nhiệm như sự sống có mặt khắp mọi nơi. Quán Không để thấy được ngũ uẩn không thực sự sinh diệt, còn mất vì ngũ uẩn là chân như. Quán Không để thấy vô thường chỉ là một khái niệm, vô ngã cũng là một khái niệm, và ngay cả Không cũng chỉ là một khái niệm, để không còn bị ràng buộc vào vô thường, vô ngã và không, để thấy được Không cũng chỉ là Không, để thấy được chân như của Không cũng không khác với chân như của ngũ uẩn.

Thứ nhất là Buông bỏ những tập quán suy nghĩ: Mục đích của thiền là thực chứng 'tánh không' của vạn hữu. Nhưng sự thực chứng nầy phải do thực nghiệm, chứ không do tri thức. Chỉ khẳng định bằng tri thức rằng mọi vật đều rỗng không thì chưa đủ, mà chúng ta còn phải thấy được sự rỗng không trong mọi hành động hằng ngày của mình. Trong thiền quán "chân không," hành giả buông bỏ những tập quán suy nghĩ của mình về "có và không" bằng cách chứng nghiệm rằng những khái niệm được thành hình sai lầm về tánh độc lập và thường còn của vật thể. Cuối cùng, thực chứng thiền đưa chúng ta từ cái không trở về với thế giới hiện thực. Mặc dầu chúng ta thực chứng mọi vật đều rỗng không, nhưng mọi vật vẫn là mọi vật. Trong trạng thái nầy, tâm không vướng mắc vào 'không' mà cũng không vướng mắc vào 'có'. Nó là sự thật nằm bên ngoài cái vòm tương đối, không thể diễn tả được, không phát biểu được, nó vượt lên trên mọi phân chia giả định của cái tâm hữu vi. Đây là con đường 'Trung Đạo' thâm sâu, vì nó không phải chỉ là những khái niệm triết lý của nhà Thiền, mà còn là một khái niệm thực tiễn nữa. Về mặt thực tiễn, trung đạo dạy chúng ta

tránh mọi cực đoan về ý tưởng cũng như hành động, giữ vững phương tiện quí báu giữa thái quá và bất cập.

Thứ nhì là Thấy sự liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ: Khi chúng ta nhìn vào một cái ghế chúng ta chỉ thấy sự có mặt của gỗ, mà không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của bàn tay người thợ mộc, của tâm ta... Hành giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá kéo theo sự có mặt của mặt trời, vân vân. Hành giả thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt, cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tánh riêng biệt, mà nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói "ghế", hoặc mỗi lần khái niệm "ghế" được thành hình trong nhận thức chúng ta là mỗi lần lưỡi gươm khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại ra làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải là ghế. Đối với thực tại thì sự chia cắt ấy tàn bạo vô cùng. Chúng ta không thấy được rằng tự thân cái ghế là tất cả những gì không phải là ghế phối hợp mà thành. Tất cả những gì không phải là ghế nằm ngay trong cái ghế. Làm sao chia cắt cho được? Người trí nhìn cái ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải là ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh bất diệt của ghế.

Thứ ba là Phủ nhận sự hiện hữu của sự vật là phủ nhận sự hiện hữu của toàn thể vũ trụ: Một chiếc xe đạp chẳng hạn, bắt đầu có từ lúc nào? Nếu nói rằng cái xe đạp bắt đầu có từ lúc bộ phận cuối cùng được ráp vào, tại sao trước đó mình lại nói chiếc xe đạp này còn thiếu một bộ phận? Khi chiếc xe đạp hư hoại, không dùng được nữa, tại sao mình lại gọi là chiếc xe đạp hư? Hãy thử quán niệm về giờ sinh và giờ tử của cái xe đạp để có thể thấy được cái xe đạp không thể nào được đặt ra ngoài bốn phạm trù "có, không, sinh, diệt." Phủ nhận sự có mặt của cái ghế tức là phủ nhận sự có mặt của toàn thể vũ trụ. Cái ghế kia mà không có thì vạn hữu cũng không. Sự hiện hữu của cái ghế không ai có thể làm cho nó trở nên không hiện hữu, ngay cả việc chặt chẽ nó ra, hay đốt nó đi. Nếu chúng ta thành công trong việc hủy hoại cái ghế, là chúng ta có thể hủy hoại toàn thể vũ trụ. Khái niệm "bắt đầu và chấm dứt" (sanh diệt) gắn liền với khái niệm "có và không." Khi

chúng ta nhìn vào một cái ghế chúng ta chỉ thấy sự có mặt của gỗ, mà không thấy được sự có mặt của rừng, của cây, của lá, của bàn tay người thợ mộc, của tâm ta... Hành giả khi nhìn vào cái ghế phải thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt: sự có mặt của gỗ kéo theo sự có mặt của cây, sự có mặt của lá kéo theo sự có mặt của mặt trời, vân vân. Hành giả thấy được một trong tất cả và dù không nhìn vào chiếc ghế trước mặt, cũng thấy được sự có mặt của nó trong lòng vạn hữu. Cái ghế không có tự tánh riêng biệt, mà nó có trong liên hệ duyên khởi với các hiện tượng khác trong vũ trụ; nó có vì tất cả các cái khác có, nó không thì các cái khác đều không. Mỗi lần mở miệng nói "ghế", hoặc mỗi lần khái niệm "ghế" được thành hình trong nhận thức chúng ta là mỗi lần lưỡi gươm khái niệm vung lên và chém xuống, phân thực tại ra làm hai mảnh: một mảnh là ghế, một mảnh là tất cả những gì không phải là ghế. Đối với thực tại thì sự chia cắt ấy tàn bạo vô cùng. Chúng ta không thấy được rằng tự thân cái ghế là tất cả những gì không phải là ghế phối hợp mà thành. Tất cả những gì không phải là ghế nằm ngay trong cái ghế. Làm sao chia cắt cho được? Người trí nhìn cái ghế thì thấy sự có mặt của tất cả những gì không phải là ghế, vì vậy thấy được tính cách bất sinh bất diệt của ghế. Hơn nữa, hành giả nên quán chiếu thường xuyên để thấy được cả vạn hữu trong liên hệ nhân duyên chằng chịt.

Thứ tư là Tánh Vốn Không: Tánh thường được dùng để chỉ cái nguyên lý tối hậu của sự hiện hữu của một vật hay một người hay cái mà nó vẫn còn tồn tại của một vật khi người ta lấy hết tất cả những gì thuộc về vật ấy hay người ấy đi mà tánh ấy vẫn thuộc về người ấy hay vật ấy một cách bất ngờ người ta có thể hỏi về cái mà nó có tính cách bất ngờ và cái có tánh tất yếu trong sự tạo thành một cá thể riêng biệt. Dù không nên hiểu "tánh" như là một thực thể riêng lẻ, như một hạt nhân còn lại sau khi bóc hết các lớp vỏ bên ngoài, hay như một linh hồn thoát khỏi thân xác sau khi chết. Tánh có nghĩa là cái mà nếu không có nó thì không thể có sự hiện hữu nào cả, cũng như không thể nào tưởng tượng ra nó được. Như cách cấu tạo tư dạng của nó gợi ý, nó là một trái tim hay một cái tâm sống ở bên trong một cá thể. Theo cách tượng trưng, người ta có thể gọi nó là "lực thiết yếu." Hoằng Nhẫn (601-674), tổ thứ năm của dòng Thiền Trung quốc, người kế vị Đạo Tín. Ông là thầy của Thần Tú và Huệ Năng. Ông là một vị sư nổi tiếng, tổ thứ năm của Thiền Tông Trung Hoa, đệ tử của Tứ Tổ Đạo

Tín, và là thầy của Lục Tổ Huệ Năng. Hoằng Nhẫn cùng quê với Tổ Đạo Tín, ở Kỳ Châu. Hoằng Nhẫn đến với Tứ Tổ khi ngài còn là một đứa trẻ; tuy nhiên, điều mà ngài đã làm hài lòng sư phụ là với cung cách trả lời của ngài qua cuộc nói chuyện đầu tiên. Khi tứ tổ hỏi ngài về họ mà tiếng Trung Hoa gọi là 'Tánh' thì ngài đáp: "Con có tánh, nhưng chẳng phải là tánh thường." Tứ Tổ bèn hỏi: "Vậy là tánh gì?" Hoằng Nhẫn đáp: "Là Phật tánh." Tứ Tổ lại hỏi: "Con không có tánh sao?" Hoằng Nhẫn đáp: "Nhưng tánh vốn là không." Tứ Tổ thầm nhận biết đây là người sẽ được truyền thừa về sau nầy. Đây chỉ là thuật chơi chữ, vì nói về tộc họ hay danh tánh và bổn thể hay tự tánh, người Trung Hoa đều đọc chung là 'tánh.' Tứ Tổ Đạo Tín hỏi là hỏi về danh tánh, còn cậu bé Hoằng Nhẫn lại đáp về tự tánh, cậu đã mượn chữ đồng âm ấy cốt đưa ra kiến giải của mình. Thật vậy về sau nầy Hoằng Nhẫn được Tứ Tổ Đạo Tín truyền y bát làm tổ thứ năm của dòng Thiền Trung Quốc. Trong Pháp Bảo Đàn Kinh, Lục Tổ Huệ Năng định nghĩa chữ "Tánh" theo cách như sau: "Tánh hay tâm là lãnh thổ," ở đây tánh là vua: vua ngự trị trên lãnh thổ của mình; chỗ nào có tánh, chỗ đó có vua; tánh đi, vua không còn nữa, khi tánh ở thì thân tâm còn, khi nào tánh không ở thì thân và tâm hoại diệt. Đức Phật phải được thành tựu trong tánh chớ đi tìm ngoài thân. Về việc này Lục Tổ Huệ Năng đã nỗ lực đem đến cho chúng ta sự hiểu biết rõ ràng về cái mà ngài nghe được bằng "Tánh." Tánh là lực thống trị toàn thể con người chúng ta, nó là nguyên lý của sự sống của chúng ta, cả về thể xác lẫn tinh thần. Sự hiện diện của Tánh là nguyên nhân của sự sống, cả về thể xác lẫn tinh thần, theo nghĩa cao nhất của nó. Khi Tánh không ở nữa, tất cả đều chết, điều này không có nghĩa là tánh là một vật gì ngoài thân và tâm, nơi nó vào để làm chúng hoạt động và ra đi vào lúc chết. Tuy nhiên, cái Tánh kỳ diệu này không phải là một loại lý luận tiên nghiệm, mà là một thực tại có thể kinh nghiệm được và nó được Lục Tổ Huệ Năng chỉ danh dưới hình thức "Tự Tánh, hay bản tánh riêng của cái "mình" trong suốt Pháp Bảo Đàn Kinh.

Prajna & Sunyata

A Summary of Prajna: It should be remembered that the Prajnaparamita Period or the Lotus period was one of the five periods of the Buddha's teachings. The period of Prajnaparamita-Sutra or

Lotus-Sutra. The Time of Wisdom mainly teaches the Round Doctrine and yet is linked with the Common and Distinct Doctrines. Therefore, it is not quite perfect or complete. This phase lasted twenty-two years, in which the Buddha expounded a higher level of provisional Mahayana and refuted his disciples' attachment to the distinction between Theravada and Mahayana by teaching the doctrine non-substantiality or emptiness. He taught the teachings of shunyata in the Prajnaparamita-sutra. Prajna is ordinarily translated as "knowledge" in English, but to be exact "intuition" may be better. It is sometimes translated as "transcendental wisdom." The fact is even when we have an intuition, the object is still in front of us and we sense it, or perceive it, or see it. Here is a dichotomy of subject and object. In prajna this dichotomy no longer exists. Prajna is not concerned with finite objects as such; it is the totality of things becoming conscious of itself as such. And this totality is not at all limited. An infinite totality is beyond our ordinary human comprehension. But the prajna-intuition is this "incomprehensible" totalistic untuition of the infinite, which is something that can never take place in our daily experience limited to finite objects or events. The prajna, therefore, can take place, in other words, only when finite objects of sense and intellect are identified with the infinite itself. Instead of saying that the infinite sees itself, it is much closer to our human experience to say that an object regarded as finite, as belonging in the dichotomous world of subject and object, is perceived by prajna from the point of view of infinity. Symbolically, the finite then sees itself reflected in the mirror of infinity. The intellect informs us that the object is finite, but prajna contradicts, declaring it to be the infinite beyond the realm of relativity. Ontologically, this means that all finite objects or beings are possible because of the infinite underlying them, or that the objects are relatively and therefore limitedly laid out in the field of infinity without which they have no moorings.

According to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: "Good Knowing Advisors, Maha Prajna Paramita is a Sanskrit word which means 'great wisdom which has arrived at the other shore.' It must be practiced in the mind, and not just recited in words. When the mouth recites and the mind does not practice, it is like an illusion, a transformation, dew

drops, or lightning. However, when the mouth recites and the mind practices, then mind and mouth are in mutual accord. One's own original nature is Buddha; apart from the nature there is no other Buddha. Good Knowing Advisors, what is meant by 'Prajna?' Prajna in our language means wisdom. Everywhere and at all times, in thought after thought, remain undeluded and practice wisdom constantly; that is Prajna conduct. Prajna is cut off by a single deluded thought. By one wise thought, Prajna is produced. Worldly men, deluded and confused, do not see Prajna. They speak of it with their mouths, but their minds are always deluded. They constantly say of themselves, 'I cultivate Prajna!' And though they continually speak of emptiness, they are unaware of true emptiness. Prajna, without form or mark, is just the wisdom of the mind. If thus explained, this is Prajna wisdom. Prajna is a Sanskrit term which means wisdom. There are three kinds of prajna: real mark prajna, contemplative prajna, and literary prajna. Prajna also means the real power to discern things and their underlying principles and to decide the doubtful. The Prajna-paramita-sutra describes "prajna" as supreme, highest, incomparable, unequalled, unsurpassed. Prajna means real wisdom or transcendental wisdom. According to the Mahayana Buddhism, only an immediate experienced intuitive wisdom, not intelligence can help man reach enlightenment. Therefore, to achieve prajna is synonymous with to reach enlightenment. One of the two perfections required for Buddhahood, the wisdom which enables us to transcend disire, attachment and anger so that we will be emancipated (not throught the mercy of any body, but rather through our own power of will and wisdom) and so that we will not be reborn again and again in "samsara" or transmigration.

At anywhere and at all time, Devout Buddhists' actions must be in accordance with "Prajna" at all time. Worldly people always brag with their mouths, but their minds are always deluded. This is one of the three kinds of Prajna, the prajna or wisdom of meditative enlightenment on reality, for prajna is wisdom for salvation, and through wisdom is the mother or source of all Buddhas. Prajna is the spear of wisdom, which is able to cut off illusion and evil. Prajna is the intuitive understanding. In general, this refers to the development of intuitive understanding of key Buddhist concepts. According to the Mahayana Buddhism, the "prajna paramita" or the "perfection of

wisdom" is the sixth of the perfections that a Bodhisattva cultivates on the path to Buddhahood, and only an immediate experienced intuitive wisdom, not intelligence can help man reach enlightenment. Therefore, to achieve prajna is synonymous with to reach enlightenment. One of the two perfections required for Buddhahood. The wisdom which enables us to transcend disire, attachment and anger so that we will be emancipated (not throught the mercy of any body, but rather through our own power of will and wisdom) and so that we will not be reborn again and again in "samsara" or transmigration. Prajna is abruptly seeing. Prajna is really a dialectical term denoting that this special process of knowing, known as "abruptly seeing," or "seeing at once," does not follow general laws of logic; for when prajna functions one finds oneself all of a sudden, as if by a miracle, facing Sunyata, the emptiness of all things. This does not take place as the result of reasoning, but when reasoning has been abandoned as futile, and psychologically when the will-power is brought to a finish. The use of prajna contradicts everything that we may conceive of things worldly; it is altogether of another order than our usual life. But this does not mean that Prajna is something altogether disconnected with our life and thought, something that is to be given to us by a miracle from some unknown and unknowable source. If this were the case, prajna would be no possible use to us. It is true that the functioning of Prajna is discrete, and interrupting to the progress of logical reasoning, but all the time it underlies it, and without Prajna we cannot have any reasoning whatever. Prajna is at once above and in the process of reasoning. This is a contradiction, formally considered, but in truth this contradiction itself is made possible because of Prajna.

That most of religious literature is filled with contradictions, absurdities, paradoxes, and impossibilities, and demands to believe them, to accept them, as revealed truths, is due to the fact that religious knowledge is based on the working of Prajna. Once this viewpoint of Prajna is gained, all the essential irrationalities found in religion become intelligible. It is like appreciating a fine piece of brocade. On the surface there is an almost bewildering confusion of beauty, and the professional fails to trace the intricacies of the threads. But as soon as it is turned over all the intricate beauty and skill is revealed. Prajna consists in this turning-over. The eye has hitherto followed the surface

of the cloth, which is indeed the only side ordinarily allows us to survey. Now the cloth is abruptly turned over; the course of the eyesight is suddenly interrupted; no continuous gazing is possible. Yet by this interruption, or rather disruption, the whole scheme of life is suddenly grasped; there is the "seeing into one's self-nature." It is Prajna which lays its hands on Emptiness, or Suchness, or self-nature. And this laying-hands-on is not what it seems. This is self-evident from what has already been said concerning things relative. Because the self-nature is beyond the realm of relativity, its being grasped by Prajna cannot mean a grasping in its ordinary sense. The grasping must be no-grasping, a paradoxical statement which is inevitable. To use Buddhist terminology, this grasping is accomplished by non-discrimination; that is, by discrete, an act of the conscious; not an unconscious act but an act rising from self-nature itself, which is the unconscious.

Prajna must once be awakened in self-nature; for unless this is experienced we shall never have a chance of knowing the Buddha not only in ourselves but in others. But this awakening is no particular deed performed in the realm of empirical consciousness, and for this reason it is like a lunar reflection in the stream; it is neither continuous nor discrete; it is beyond birth and death; even when it is said to be born, it knows no birth; even when it is said to have passed away, it knows no passing away; it is only when no-mind-ness or the Unconscious is seen that there are discourses never discoursed, that there are acts that never acted. According to the Sixth Patriarch Hui Neng in the Platform Sutra, Prajna is awakened in self-nature abruptly, and the term "abrupt" not only means 'instantaneously', 'unexpectedly' or 'suddenly', but signifies the idea that the act of awakening which is seeing is not a conscious deed on the part of self-nature. In other words, Prajna flashes from the Unconscious and yet never leaves it; it remains unconscious of it. This is the sense of saying that "seeing is no-seeing, and no-seeing is seeing," and that the Unconscious or self-nature becomes conscious of itself by means of Prajna, and yet in this consciousness there is no separation of subject and object. Therefore, Hui-Neng says: "One who understands this truth is without thought, without memory, and without attachment." But we must remember that Hui-Neng never advocated the doctrine of mere nothingness, or mere-

doing-nothing-ness, nor assumed an unknown quantity in the solution of life. Also according to Hui-Neng, Prajna is the name given to self-nature, or the Unconscious, as we call it, when it becomes conscious of itself, or rather to the act itself of becoming conscious. Prajna therefore points in two directions to the Unconscious and to the world of consciousness which is now unfolded. The one is call the Prajna of non-discrimination and the other the Prajna of discrimination. When we are so deeply involved in the outgoing direction of consciousness and discrimination as to forget the other direction of Prajna pointing to the Unconscious, we have what is technically known as “Prapanca,” imagination. Or we may state this conversely: when imagination asserts itself, Prajna is hidden, and discrimination has its own sway, and the pure, undefiled surface of the Unconscious or self-nature is now dimmed. The advocates of “no-thought” or “no-mind” want us to preserve Prajna from going astray in the direction of discrimination, and to have our eyes looking steadily in the other direction. To attain “no-mind” means to recover, objectively speaking, the Prajna or non-discrimination. When this idea is developed in more detail we shall comprehend the significance of “no-mind” in Zen thought.

After the period of the Sixth Patriarch Hui-nêng (638-713), Zen gradually became an "Art", a unique art for transmitting the Prajna-Truth, refusing, as all great arts do, to follow any set form, pattern, or system in expressing itself. This exceptionally liberal attitude gave birth to those radical and sometimes "wild' Zen expressions, which also contribute so greatly to the complexity and incomprehensibility of the subject. Zen practitioners should always remember that the ultimate Prajna-Truth that Zen tries to convey cannot be a thing that is narrow, finite, or exclusive; it must be something vast, universal, and infinite; all-inclusive and all-embracing; defying definition and designation. That's why the ultimate Prajna-Truth cannot be defined and grasped by ordinary intellect. This indefinable and ungraspable nature of Zen-truth is well illustrated in the following koans. According to the Flatform Sutra, Chapter Seven, Nan-Yueh came to Tsao-Xi to study with Hui-Neng. Hui-Neng said to Nan-Yueh: “Where did you come from?” Nan-Yueh said: “From Mount Song.” Hui-Neng said: “What is it that thus come?” Nan-Yueh couldn’t answer. After eight years, Nan-Yueh suddenly attained enlightenment. He informed the Sixth Patriarch of

this, saying: “I have an understanding.” The Sixth Patriarch said: “What is it?” Nan-Yueh said: “To say it’s a thing misses the mark.” The Sixth Patriarch said: “Then can it be made evident or not?” Nan-Yueh said: “I don’t say it can’t be made evident, but it can’t be defiled.” The Sixth Patriarch said: “Just this that is undefiled is what is upheld and sustained all Buddhas. You are thus. I am also thus. “Prajnadhara has foretold that from beneath your feet will come a horse which will trample to death everyone in the world. Bear this in mind but don’t soon repeat it.” And here is another koan: Fu Ta Shih said in his famous stanza:

"Empty-handed I go,
but a spade is in my hand;
I walk on my feet,
yet I am riding on the back of a bull;
When I pass over the bridge,
The bridge, but not the water, flows!"

As a matter of fact, according to Chang Chen-Chi in the "Practice of Zen (p.17)," the very word "defining" suggests a finger pointing to a particular object, and the word "grasping", a hand holding something tightly and not letting it go. These two pictures vividly portray the narrow, tight, and clinging nature of the human mind. With this deplorable limitation and tightness deeply rooted in the human way of thinking, no wonder the free and all-inclusive Prajna-Truth becomes an evasive shadow forever eluding one's graps.

A Summary of Emptiness in Buddhist Point of View: The term “Sunyata” terminologically compounded of “Sunya” meaning empty, void, or hollow, and an abstract suffix “ta” meaning “ness”. The term was extremely difficult to be translated into Chinese; however, we can translate into English as “Emptiness,” “Voidness,” or “Vacuity.” The concept of this term was essentially both logical and dialectical. The difficulty in understanding this concept is due to its transcendental meaning in relation to the logico-linguistic meaning, especially because the etymological tracing of its meaning (sunyata meaning vacuous or hollow within a shape of thing) provides no theoretical or practical addition to one’s understanding of the concept. According to Dr. Harsh Narayan, Sunyavada is complete and pure Nihilism. Sunyata is a negativism which radically empties existence up to the last

consequences of Negation. The thinkers of Yogacara school describe "Sunyata" as total Nihilism. Dr. Radhakrishnan says that absolute seems to be immobile in its absoluteness. Dr. Murti views Prajna-paramita as absolute itself and said: "The absolute is very often termed sunya, as it is devoid of all predicates." According to Chinese-English Buddhist Dictionary, "the nature void, i.e., the immaterialityof the nature of all things" is the basic meaning of "Sunyata".

According to other Mahayana sutras, "Sunyata" means the true nature of emperical Reality. It is considered as beyond the Negation or Indescribable. The Buddha used a number of similes in the Nikayas to point out the unreality of dharmas of every kind and it is these similes that have been later used with great effectiveness in Mahayana philosophical schools, especially of Chinese Buddhist thinkers. Emptiness implies non-obstruction... like space or the Void, it exists within many things but never hinders or obstructs anything. Emptiness implies omnipresence... like the Void, it is ubiquitous; it embraces everything everywhere. Emptiness implies equality... like the Void, it is equal to all; it makes no discrimination anywhere. Emptiness implies vastness... like the Void, it is vast, broad and infinite. Emptiness implies formlessness or shapelessness... like the Void, it is without form or mark. Emptiness implies purity... like the Void, it is always pure without defilement. Emptiness implies motionlessness... like the Void, it is always at rest, rising above the processes of construction and destruction. Emptiness impliesthe positive negation... it negates all that which has limits or ends. Emptiness implies the negation of negation... it negates all Selfhood and destroys the clinging of Emptiness. Emptiness implies unobtainability or ungraspability... space or the Void, it is not obtainable or graspable.

At the beginning of Madhyamika Sastra, Nagarjuna gives the fundamentals of his philosophy by means of eight negations. There is neither origination, nor cessation, neither permanence nor impermanence, neither unity nor diversity, neither coming-in nor going-out, in the law of Pratityasamutpada (Dependent Origination). Essentially, there is only non-origination which is equated with Sunyata. Elsewhere he also states that Pratityasamutpada is called Sunyata. Here Sunyata referring as it does to non-origination, is in reality the Middle path which avoids the two basic views of existence

and non-existence. Sunyata is the relative existence of things, or a kind of relativity. So, according to the Madhyamika, sunyata does not means absolute non-being, but relative being. Emptiness implies the true nature of empirical Reality or what is the same, the form of true nature of all phenomena. This subject matter of sunyata will cover all the questions concerning the Buddhist outlooks on life and world. Nagarjuna claimed Sunyata as the true nature of empirical Reality: "With sunyata, all is possible; without it, all is impossible". In the Prajna-Paramita Sutra, Sunyata refers to the world of enlightenment, but it also stated that this world of enlightenment is not separate from the world of delusion: "The world of illusion is identical with the world of enlightenment (form is identical with void), and the world of enlightenment is identical with the world of illusion (void is identical with form)."

According to the Culla Sunnata Sutta, the Buddha affirmed Ananda: "Ananda, through abiding in the 'emptiness', I am now abiding in the complete abode or the fullness of transcendence." So, what is the emptiness from that the Buddha abides in the fullness of transcendence? It is nothing else but "Nirvana". It is empty of cankers of sense-pleasure, becoming and ignorance. Therefore, in meditation, practitioners try to reduce or eliminate the amount of conscious contents until the mind is completely motionless and empty. The highest level of meditation, the ceasing of ideation and feeling, is often used as a stepping stone to realization of Nirvana. The Buddha told Sariputra about Emptiness as follows: "In Emptiness there are no form, no feelings, no perceptions, no actions, no consciousnesses; no eye, no ear, no nose, no tongue, no body, and no mind; no form, sound, odour, taste, touch or mind object; no eye-elements until we come to no elements of consciousnesses; no ignorance and no extinction of ignorance; no old age and death, and no extinction of old age and death; no truth of sufferings, no truth of cause of sufferings, of the cessation of sufferings or of the path. There is no knowledge and no attainment whatsoever. By reason of non-attachment, the Bodhisattva dwelling in Prajnaparamita has no obstacles in his mind. Because there is no obstacle in his mind, he has no fear, and going far beyond all perverted view, all confusions and imaginations... This is a real Nirvana!"

From the standpoint of the Absolute, Sunyata means "Devoid of, or completely free of thought construct, devoid of plurality." In other words, sunyata as applied to tattva signifies that: it is inexpressible in human language; that 'is', 'not is', 'both is', and 'not is', 'neither is' nor 'not is', no thought, category or predicative can be applied to it. It is transcendental to thought; it is free of plurality, that it is a Whole which can not be sundered into parts. The most striking feature of Madhyamaka philosophy is its ever, recurring use of "sunya" and "sunyata." So central is this idea to the system that it is generally known as "Sunyavada," i.e., the philosophy that asserts "Sunya" as the characterization of Reality. Sunya is a most perplexing word in Buddhist philosophy. Non-Buddhists have interpreted it only as nihilism. But that is not what it means. Etymonogically it is derived from the root "svi" which means "to swell" or "to expand." Curiously enough, the word Brahman is derived from the root "brh" or "brhm" which also means "to swell" or "to expand." According to the Buddha's teaching on Sunya tattva and the 'sunya principle', the word sunya seems to have been used in an ontological sense in most of Buddhist contexts. The implication of the etymological signification of the word does not seem to have been fully worked out. According to some scholars the word "sunya" has no ontological signification. It has only a soteriological suggestion. But the word "sunya" has obviously been used also in an ontological sense with an axiological overtone and soteriological background. In the ontological sense, "sunya" is the void which is also fullness. Because it is nothing in particular, it has the possibility of everything. It has been identified with Nirvana, with the Absolute, with Supreme Reality or Paramartha, with Reality or Tattva.

Sunyata is an abstract noun derived from "sunya." It means deprivation and suggests fulfillment. The word "sunya" and "sunyata" will best be understood in connexion with "svabhava." Svabhava literally means 'own being.' Candrakirti says that this word has been used in Buddhist philosophy in two ways: the essence or special property of a thing, e.g., 'heat is the svabhava or special property of fire.' In this world an attribute which always accompanies an object, never parts from it, that, not being indissolubly connected with any thing else, is known as the svabhava, i.e., special property of that object; svabhava (own-being) as the contrary of parabhava (other-

being). Candrakirti says, "Svabhava is the own being, the very nature of a thing." While Nagarjuna says: "That is really svabhava which is not brought about by anything else, unproduced (akrtrimah), that which is not dependent on, not relative to anything other than itself, non-contingent, unconditioned." The word "sunya" has to be understood from two points of view. First, from the point of view of phenomena or empirical reality, it means "svabhava-sunya," i.e. devoid of svabhava or independent, substantial reality of its own. Second, from the point of view of the Absolute, it means "prapanca-sunya," i.e. devoid of prapanca or verbalization , thought construct and plurality. According to Buddhism, there is not a thing in the world which is unconditionally, absolutely real. Everything is related to, contingent upon, conditioned by something else.

In reference to "vyavahara" or empirical reality, sunyata means devoidness of self-being, of unconditioned nature (naihsvabhava). In other words, it connotes conditioned co-production or thorough going relativity (pratiyasamutpada). This idea is conveyed in another way by the term, "derived name" (upadayaprajnapti) which means that the presence of a name does not mean the reality of the named. Candrakirti says "A chariot is so named by taking into account its parts like wheel, etc; it does not mean that the chariot is something different in its own right apart from its constituent parts." This is another instant of relativity. As relativity, sunyata also connotes the relative, non-absolute nature of specific views. Sunyata exposes the folly of accepting any absolute beginning or total cessation and thus connotes taking things as they are and avoiding the extremes 'is' and 'is not' (madhyamapratipat). Over and above these views, there are other senses in which the word sunyata has been used in Madhyamaka philosophy. In reference to "ultimate reality" (paramartha), sunyata connotes the non-conceptual nature of the absolute. In reference to the practitioner, sunyata implies his attitude of skillfulness of non-clinging to the relative as the absolute or to the absolute as something specific (aunpalambha). The Mahaprajna-paramita Sastra brings out another implication of the sunyata principle, the irrepressible longing for the Real, beyond the passing show of mundane life.

Sunyata is not merely a word of ontological signification. It has also an axiological implication. Since all empirical things are devoid of

substantial reality, therefore they are 'worthless'. It is because of our ignorance that we attach so much value to worldly things. Once sunyata is properly understood, the inordinate craving for such things will automatically disappear. Sunyata is not merely an intellectual concept. Its realization is a means in salvation. When rightly grasped, it leads to the negation of the multiplicity of the dharmas and of detachment from the 'passing show' of the tempting things of life. Meditation on sunyata leads to transcendental wisdom (prajna) which brings about the emancipation of the practitioner from spiritual darkness. Nagarjuna puts the quintessence of his teachings about sunyata in the following verse: "Emancipation is obtained by the dissolution of selfish deeds and passions. All selfish deeds and passions are by imaginative constructs which value worthless things as full of worth. The imaginative constructs (vikalpas) are born of activity of the mind ceases when Sunyata, emptiness or hollowness of things is realized." Sunyata is used in Madhayamka philosophy as a symbol of the inexpressible. In calling Reality sunya, the Madhyamika only means to say that it is inexpressible (avacya, anabhilapya). In the very first verse of Madhyamaka Karida, Nagarjuna makes the standpoint of Sunyavada luminously Prominent. The standpoint consists of the eight notions: Beyond destruction, beyond production, beyond dissolution, beyond eternity, beyond oneness, beyond plurality, beyond ingress, beyond egress.

Falsely understood Emptiness is the misunderstanding of the teaching of emptiness arises from the concept that understanding of emptiness can be acquired from learning, not neccesarily from the experience of enlightenment. In this misunderstanding, emptiness is understood as mere nothingness, as a negation of all existence. In the contrary, emptiness, as it is spoken of in Zen, had nothing to do with this purely philosophical concept of nothingness. It is an emptiness that is not the opposite of the existence of all things and their properties but rather the basis of this existence, and bears it and, from the standpoint of complete enlightenment, is absolutely identical with it. Thus, the Mahaprajnaparamita-hridaya-sutra emphasizes, "Form is no other than emptiness, emptiness is no other than form."

Two Ultimate Truths of Prajna and Sunyata: In Buddhism, emptiness implies the unreality of things or all things (phenomena) lack

inherent existence, having no essence or permanent aspect whatsoever. All phenomena are empty. All phenomena exist are conditioned and, relative to other factors. In the Madhyamaka Sastra, Nagarjuna said: "One who is in harmony with emptiness is in harmony with all things." The word "emptiness" is different from everyday term. It transcends the usual concepts of emptiness and form. To be empty is not to be non-existent. It is to be devoid of a permanent identity. To avoid confusion, Buddhists often use the term "true emptiness" to refer to things that devoid of a permanent identity. In fact, the meaning of "emptiness" in Buddhism is very profound and sublime and it is rather difficult to recognize because "emptiness" is not only neither something, nor figure, nor sound, nor taste, nor touch, nor dharma, but all sentient beings and phenomena come to existence by the rule of "Causation" or "dependent co-arising." The Buddha emphasized on "emptiness" as an "elimination" of false thoughts and wrong beliefs. As mentioned above, Prajna is a Sanskrit term which means wisdom. Prajna also means the real power to discern things and their underlying principles and to decide the doubtful. Prajna means a transcendental knowledge. The Prajna-paramita-sutra describes "prajna" as supreme, highest, incomparable, unequalled, unsurpassed. There are three prajnas or perfect enlightements: The first part of the prajnaparamita. The wisdom achieved once crossed the shore. The second part of the prajnaparamita. The necessary wisdom for actual crossing the shore of births and deaths. The wisdom of knowing things in their temporary and changing condition. The necessary wisdom for vowing to cross the shore of births and deaths. It is Prajna which lays its hands on Emptiness, or Suchness, or self-nature. And this laying-hands-on is not what it seems. This is self-evident from what has already been said concerning things relative. Because the self-nature is beyond the realm of relativity, its being grasped by Prajna cannot mean a grasping in its ordinary sense. The grasping must be no-grasping, a paradoxical statement which is inevitable. To use Buddhist terminology, this grasping is accomplished by non-discrimination; that is, by discrete, an act of the conscious; not an unconscious act but an act rising from self-nature itself, which is the unconscious. Meanwhile, the Sanskrit root for "Emptiness" is "sunyata". The Sanskrit word "sunya" is derived from the root "svi," to swell. Sunya literally means: "relating to the

swollen." Unreality of things or all things (phenomena) lack inherent existence, having no essence or permanent aspect whatsoever, nothing has a nature of its own. All phenomena are empty. All phenomena exist are conditioned and, relative to other factors. According to the Platform Sutra of the Sixth Patriarch's Dharma Treasure, the Sixth Patriarch, Hui-Neng, taught: "Good Knowing Advisor, when you contemplate and illuminate with the wisdom, which brightly penetrates within and without, you recognize your original mind. The recognition of your original mind is the original liberation. The attainment of liberation is the Prajna Samadhi, thus no-thought. What is meant by 'no-thought?' No-thought means to view all dharmas with a mind undefiled by attachment. The function of the mind pervades all places but is nowhere attached. Merely purify your original mind to cause the six consciousnesses to go out the six gates, to be undefiled and unmixed among the six objects, to come and go freely and to penetrate without obstruction. That is the Prajna Samadhi, freedom and liberation, and it is called the practice of no-thought. Not thinking of the hundred things and constantly causing your thought to be cut off is called Dharma-bondage and is an extremist view. According to the Records of the Transmission of the Lamp (Ch'uan-Teng-Lu), Volume IX: One day, Chao-chou came and asked Ta-Tzu, "What is the body of the Prajna?" Ta-Tzu repeated: "What is the body of the Prajna?" Thereupon, Chao-chou gave a hearty laugh and went off. On the day following Ta-tzu saw Chao-chou sweeping the ground. Ta-Tzu asked, "What is the body of the Prajna?" Chao-chou threw up his broom and with a hearty laugh went away. Ta-Tzu then returned to his quarters. Buddhist practitioners should always remember that Prajna and Sunyata are the ultimate truth which need be experienced and not to be made a mere subject of intellectual analysis or from individual's extremist view.

Buddhist Practitioners and Contemplation on Emptiness: Buddhist practitioners should always practice meditation on the emptiness of all things. Contemplation the nature of emptiness in the assembly of the five aggregates: bodily form, feeling, perception, mind functionings, and consciousnesses. Pass from considering one aggregate to another. See that all transform, are impermanent and without self. The assembly of the five aggregates is like the assembly of all phenomena: all obey

the law of interdependence. Their coming together and disbanding from one another resembles the gathering and vanishing of clouds around the peaks of mountains. We should practice the contemplation on Emptiness so that we will have the ability to neither cling to nor reject the five aggregates. To contemplate on emptiness to know that like and dislike are only phenomena which belong the assemblage of the five aggregates. To contemplate on emptiness so that we are able to see clearly that the five aggregates are without self and are empty, but that they are also wondrous, wondrous as is each phenomenon in the universe, wondrous as the life which is present everywhere. To contemplate on emptiness so that we are able to see that the five aggregates do not really undergo creation and destruction for they themselves are ultimate reality. By this contemplation we can see that impermanence is a concept, non-self is a concept, and emptiness is also a concept, so that we will not become imprisoned in the concepts of impermanence, non-self, and emptines. We will see that emptiness is also empty, and that the ultimate reality of emptiness is no different from the ultimate reality of the five aggregates.

First, let go habitual ways of thinking: The goal of meditation is to realize that everything is 'empty'. But this realization must be experimential, not merely intellectual. It is not enough to assert that everything is empty; one must see into the fact of emptiness in all one's daily activities. In meditation on true emptiness, practitioners let go habitual ways of thinking about being and non-being by realizing that these concepts were formed by incorrectly perceiving things as independent and permanent. Eventually, Zen realization brings us from the void back into the world of actuality. Even though we realize that everything is empty, still things are what they are. In this state, the mind clings neither to nothingness nor to actuality. It is the truth which lies beyond, and yet within, the realm of relativity, the unutterable, inexpressible truth transcendent over all dichotomies posited by the conditioned mind. This is the profound 'Middle Way', for this not a philosophical concept, but a practical one as well. In terms of practices the Middle Way teaches us to avoid all extremes of thought and action, to hold fast to the golden mean between excess and deficiency.

Second, see the entire universe in interwoven and interdependent relations in all things: When we look at a chair, we see the wood, but

we fail to observe the tree, the forest, the carpenter, or our own mind. When we meditate on it, we can see the entire universe in all its inter-woven and interdependent relations in the chair. The presence of the wood reveals the presence of the tree. The presence of the leaf reveals the presence of the sun. Meditator can see the one in the many, and the many in the one. Even before they see the chair, they can see its presence in the heart of living reality. The chair is not separate. It exists only in its interdependent relations with everything else in the universe. It is because all other things are. If it is not, then all other things are not either. Every time we use the word "chair" or the concept "chair" forms in our mind, reality severed in half. There is "chair" and there is everything which is "not chair." This kind of separation is both violent and absurd. The sword of conceptualization functions this way because we do not realize that the chair is made entirely from non-chair elements. Since all non-chair elements are present in the chair, how can we separate them? An awakened individual vividly sees the non-chair elements when looking at the chair, and realizes that the chair has no boundaries, no beginning, and no end.

Third, to deny existence of anything is to deny the presence of the whole universe: For example, from what moment in time can we say that a particular bicycle has come into existence and from what moment is it no longer existent? If we say that it begins to exist the moment the last part is assembled, does that mean we cannot say, "This bicycle needs just one more part," the prior moment? And when it is broken and cannot be ridden, why do we call it "a broken bicycle?" If we meditate on the moment the bicycle is and the moment it is no longer, we will notice that the bicycle cannot be placed in the categories "being and non-being" or "beginning and end." To deny the existence of a chair is to deny the presence of the whole universe. A chair which exists cannot become non-existent, even if we chop it up into small pieces or burn it. If we could succeed in destroying one chair, we could destroy the entire universe. The concept of "beginning and end" is closely linked with the concept of "being and non-being." When we look at a chair, we see the wood, but we fail to observe the tree, the forest, the carpenter, or our own mind. When we meditate on it, we can see the entire universe in all its inter-woven and

interdependent relations in the chair. The presence of the wood reveals the presence of the tree. The presence of the leaf reveals the presence of the sun. Meditator can see the one in the many, and the many in the one. Even before they see the chair, they can see its presence in the heart of living reality. The chair is not separate. It exists only in its interdependent relations with everything else in the universe. It is because all other things are. If it is not, then all other things are not either. Every time we use the word "chair" or the concept "chair" forms in our mind, reality severed in half. There is "chair" and there is everything which is "not chair." This kind of separation is both violent and absurd. The sword of conceptualization functions this way because we do not realize that the chair is made entirely from non-chair elements. Since all non-chair elements are present in the chair, how can we separate them? An awakened individual vividly sees the non-chair elements when looking at the chair, and realizes that the chair has no boundaries, no beginning, and no end. Furthermore, Zen practitioners should always contemplate to see the entire universe in interwoven and interdependent relations in all things.

Fourth, Nature Is Empty In Its Nature: Nature stands in most cases for the ultimate constituent, or something ultimate in the being of a thing or a person, or that which is left after all that accidentally belongs to a thing is taken away from it. It may be questioned what is accidental and what is essential in the constitution of an individual object. Though it must not be conceived as an individual entity, like a kernel or nucleus which is left when all the outer casings are removed, or like a soul which escapes from the body after death. Nature means something without which no existence is possible, or thinkable as such. As its morphological construction suggests, it is 'a heart or mind which lives' within an individual. Figuratively, it may be called 'vital force.' The fifth patriarch of Ch'an in China; the dharma successor of Tao-hsin and the master of Shen-hsui and Hui-Neng. Hung-Jên, a noted monk. He was the fifth patriarch, a disciple of the fourth patriarch Tao-Hsin, and the master of the sixth patriarch Hui-Neng. Hung-Jen came from the same province as his predecessor, Tao-Hsin in Ch'i-Chou. Hung-Jen came to the fourth patriarch when he was still a little boy; however, what he pleased his master at their first interview was the way he answered. When Tao-Hsin asked what was his family name, which

pronounced ‘hsing’ in Chinese, he said: “I have a nature (hsing), and it is not an ordinary one.” The patriarch asked: “What is that?” Hung-Jen said: “It is the Buddha-nature (fo-hsing).” The patriarch asked: “Then you have no name?” Hung-Jun replied: “No, master, for it is empty in its nature.” Tao-Hsin knew this boy would be an excellent candidate for the next patriarch. Here is a play of words; the characters denoting ‘family name’ and that for ‘nature’ are both pronounced ‘hsing.’ When Tao-Hsin was referring to the ‘family name’ the young boy Hung-Jen took it for ‘nature’ purposely, whereby to express his view by a figure of speech. Finally, Hung-Jen became the fifth patriarch of the Chinese Zen line. In the Platform Sutra, the Sixth Patriarch Hui Neng defined ‘nature’ as follows: “The nature, or mind or heart is the dominion, nature is the lord: the rules over his dominion, there is ‘nature’ and there is the ‘lord’; nature departs, and the lord is no more; nature is and the body and mind subsists, nature is not and the body and mind is destroyed. The Buddha is to be made within nature and not to be sought outside the body. In this, Hui-Neng attempts to give us a clearer understanding of what he means by ‘nature.’ Nature is the dominating force over our entire being; it is the principle of vitality, physical and spiritual. Not only the body but also the mind in its highest sense is active because of nature being present in them. When ‘nature’ is no more, all is dead, though this does not mean that ‘nature’ is something apart from the body and mind, which enters into it to actuate it, and depart at the time of death. This mysterious nature, however, is not a logical a priori but an actuality which can be experienced, and it is designated by Hui-Neng as “self-nature” or “self-being,” throughout his Platform Sutra.

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Mốt
The Forty-First Selective Essay

Ma Chướng & Thử Thách
Trong Đời Sống Hằng Ngày

Sơ Lược Về Ma Chướng: Chữ "Ma" theo thuật ngữ Bắc Phạn là "Mara". Ma vương là danh từ cổ mà dân chúng Ấn Độ dùng để ám chỉ những lực lượng tội lỗi xấu ác thường quấy nhiễu tâm chúng ta. Đây chính là những động lực ma quỷ khiến cho con người quay lưng lại với việc tu tập và tiếp tục lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tiếng Hán Việt dịch là "sát," bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. "Ma" cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thạnh. Trong nhà Thiền nói riêng, ma là những kẻ xấu ác, những chướng ngại trên bước đường tu tập. Bất cứ luyến ái, chướng ngại hay ảo tưởng nào lôi kéo sự chú tâm tu tập của mình. "Ma" tiếng Phạn gọi là mara, Tàu dịch là "sát," bởi nó hay cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. "Ma" cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm, cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thạnh. Trong kinh Nipata, Đức Phật đã nói với Ma vương như sau: "Này ma vương, dục lạc là ma quân thứ nhất của người, hai là bất mãn, ba là đói khát, bốn là ái dục, năm là dã dượi hôn trầm, sáu là sợ hãi, bảy là hoài nghi, tám là kiêu mạn và vô ơn, chín là danh lợi và mười là khen mình chê người. Này ma vương, hùng binh của ngươi là thế. Chúng luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện, những kẻ hèn yếu thì thất bại;

nhưng người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc."

Ma chướng có thể là nội ma hay ngoại ma. Nội Ma hay "ma trong thân thể," tức là những thúc đẩy của bản năng hay những ý niệm xấu quấy nhiễu cái tâm chân chính của ta. Tuy nhiên, đối với những hành giả thuần thành, sự cám dỗ như thế thúc đẩy ý nguyện cầu tìm Đạo của họ. Ngoại Ma hay "ma ở ngoài thân thể," tức là sự cám dỗ hay sức ép từ bên ngoài. Nói cách khác, "ma ở ngoài thân thể" nghĩa là lời nói và hành vi của người cám dỗ, phê phán, quấy rối và đe dọa những ai tận lực tu tập giáo lý của Đức Phật và quảng bá giáo lý ấy. Ma vương tiêu biểu cho dục vọng đã quấn lấy chúng sanh làm cản trở cho sự khởi phát thiện nghiệp và tiến bộ trên đường cứu độ và đại giác. Ngoài ra, còn có những loại ma chướng khác như là những ác tính tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, ác kiến, và các tánh độc hại khác có thể mang lại cho con người sự bất hạnh và phiền não. Ma vương, sự thử thách, kẻ giết người hay kẻ phá hoại, là hiện thân của xấu xa hay tử thần trong huyền thoại Phật giáo. Trong Phật giáo, ma vương biểu hiện dục vọng lướt thắng con người cũng như những gì trổi lên làm ngăn trở sự xuất hiện của thiện nghiệp cũng như sự tiến bộ trên đường giác ngộ. Ma vương là chủ nhân tầng trời dục giới (Triloka Deva) thứ sáu, có trăm tay và thường thấy cưỡi voi. Truyền thuyết kể rằng Phật Thích Ca bị Ma vương tấn công khi Ngài tìm cách đạt tới đại giác. Ma vương tìm cách ngăn cản Phật khi Ngài chỉ cho mọi người con đường giải thoát. Ma vương muốn ngăn cản Đức Phật không cho Ngài chỉ bày cho con người con đường giải thoát. Thoạt tiên Ma vương sai một bầy quỷ tới quấy rối, nhưng Phật không nao núng. Sau đó Ma vương bèn phái cô con gái đẹp nhất của mình đến dụ dỗ Phật, nhưng trước mắt Phật, cô gái biến thành kẻ xấu xí gớm ghiếc, nên Ma vương thừa nhận mình đã thua Phật. Thiên ma là loại ma ở cõi trời Tha Hóa Tự Tại, thuộc tầng thứ sáu của trời Lục Dục. Loại ma nầy có phước báo, hưởng sự vui mầu nhiệm cao tột của ngũ trần, cho đó là cảnh khoái lạc tuyệt đối, nắm quyền hạn về dục nhiễm, không muốn ai thoát khỏi phạm vi ấy. Loại ma nầy thường che lấp hay cản trở chơn lý Phật giáo. Khi hành giả đạt đến mức tu khá cao, tâm quang phát lộ, ánh sáng chiếu thấu lên cõi trời Tha Hóa làm cho cung điện ma rung động, chúng liền phát giác và vì sợ e có người giải thoát, quyến thuộc mình sẽ giảm bớt đi, nên tìm cách phá hoại. Chúng hiện ra nhiều cảnh, hoặc hăm dọa, hoặc

khuyến dụ, hoặc giúp sức cho tà định tà trí cùng thần thông cốt để gạt gẫm; lại thay phiên nhau rình rập không giây phút nào rời để chờ cơ hội thuận tiện. Nếu hành giả có một niệm sơ hở, liền bị chúng ám nhập, xúi dục làm những điều trái đạo đức, đời tu kể như đã hư tàn.

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

Trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, Mã Minh Bồ Tát đã từng khuyên dạy: "Trong khi hành giả tịnh tu, thường bị các thiên ma, ngoại đạo,

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

Hành giả luôn nhớ mọi hoàn cảnh đều đầy ma chướng. Hành giả luôn nhớ hai loại ma là nội ma và ngoại ma nầy. Thiên ma cũng thuộc về loài ngoại ma. Nhưng sở dĩ lập Thiên ma thành một loại riêng, là vì muốn cho hành giả lưu ý đến sự phá hoại nguy hiểm tinh vi của nó. Ngoài phiền não ma, ngoại ma, Thiên ma như trên, trong kinh còn nói đến bệnh ma và tử ma. Bởi cơn đau bệnh thường làm cho hành giả tiêu giảm công phu, lại tu chưa đến đâu rồi chết có thể khiến người thối

thất đạo quả, nên mới gọi là ma. Nhưng bệnh ma và tử ma đại ý chí sự chướng ngại của bệnh và chết thuộc về thân tứ đại trên đường tu, không có tính cách phá hoại khuấy rối để giết hại đạo tâm theo đúng nghĩa của ma. Sức tu của người thời nay phần nhiều bị phiền não ma hoặc ngoại ma phá hoại, chưa đủ để cho Thiên ma phải ra tay. Loại ma nầy chỉ đến với những vị tu cao. Nếu Thiên ma quyết phá, những vị sức tu tầm thường khó có hy vọng thoát khỏi. Trong Kinh Lăng Nghiêm, vì thương đường tu nhiều hiểm nạn, Đức Phật khuyên các hành giả nên kiêm trì mật chú, để được nhờ thần lực gia hộ, thoát khỏi nạn ma thành tựu chánh định. Ấn Quang Đại Sư đã bảo: "Mới xem qua dường như Kinh Lăng Nghiêm khác quan điểm với Tịnh Độ, nhưng xét nghĩ sâu mới thấy kinh nầy vô hình đã khen ngợi tuyên dương Tịnh Độ. Tại sao thế? Bởi bậc đã chứng đệ tam Thánh quả A Na Hàm mà còn có thể bị ma cảnh làm cho thối đọa, thì sự niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ càng nổi bậc thêm tánh cách trọng yếu, trong ánh sáng nhiếp hộ của Đức A Di Đà không còn nạn ma nữa." Lý do chính bị ma chướng vì không thông hiểu giáo lý. Phần nhiều là do hành giả không hiểu giáo lý, chẳng khéo trị tâm, để nội ma phát khởi khiến chiêu cảm ngoại ma đến phá hoại. Nếu giữ được tâm bình tĩnh, thì với oai lực công đức của câu hồng danh, ngoại ma không làm chi được, và phiền não cũng lần lần bị tiêu trừ. Vì thế người tu Tịnh Độ, ma cảnh nếu có cũng là phần ít. Trái lại người tu Thiền, ma cảnh hiện nhiều, bởi chỉ nương vào tự lực. Người tu tập phải đủ năm điều kiện sau đây: Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại: giới hạnh tinh nghiêm, căn tánh lẹ làng sáng suốt, phải hiểu rõ đạo lý, khéo phân biệt tướng chánh tà, chân, vọng, ý chí mạnh mẽ vững bền, phải nương nơi bậc thiện tri thức thông kinh điển, đã có kinh nghiệm tu thiền nhiều năm để nhờ sự hướng dẫn. Trong tu tập, hành giả nên luôn nhớ lời khuyên này của các bậc cổ đức: Phật Cao Nhứt Xích, Ma Cao Nhứt Trượng, Phật Cao Nhứt Trượng, Ma Quá Đầu Thượng, Phật Quá Đầu Thượng, Ma Quy Hàng Phật. Lời dạy nầy có nghĩa là nếu Phật không cao hơn ma thì Phật sẽ bị ma trấn áp; người tu cũng vậy, phải giữ cho ông Phật nơi chính mình luôn cao hơn ma dù trong bất cứ trạng huống nào, nếu không sẽ bị ma chướng đánh đổ. Người tu mà thối chuyển là do tự nơi mình, chớ nên đổ thừa cho hoàn cảnh, cũng không nên đổ thừa cho ai, chỉ tại mình trây lười giải đãi nên thua ma. Nếu mình kiên tâm trì chí, thì ma chướng sẽ tiêu tan.

Ma Chướng Và Khảo Đảo Trên Bước Đường Tu Tập: Khảo là những ảnh hưởng diễn biến của nghiệp thiện ác, nhưng chúng có sức thầm lôi cuốn hành giả làm cho bê trễ sự tu trì. Khi mới tu ai cũng có lòng hảo tâm, nhưng lần lượt bị những duyên nghiệp bên ngoài, nên một trăm người đã rớt hết chín mươi chín. Cổ Đức nói: "Tu hành nhứt niên Phật tại tiền, nhị niên Phật tại Tây Thiên, tam niên vấn Phật yếu tiền." Nghĩa là 'sự tu hành năm đầu Phật như ở trước mặt, năm thứ hai Phật đã về tây, sang năm thứ ba ai muốn hỏi đến Phật hay bảo niệm Phật, phải trả tiền mới chịu nói tới, hoặc niệm qua ít câu.' Những Khảo Đảo chính gồm có nội khảo, ngoại khảo, thuận khảo, nghịch khảo, minh khảo, và ám khảo. *Thứ nhất là "Nội Khảo":* Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đây là một trong sáu loại khảo. Có người trong lúc tu tập, bỗng khởi lên những tâm niệm tham lam, giận hờn, dục nhiễm, ganh ghét, khinh mạn, nghi ngờ, hoặc si mê dễ hôn trầm buồn ngủ. Những tâm niệm ấy đôi khi phát hiện rất mãnh liệt, gặp duyên sự nhỏ cũng dễ cau có bực mình. Nhiều lúc trong giấc mơ, lại thấy các tướng thiện ác biến chuyển. Trong đây những tình tiết chi ly không thể tả hết được. Gặp cảnh nầy hành giả phải ý thức đó là công năng tu hành nên nghiệp tướng phát hiện. Ngay lúc ấy nên giác ngộ các nghiệp tướng đều như huyễn, nêu cao chánh niệm, thì tự nhiên các tướng ấy sẽ lần lượt tiêu tan. Nếu không nhận thức rõ ràng, tất sẽ bị nó xoay chuyển làm cho thối đọa. Tiên đức bảo: "Chẳng sợ nghiệp khởi sớm, chỉ e giác ngộ chậm" chính là điểm nầy. Có người đang lúc dụng công, bỗng phát sanh tán loạn mỏi nhọc khó cưỡng nổi. Ngay khi ấy nên đứng lên lễ Phật rồi đi kinh hành, hoặc tạm xả lui ra ngoài đọc một vài trang sách, sửa năm ba cành hoa, chờ cho thanh tịnh sẽ trở vào niệm Phật lại. Nếu không ý thức, cứ cưỡng ép cầu cho mau nhứt tâm, thì càng cố gắng lại càng loạn. Đây là sự uyển chuyển trong lúc dụng công, ví như thế giặc quá mạnh tợ nước tràn, người chủ soáy phải tùy cơ, nên cố thủ chớ không nên ra đánh. Có vị tu hành khi niệm Phật, bỗng thấy cô tịch như bản đàn độc điệu dễ sanh buồn chán, thì không ngại gì phụ thêm trì chú, quán tưởng, hoặc tụng kinh. *Thứ nhì là "Ngoại Khảo":* Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đây là một trong sáu loại khảo. Đây là những chướng cảnh bên ngoài làm duyên khó khăn thối đọa cho hành giả. Những chướng cảnh nầy là sự nóng bức, ồn ào, uế tạp, hoặc chỗ quá rét lạnh, hay nhiều trùng kiến muỗi mòng. Gặp cảnh nầy cũng nên uyển chuyển,

đừng chấp theo hình thức, chỉ cầu được an tâm. Chẳng hạn như ở cảnh quá nóng bức, chẳng ngại gì mặc áo tràng mỏng lễ Phật, rồi ra ngoài chỗ mát mà trì niệm, đến khi xong lại trở vào bàn Phật phát nguyện hồi hướng. Hoặc gặp chỗ nhiều muỗi, có thể ngồi trong màn thưa mà niệm Phật. Như ở miền bắc Trung Hoa vì thời tiết quá lạnh, các sư khi lên chánh điện tụng kinh, cũng phải mang giày vớ và đội mủ cẩn thận. Có hàng Phật tử vì nhà nghèo, làm lụng vất vả, đi sớm về khuya, hoặc nợ nần thiếu hụt, rách rưới đói lạnh, vợ yếu con đau, không có chỗ thờ cúng trang nghiêm. Trong những hoàn cảnh nầy sự tu tập thật ra rất khó, phải có thêm sự nhẫn nại cố gắng, mới có thể thành công được. Hoặc có người vì nhiều chướng nghiệp, lúc không tu thì thôi, khi sắp vào bàn Phật lại nhức đầu chóng mặt và sanh đủ chứng bệnh, hay có khách viếng thăm và nhiều việc bất thường xãy đến. Gặp những cảnh như thế, phải cố gắng và khéo uyển chuyển tìm phương tu hành. Sự cố gắng uyển chuyển tùy trường hợp sai biệt mà ứng dụng chớ không thể nói hết ra được. Nên nhớ gặp hoàn cảnh bất đắc dĩ, phải chú trọng phần tâm, đừng câu nệ phần tướng, mới có thể dung thông được. Cõi Ta Bà ác trược vẫn nhiều khổ lụy, nếu không có sức cố gắng kham nhẫn, thì sự tu hành khó mong thành tựu. *Thứ ba là "Thuận khảo":* Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đây là một trong sáu loại khảo. Có người không gặp cảnh nghịch mà lại gặp cảnh thuận, như cầu gì được nấy, nhưng sự thành công đều thuộc duyên ràng buộc chớ không phải giải thoát. Có vị khi phát tâm muốn yên tu, bỗng cảnh danh lợi sắc thanh chợt đến, hoặc nhiều người thương mến muốn theo phụng sự gần bên. Thí dụ người xuất gia khi phát tâm tu, bỗng có kẻ đến thỉnh làm tọa chủ một ngôi chùa lớn; hoặc như người tại gia, thì có thơ mời làm tổng, bộ trưởng, hay một cuộc làm ăn mau phát tài. Đây là những cảnh thuận theo duyên đời quyến rủ người tu, rồi dẫn lần đến các sự phiền toái khác làm mất đạo niệm. Người ta chết vì lửa thì ít, mà chết vì nước lại nhiều, nên trên đường tu cảnh thuận thật ra đáng sợ hơn cảnh nghịch. Cảnh nghịch đôi khi làm cho hành giả tỉnh ngộ, dễ thoát ly niệm tham nhiễm, hoặc phẫn chí lo tu hành. Còn cảnh thuận làm cho người âm thầm thối đạo lúc nào không hay, khi bừng tỉnh mới thấy mình đã lăn xa xuống dốc. Người xưa nói: "Việc thuận tốt được ba. Mê lụy người đến già." Lời nầy đáng gọi là một tiếng chuông cảnh tỉnh. Thế nên duyên thử thách của sự thuận khảo rất vi tế, người tu cần phải lưu ý. *Thứ tư là "Nghịch khảo":*

Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đây là một trong sáu loại khảo. Trên đường đạo, nhiều khi hành giả bị nghịch cảnh làm cho trở ngại. Có người bị cha mẹ, anh em hay vợ chồng con cái ngăn trở hoặc phá hoại không cho tu. Có vị thân mang cố tật đau yếu mãi không lành. Có kẻ bị oan gia luôn theo đuổi tìm cách mưu hại. Có người bị vu oan giá họa, khiến cho ngồi tù chịu tra khảo hoặc lưu đày. Có vị bị sự tranh đua ganh ghét, hoặc bêu rêu nhiều tiếng xấu xa, làm cho khó an nhẫn. Điều sau nầy lại thường xãy ra nhiều nhứt. Những cảnh ngộ như thế đều do sức nghiệp. Lời xưa từng nói: "Hữu bất ngu chi dự, hữu cầu toàn chi hủy," nghĩa là 'có những tiếng khen, những vinh dự bất ngờ, không đáng khen mà được khen; và có những sự kiện thật ra không đáng khinh chê, lại diễn thành cảnh khinh hủy chê bai trọn vẹn.' *Thứ năm là "Minh khảo":* Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đây là một trong sáu loại khảo. Đây là sự thử thách rõ ràng trước mắt mà không tự tỉnh ngộ. Chẳng hạn như một vị tài đức không bao nhiêu, nhưng được người bưng bợ khen là nhiều đức hạnh, tài năng, có phước lớn, rồi sanh ra tự kiêu tự đắc, khinh thường mọi người, làm những điều càn dở, kết cuộc bị thảm bại. Hoặc có một vị đủ khả năng tiến cao trên đường đạo, nhưng bị kẻ khác gàn trở, như bảo ăn chay sẽ bị bệnh, niệm Phật trì chú nhiều sẽ bị đổ nghiệp, hay gặp nhiều việc không lành, rồi sanh ra e dè lo sợ, thối thất đạo tâm. Hoặc có những cảnh tự mình biết nếu tiến hành thì dễ rước lấy sự lỗi lầm thất bại, nhưng vì tham vọng hay tự ái, vẫn đeo đuổi theo. Hoặc đối với các duyên bên ngoài, tuy biết đó là giả huyễn nhưng không buông bỏ được, rồi tự chuốc lấy sự buồn khổ vào tâm. Kẻ dễ dãi nhẹ dạ thường hay bị phỉnh gạt. Khi chưa diệt được tham vọng thì dễ bị người khác dùng tiền tài, sắc đẹp hoặc danh vị lôi cuốn. Cho đến nếu còn tánh nóng nảy tất dễ bị người khích động, gánh lấy những việc phiền phức vào thân. Đây là những cạm bẫy của cả đời lẫn đạo, xin nêu ra để cùng nhau khuyên nhắc, nếu không dè dặt những điểm đó, sẽ vướng vào vòng chướng nghiệp. Đối với những duyên thử thách như thế, hành giả phải nhận định cho sáng suốt, và sanh lòng quả quyết tiến theo đường lối hợp đạo mới có thể thắng nó được. *Thứ sáu là "Ám Khảo":* Theo Hòa Thượng Thích Thiền Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đây là một trong sáu loại khảo. Điều nầy chỉ cho sự thử thách trong âm thầm không lộ liểu, hành giả nếu chẳng khéo lưu tâm, tất khó hay biết. Có người ban sơ tinh tấn niệm Phật, rồi

bởi gia kế lần sa sút, làm điều chi thất bại việc ấy, sanh lòng lo lắng chán nãn trễ bỏ sự tu. Có vị công việc lại âm thầm tiến triển thuận tiện rồi ham mê đeo đuổi theo lợi lộc mà quên lãng sự tu hành. Có kẻ trước tiên siêng năng tụng niệm, nhưng vì thiếu sự kiểm điểm, phiền não ở nội tâm mỗi ngày tăng thêm một ít, lần lượt sanh ra biếng trễ, có khi đôi ba tháng hay một vài năm không niệm Phật được một câu. Có người tuy sự sống vẫn điều hòa đầy đủ, nhưng vì thời cuộc bên ngoài biến chuyển, thân thể nhà cửa nay đổi mai dời, tâm mãi hoang mang hướng ngoại, bất giác quên bỏ sự trì niệm hồi nào không hay.

Ngoài ra, còn có những khảo đảo khác trong tu tập như thụy miên, hôn trầm, phóng dật, và trạo cử. Thụy miên có nghĩa là ngầy ngật. Theo tông nghĩa của Hữu Bộ Tiểu Thừa, "Tùy Miên" là một tên khác của phiền não. Trong khi tông nghĩa của phái Duy Thức Đại Thừa, đây là tên gọi chung cho chủng tử của "Phiền Não Chướng" và "Sở Tri Chướng" (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến). Hôn trầm có nghĩa là thẩn thờ (ngầy ngật). Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm nầy vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trơ lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải nầy thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trơ lì. Trạo cử có nghĩa là thao thức bồn chồn. Trạo cử (thân thể luôn nhúc nhích không yên, những phiền não khiến cho tâm xao xuyến không an tĩnh). Đặc tánh của phóng dật là không tỉnh lặng hay không thúc liễm thân tâm, như mặt nước bị gió lay động. Nhiệm vụ của phóng dật là làm cho tâm buông lung, như gió thổi phướn động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan. Trạo cử hôn trầm là một trong những trở ngại cho thiền sinh là ngủ gục trong khi hành thiền. Có hai loại bệnh mà đa số thiền sinh thường mắc phải: trạo cử và hôn trầm. Nếu như tâm không bị vọng tưởng thì lại bị hôn trầm. Những hành giả dụng công tu tập mong

đem hết nghị lực vào việc tham thiền sẽ không để cho ngủ gục khống chế. Phóng Dật có nghĩa là buông lung phóng túng. Đức Phật biết rõ tâm tư của chúng sanh mọi loài. Ngài biết rằng kẻ ngu si chuyên sống đời phóng dật buông lung, còn người trí thời không phóng túng. Do đó Ngài khuyên người có trí nỗ lực khéo chế ngự, tự xây dựng một hòn đảo mà nước lụt không thể ngập tràn. Ai trước kia sống phóng đãng nay không phóng dật sẽ chói sáng đời này như trăng thoát mây che. Đối với chư Phật, một người chiến thắng ngàn quân địch ở chiến trường không thể so sánh với người đã tự chiến thắng mình, vì tự chiến thắng mình là chiến thắng tối thượng. Một người tự điều phục mình thường sống chế ngự. Và một tự ngã khéo chế ngự và khéo điều phục trở thành một điểm tựa có giá trị và đáng tin cậy, thật khó tìm được. Người nào ngồi nằm một mình, độc hành không buồn chán, biết tự điều phục, người như vậy có thể sống thoải mái trong rừng sâu. Người như vậy sẽ là bậc Đạo Sư đáng tin cậy, vì rằng tự khéo điều phục mình rồi mới dạy cho người khác khéo điều phục. Do vậy Đức Phật khuyên mỗi người hãy tự cố điều phục mình. Chỉ những người khéo điều phục, những người không phóng dật mới biết con đường chấm dứt tranh luận, cãi vã, gây hấn và biết sống hòa hợp, thân ái và sống hạnh phúc trong hòa bình. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Không buông lung đưa tới cõi bất tử, buông lung đưa tới đường tử sanh; người không buông lung thì không chết, kẻ buông lung thì sống như thây ma (21). Kẻ trí biết chắc điều ấy, nên gắng làm chứ không buông lung. Không buông lung thì đặng an vui trong các cõi Thánh (22). Nhờ kiên nhẫn, dõng mãnh tu thiền định và giải thoát, kẻ trí được an ổn, chứng nhập Vô thượng Niết bàn (23). Không buông lung, mà ngược lại cố gắng, hăng hái, chánh niệm, khắc kỷ theo tịnh hạnh, sinh hoạt đúng như pháp, thì tiếng lành càng ngày càng tăng trưởng (24). Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được (25). Người ám độn ngu si đắm chìm trong vòng buông lung, nhưng kẻ trí lại chăm giữ tâm mình không cho buông lung như anh nhà giàu chăm lo giữ của (26). Chớ nên đắm chìm trong buông lung, chớ nên mê say với dục lạc; hãy nên cảnh giác và tu thiền, mới mong đặng đại an lạc (27). Nhờ trừ hết buông lung, kẻ trí không còn lo sợ gì. Bậc Thánh Hiền khi bước lên lầu cao của trí tuệ, nhìn lại thấy rõ kẻ ngu si ôm nhiều lo sợ, chẳng khác nào khi lên được núi cao, cúi nhìn lại muôn vật trên mặt

đất (28). Tinh tấn giữa đám người buông lung, tỉnh táo giữa đám người mê ngủ, kẻ trí như con tuấn mã thẳng tiến bỏ lại sau con ngựa gầy hèn (29). Nhờ không buông lung, Ma Già lên làm chủ cõi chư Thiên, không buông lung luôn luôn được khen ngợi, buông lung luôn luôn bị khinh chê (30). Tỳ kheo nào thường ưa không buông lung hoặc sợ thấy sự buông lung, ta ví họ như ngọn lửa hồng, đốt tiêu tất cả kiết sử từ lớn chí nhỏ (31). Tỳ kheo nào thường ưa không buông lung hoặc sợ thấy sự buông lung, ta biết họ là người gần tới Niết bàn, nhất định không bị sa đọa dễ dàng như trước (32)."

Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Thắng ngàn quân địch chưa thể gọi là thắng, tự thắng được mình mới là chiến công oanh liệt nhứt. Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Chính tự mình làm chỗ nương cho mình, chứ người khác làm sao nương được? Tự mình khéo tu tập mới đạt đến chỗ nương dựa nhiệm mầu. Người nào trước buông lung sau lại tinh tấn, người đó là ánh sáng chiếu cõi thế gian như vầng trăng ra khỏi mây mù. Nếu muốn khuyên người khác nên làm như mình, trước hãy tự sửa mình rồi sau sửa người, vì tự sửa mình vốn là điều khó nhứt. Ngồi một mình, nằm một mình, đi đứng một mình không buồn chán, một mình tự điều luyện, vui trong chốn rừng sâu. Chính các ngươi là kẻ bảo hộ cho các ngươi, chính các ngươi là nơi nương náu cho các ngươi. Các ngươi hãy gắng điều phục lấy mình như thương khách lo điều phục con ngựa mình."

Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: "Làm người luôn có hai mươi điều khó: Nghèo nàn bố thí là khó; Giàu sang học đạo là khó; Bỏ thân mạng quyết chết là khó; Thấy được kinh Phật là khó; Sinh vào thời có Phật là khó; Nhẫn sắc nhẫn dục là khó; Thấy tốt không cầu là khó; Bị nhục không tức là khó; Có thế lực không dựa là khó; Gặp việc vô tâm là khó; Học rộng nghiên cứu sâu là khó; Diệt trừ ngã mạn tự mãn là khó; Không khinh người chưa học là khó; Thực hành tâm bình đẳng là khó; Không nói chuyện phải trái là khó; Gặp được thiện tri thức là khó; Thấy tánh học Đạo là khó; Tùy duyên hóa độ người là khó; Thấy cảnh tâm bất động là khó; Khéo biết phương tiện là khó." (Chương 12). Kẻ thoát được ác đạo sinh làm người là khó. Được làm người mà thoát được thân nữ làm thân nam là khó. Làm được thân nam mà sáu giác quan đầy đủ là khó. Sáu giác quan đầy đủ mà sanh vào xứ trung tâm là khó. Sanh vào xứ trung tâm mà gặp được

thời có Phật là khó. Đã gặp Phật mà gặp cả Đạo là khó. Khởi được niềm tin mà phát tâm Bồ Đề là khó. Phát tâm Bồ đề mà đạt đến chỗ vô tu vô chứng là khó."

Bảy Sứ Giả Của Ác Đạo: Đối với Phật tử, trên đường tu tập có nhiều ma chướng lớn, trong số này có bảy sứ giả của ác đạo: ái dục, sân hận, vướng mắc, cống cao ngã mạn, vô minh, tà kiến, và nghi hoặc. *Sứ giả thứ nhất là Ái Dục:* Ái Dục là những luyến ái và dục vọng về mọi thứ, như tình thương yêu gia đình, thương tiền, thương tài sản, vân vân. Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy: Xuất gia bứt hết ái dục là khó, tại gia theo đường sinh hoạt là khó, không phải bạn mà chung ở là khổ, qua lại trong vòng luân hồi là khổ. Vậy các ngươi hãy giác ngộ để đừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian nầy mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sầu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian nầy, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sầu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các ngươi: "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 ngươi 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 tược vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nẩy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Ngươi 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 hướng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trục theo ái dục khác nào thỏ bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trục theo ái dục, khác nào thỏ 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; ngươi 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

đừng dính mắc, xa lìa ái dục mà xuất gia (346). Những người say đắm theo ái dục, tự lao mình trong lưới buộc như nhện giăng tơ. Ai dứt được sự ràng buộc không còn dính mắc nữa, thì sẽ xa mọi thống khổ để ngao du tự tại (347). Bước tới chỗ cứu cánh thì không còn sợ hãi; xa lìa ái dục thì không còn nhiễm ô: nhổ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân nầy 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 nầy là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dũng cảm đoạn trừ dòng ái dục, các ngươi mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các ngươi liền thấy được vô tác, tức Niết bàn! (383). *Sứ giả thứ nhì là Sân Hận:* Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: “Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi.” Có một người đang chèo một chiếc thuyền ngược dòng sông vào một sáng sương mù dày đặc. Bỗng nhiên, ở chiều ngược lại, anh ta chợt thấy một chiếc thuyền đang đi ngược lại, chẳng những không muốn tránh mà lại còn đâm thẳng đến thuyền của mình. Người đàn ông la lớn: "Coi chừng!" nhưng chiếc thuyền kia vẫn đâm thẳng vào và suýt làm chìm thuyền của anh ta. Người đàn ông giận dữ lên tiếng chưởi rủa người bên chiếc thuyền kia. Nhưng khi anh ta nhìn kỹ lại thì anh ta thấy bên chiếc thuyền kia chẳng có một ai. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Thứ Gì Đặc Biệt Cả': "Trong mỗi người chúng ta, có một con cá mập sát thủ. Và nó là nỗi sợ hãi mà chúng ta chưa trải nghiệm. Cái cách mà bạn đang che dấu nó là tỏ ra dễ thương, làm nhiều việc và tuyệt vời với

mọi người, mong rằng không ai biết được con người thật của chính bạn, vốn là một kẻ đang sợ muốn chết. Khi chúng ta để lộ ra các lớp phẫn nộ, không nên điên cuồng lên. Chúng ta không nên trút cơn giận của mình lên người khác. Trong tu tập chân chánh, cơn giận dữ chỉ là một khoảnh khắc thời gian rồi sẽ qua đi. Nhưng trong một khoảnh khắc thời gian ngắn, chúng ta cảm thấy không được dễ chịu cho lắm. Tất nhiên là không tránh khỏi như thế; chúng ta sẽ trở nên lương thiện hơn, và cái kiểu giả tạo bên ngoài của chúng ta bắt đầu biến đi. Tiến trình này không kéo dài mãi mãi, nhưng trong suốt thời gian đó, cảm giác thật là khó chịu. Có khi chúng ta có thể nổ bùng lên, nhưng như thế vẫn tốt hơn là trốn chạy hoặc che dấu phản ứng của chính mình. Hành giả tu Thiền nên luôn nhớ rằng sân hận là một trong tam độc, hay một trong ba ngọn lửa đang đốt cháy tâm. Sân hận cũng là một trong những phiền não hay căn nguyên gây ra đau khổ. Sân hận là nhiên liệu đốt cháy cả rừng công đức của kẻ tu hành. Người tu phải luôn chế ngự sân hận và phát triển lòng từ bi trong tâm. Cũng như trường hợp của tham dục, do bởi không tác ý như lý mà sân hận phát sanh, khi sân hận phát sanh nếu không được ngăn chặn sự sinh sôi nẩy nở của nó, nó sẽ làm cho tâm chúng ta cùn nhụt và che lấp mất trí tuệ của chúng ta. Sân hận làm méo mó tâm và các tâm sở của nó, vì vậy nó cản trở sự tỉnh giác và đóng mất cửa giải thoát. Bên cạnh đó, hành giả tu Thiền phải để ý thật kỹ hơi thở của mình bởi vì chắc chắn có cái gọi là đặc tính hỗ tương giữa tâm và khí (hơi thở), như thế có nghĩa là một cái tâm hay hoạt động tinh thần nào đó phải đi kèm với một hơi thở hay khí có đặc tính tương đương, dầu là thánh hay phàm. Chẳng hạn như một tâm trạng, tình cảm hay tư tưởng đặc biệt nào đó luôn luôn có một hơi thở có đặc tính và nhịp điệu tương đương đi kèm theo, thể hiện hay phản ảnh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ khích động, mà cả một hơi thơ thô tháo nặng nề. Trái lại, khi có sự chủ tâm lặng lẽ vào một vấn đề trí thức, tư tưởng và hơi thở cũng biểu hiện một sự bình tịnh như vậy. *Sứ giả thứ ba là Vướng Mắc:* Vướng mắc hay chấp trước từ con người mà nẩy lên thứ tình yêu hay dục vọng nẩy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp thủ là những thứ làm cho chúng ta tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử. Theo Đức Phật, giác ngộ không gì khác hơn là cắt đứt tất cả mọi chấp trước. Chúng ta có thể chấp trước vào con người, vào

sự vật, vào những trạng thái mà chúng ta chứng nghiệm, vào những suy nghĩ của chính mình, hay những ý định từ trước của chính mình. Những vướng mắc theo quan điểm Phật giáo ba gồm tham, sân, phiền não, luyến ái, mê vọng, si mê, ngạo mạn, nghi ngờ, tà kiến, vân vân. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã dạy rằng chấp ngã là cội rễ gây ra đau khổ. Từ chấp thủ gây nên lo buồn sợ sệt. Người giải thoát khỏi chấp thủ sẽ không bị lo buồn và ít sợ sệt hơn. Càng chấp thủ thì người ta càng khổ đau. Theo Truyện Tiền Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bẫy và con khỉ. Người đánh bẫy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dừa và khoét một lổ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dừa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dừa để với tới những hạt đậu bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dừa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lôi tay ra khỏi lổ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bẫy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự THAM LUYẾN của chính mình. *Sứ giả thứ tư là Cống Cao Ngã Mạn:* Kiêu mạn là cậy tài mình cao hơn mà khinh miệt người khác. Kiêu mạn là tên một loại phiền não, một trong ngũ thượng phần kết. Kiêu mạn là khởi tâm kiêu mạn cho rằng mình hơn hay mình bằng người. Mạn là tự nâng cao mình lên, dương dương tự đắc. Họ có khuynh hướng lấn át người trên, chà đạp người dưới, không học hỏi, không lắng nghe lời khuyên hay lời giải thích, hậu quả là họ phạm phải nhiều lỗi lầm đáng tiếc. Hành giả tu thiền nên luôn nhớ rằng kiêu mạn và vô ơn thuộc về đạo ma quân thứ tám. Kiêu mạn thường khởi lên khi hành giả bắt đầu cảm nhận an lạc, thư thái, khinh an, và những khoái lạc khác trong việc hành thiền. Vào thời điểm này, hành giả phân vân không biết thầy mình có đạt được thành quả kỳ diệu như mình chưa. Không biết các hành giả khác có tu tập tích cực như mình hay không, vân vân. Kiêu mạn xảy ra khi hành giả nhất thời ở vào giai đoạn thấy được sự sanh diệt của các hiện tượng. Đây là một kinh nghiệm kỳ diệu ngay trong hiện tại, thấy rõ sự sinh rồi diệt ngay tức khắc của các đối tượng dưới anh sáng chánh niệm. Trong giai đoạn đặc biệt này, một loạt phiền não có thể khởi lên. Chúng được đặc biệt biết đến với cái tên "phiền

não tuệ," bởi vì chính những phiền não này có thể trở thành những trở ngại nguy hại cho hành giả, nên hành giả cần phải hiểu chúng một cách rõ ràng. Kinh điển dạy chúng ta rằng kiêu mạn mang đặc tính của một cái tâm tinh tấn tràn đầy hỷ lạc và nhiệt tâm cao độ. Khi hành giả tràn đầy năng lực, tràn đầy hỷ lạc, cảm thấy mình thành công lớn lao, nên có ý nghĩ: "Ta thật là vĩ đại, không ai bằng được ta." Một khía cạnh nổi bật của kiêu mạn là sự thô cứng, ngưng đọng, tâm của hành giả sẽ ngày càng căng phồng và cứng nhắt như một con trăn vừa mới nuốt một sinh vật khác. Khía cạnh này của kiêu mạn cũng tạo nên sự căng thẳng trong cơ thể và trong tư thế của hành giả. Nạn nhân của sự kiêu mạn có cái đầu rất to, nhưng cái cổ cứng nhắt nên khó lòng có thể cúi đầu để thi lễ ai được. Kiêu mạn là một tâm sở đáng sợ. Nó hủy diệt lòng biết ơn, làm cho ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người khác. Nó khiến chúng ta quên đi những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho chúng ta trước đây. Nó làm cho chúng ta xem thường vị ân nhân và chê bai, gièm pha đức hạnh của họ. Không những thế, ta còn tìm cách che dấu đức hạnh của ân nhân mình để không ai coi trọng họ. Tất cả chúng ta đều có ân nhân. Đặc biệt là lúc còn nhỏ. Thí dụ như cha mẹ chúng, những người đã ban bố cho chúng ta tình thương yêu, sự học hành và những thứ cần thiết trong đời sống. Thầy giáo giúp chúng ta kiến thức. Bạn bè giúp đỡ chúng ta những lúc khó khăn. Hãy nhớ những món nợ mà chúng ta đã nhận từ các bậc ân nhân này. Luôn luôn khiêm nhường biết ơn và cố gắng tìm cơ hội để giúp đỡ các bậc ân nhân. Đức Phật dạy: "Có hai loại người hiếm quý trên thế gian này. Loại người thứ nhất là loại người ban ơn, cố gắng giúp đỡ người khác vì những lý do cao cả, giúp độ thoát họ khỏi những khổ đau của vòng sanh tử luân hồi. Loại người thứ hai là những ai đã từng chịu ơn, lại biết mang ơn và tìm cách đền trả những ơn nghĩa này khi thời cơ đến." *Sứ giả thứ năm là Vô Minh:* Vô minh còn được gọi là si kết hay si mê hay sự vô minh của việc không hiểu sự lý (vô minh kết hay phiền não gây ra bởi ngu muội). Vô minh hay sự cuồng si của tâm thức. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Trong Phật giáo, vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường

hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Avidya là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, "vô minh" chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. "Vô minh" được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, "vô minh" là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. "Vô minh" là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, "vô minh" coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức. *Sứ giả thứ sáu là Tà Kiến:* Trong Phật giáo, tà kiến là khăng khăng chấp "hữu". Cho những thứ giả hợp và cái "ngã" là có thật. Không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. "Tà Kiến" là những tâm thái và giáo thuyết chống lại với giáo thuyết và phương cách tu tập của Phật giáo. Trong Phật giáo Ấn Độ, bảy tà kiến thường được kể ra: 1) tin nơi cái ngã thường hằng; 2) chối bỏ luật nhân quả; 3) thường kiến hay tin rằng có một linh hồn vĩnh cửu sau khi chết; 4) đoạn kiến hay tin rằng không còn gì hết sau khi chết; 5) giới cấm thủ hay tuân thủ giới luật tà vạy; 6) kiến thủ hay nhận rằng những hành động bất thiện là tốt; 7) nghi pháp (Phật pháp). Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Hành giả nên luôn nhớ rằng chỉ có Chánh kiến mới có thể giúp đoạn trừ được những tà kiến điên đảo nầy, và giúp chúng ta nhận ra bản chất thật nằm trong mọi giả tưởng. Chỉ khi nào chúng ta thoát ra khỏi đám mây mù ảo tưởng và điên đảo nầy thì chúng ta mới chói sáng với chánh trí, giống như ánh trăng rằm thoát khỏi đám mây đen vậy. *Sứ giả thứ bảy là Nghi Hoặc:* Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan

điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Bernard Glassman và Rick Fields viết trong quyển 'Trù Phòng Giáo Chỉ': "Nghi hoặc là một trạng thái khai phóng và vô ý thức. Đó là ý muốn không phải lo toan việc gì, không biết điều gì sắp xảy ra. Trạng thái nghi hoặc giúp chúng ta thăm dò các hiện tượng theo cách rộng mở và mới mẻ. Nghi hoặc biến đổi như nước. Nó không có dạng cố định. Khi bạn rót nước vào một lọ chứa hình tròn thì nước sẽ tròn. Khi bạn rót nước vào một lọ chứa hình vuông thì nước sẽ vuông. Tương tự, nghi hoặc và cái không biết chuyển động theo tình huống. Đó là một hình thức đầu hàng và bằng lòng với thực tế. Chỉ khi nào chúng ta hội đủ một số nghi hoặc nghi vấn chúng ta mới tiến bộ. Vấn đề của chúng ta về nghi hoặc là thường chúng ta xem nó như một điều tiêu cực. Chúng ta nghĩ rằng có điều gì đó không ổn vì chúng ta không hiểu hay vì chúng ta không nắm chắc được một điều gì. Khi rơi vào trạng huống nghi hoặc tiêu cực. Người ta thường tủi thân, than vãn về mình: 'Tại sao tôi lại không hiểu điều này?' Nhưng mối nghi hoặc này có thể có tính tích cực. Nghi hoặc tích cực cho chúng ta thấy được ý nghĩa của cuộc đời này và giúp chúng ta chữa được tánh tự mãn." Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tỉnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất.

Mười Đạo Binh Ma: Đức Phật thường dạy: "Phật Cao Nhứt Xích, Ma Cao Nhứt Trượng, Phật Cao Nhứt Trượng, Ma Quá Đầu Thượng, Phật Quá Đầu Thượng, Ma Quy Hàng Phật." Lời dạy nầy có nghĩa là nếu Phật không cao hơn ma thì Phật sẽ bị ma trấn áp; người tu cũng vậy, phải giữ cho ông Phật nơi chính mình luôn cao hơn ma dù trong bất cứ trạng huống nào, nếu không sẽ bị ma chướng đánh đổ. Người tu

mà thối chuyển là do tự nơi mình, chớ nên đổ thừa cho hoàn cảnh, cũng không nên đổ thừa cho ai, chỉ tại mình trây lười giải đãi nên thua ma. Nếu mình kiên tâm trì chí, thì ma chướng sẽ tiêu tan. Theo kinh Nipata, có mười đạo binh am, đây là những ma chướng lớn trên đường tu tập của người Phật tử. *Thứ nhất là Nhục Dục:* Chúng ta thường bị lôi cuốn mạnh mẽ bởi âm thanh ngọt ngào, hương vị đậm đà, những ý tưởng đẹp đẽ và những đối tượng vừa ý khác tiếp xúc với sáu giác quan của chúng ta. Kết quả của sự tiếp xúc nầy là ham muốn phát sinh. Đối tượng ưa thích và tâm tham muốn là hai điều cần thiết để tạo nên dục lạc. Bên cạnh đó, sự dính mắc vào gia đình, tài sản, công việc, và bạn bè cũng là quân của đám ma thứ nhất nầy. *Thứ nhì là Nản Chí:* Chúng ta luôn có khuynh hướng không hài lòng với cuộc sống mà chúng ta đang có. Có thể chúng ta cảm thấy mình bất mãn với gia đình, nhà cửa, thức ăn hay những yếu tố khác. Muốn vượt qua sự bất mãn nầy chúng ta phải lắng nghe lời Phật dạy về vô thường, không có thứ gì tồn tại mãi mãi, từ đó chúng ta có thể buông bỏ hết thảy mọi thứ chấp trước, và từ đó an lạc, hoan hỷ và thoải mái sẽ tự nhiên hiện khởi trong tâm định tĩnh của chúng ta. *Thứ ba là Đói và Khát:* Phải chăng chúng ta đói khác vì thực phẩm? Kỳ thật, chúng ta không chỉ đói vì thức ăn, mà còn đói vì nhiều thứ khác như quần áo, vật dụng, thú vui giải trí, và những thú say mê cá nhân như sưu tầm đồ cổ, chơi cây kiểng, vân vân. Sự đói khát nầy tiềm ẩn trong mọi lãnh vực và mọi nhu cầu của mình, từ vật chất đến tâm linh. Nếu chúng ta biết kềm chế với những ham muốn nầy thì đạo binh ma thứ ba khó có thể quấy rầy được chúng ta. *Thứ tư là Ái Dục:* Khi dục lạc đã tiếp xúc các đối tượng giác quan thì tham ái phát sanh. Khi mắt tiếp xúc vật vừa ý, tai tiếp xúc với âm thanh vừa ý, mũi ngửi mùi thơm, lưỡi tiếp xúc với vị ngon, thân xúc chạm với vật vừa ý, vân vân, thì tham ái phát sanh. Như vậy mọi pháp trần tiếp xúc với lục căn, nếu chúng ta không có chánh niệm thì tham ái sẽ phát sanh. *Thứ năm là Dã Dượi Hôn Trầm:* Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm nầy vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc

không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trơ lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải nầy thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trơ lì. *Thứ sáu là Sợ Sệt:* Sự sợ hãi thông thường là một dấu hiệu ngầm của sự giận dữ. Có khi chúng ta không thể đương đầu với vấn đề, nhưng cũng không biểu lộ phản ứng ra mặt mà chờ cơ hội trốn chạy. Nếu chúng ta có thể đối đầu với vấn đề, với một cái tâm cởi mở và thoải mái thì sự sợ hãi sẽ không khởi dậy được. *Thứ bảy là Hoài Nghi:* Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự băn khoăn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tỉnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất. *Thứ tám là Phỉ Báng và Chê Bai:* Ví dụ có người nói xấu mình, mình cũng không hề gì. Mình coi chuyện đó như không có gì, tự nhiên sóng gió sẽ hết. Như có người chê bai mình, mình không thích, trong lòng rất khó chịu. *Thứ chín là Tiếng Tốt, Danh Vọng, Lời Khen Tặng và Lợi Lộc:* Khi được lợi ích mình cảm thấy vui, bị thiệt hại mình cảm thấy buồn, đó là sự biểu hiện của sự yếu kém định lực. Dầu là suy bại hay gặp bất cứ sự gian nan đến đâu, chúng ta không nên nao núng, có thất bại cũng không động tâm. Nếu có người xưng tán mình một câu, mình cảm giác ngọt ngào như ăn đường mật và cảm thấy thoải mái. Như có người xưng tán mình, truyền tụng hay tôn xưng mình mình cũng không nên dao động. Chỉ nên coi các thứ công danh như sương mai còn đọng lại bên kiến cửa sổ vào buổi ban mai mà thôi. *Thứ mười là Tự phụ và Khinh Miệt:* Tự phụ là một đạo binh ma đáng sợ. Nó hủy

diệt lòng biết ơn và làm cho chúng ta khó có thể thừa nhận được rằng mình đã nợ biết bao nhiêu người. Nó khiến mình quên đi tất cả những việc tốt đẹp mà người khác đã làm cho mình trước đây. Vì tự phụ mà chúng ta xem thường và chê bai cũng như dèm pha đức hạnh của người khác.

Những Thứ Chướng Ngại Khác: Người tu nói chung, nhất là những người tu theo Phật, có rất nhiều chướng ngại trên đường tu. Ngoài những ma chướng vừa kể ở những chương trên, vẫn còn có nhiều thứ chướng ngại lớn mà người tu Phật nào cũng phải rất để ý vì những chướng ngại này đích thực là những thử thách lớn trên đường tu tập của hành giả. Từ "Nivarana" là thuật ngữ Bắc Phạn có nghĩa là triền cái, nghĩa là những gì ngăn che và cản trở sự phát triển tinh thần, sở dĩ gọi là triền cái bởi vì nó đóng kín, cắt đứt và che khuất. Chúng đóng kín cánh cửa đi vào giải thoát. Ngũ cái, hay ngũ triền cái (sự trói buộc bởi phiền não gồm tham, sân, hôn trầm, thụy miên, trạo cử và nghi hoặc). Chướng ngại hay ngăn cản. Đây là năm nhân tố gây trở ngại và làm rối loạn tinh thần, cũng như ngăn cản con người nhìn thấy chân lý cũng như đạt tới sự tập trung hoàn toàn. Chướng ngại gồm những thứ sau đây. Theo Phật giáo Đại Thừa, chướng ngại (avarana) là một trong hai yếu tố làm u mê hay gây trở ngại chúng sanh cứ quanh quẩn trong vòng luân hồi sanh tử. Trong hai thứ chướng kể dưới đây thì phiền não chướng dễ bị đoạn diệt hơn sở tri chướng, vì ý muốn sống và những thúc đẩy vị kỷ là cái cuối cùng mà người ta có thể điều phục hoàn toàn. Các bậc A La Hán có khả năng đoạn diệt phiền não chướng và đạt được hữu dư Niết Bàn, chỉ có chư Phật và chư Bồ Tát mới có khả năng phá vỡ sở tri chướng qua đốn ngộ về không tánh nơi vạn hữu mà thôi. Trong Phật giáo, chướng ngại là những tham dục hay mê mờ như vô minh, phiền não, tội nghiệp, quả báo, hay hậu quả của những tiền khiên làm trở ngại sự giác ngộ. Chướng ngại mà bất cứ Phật tử nào cũng đều phải vượt qua.

Theo giáo lý nhà Phật, có nhiều loại chướng ngại. Sau đây chúng ta sẽ tóm lược một vài loại quan trọng. ***Hai loại chướng ngại:*** *Thứ nhất là Phiền não chướng:* Những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. *Thứ nhì là Sở tri chướng:* Trí huệ trần tục cho những điều không thật là thật làm cản trở chân trí huệ. Trong hai thứ chướng kể trên thì phiền não chướng dễ bị đoạn diệt hơn sở tri chướng, vì ý muốn sống và những thúc đẩy vị kỷ là cái cuối cùng mà

người ta có thể điều phục hoàn toàn. Lại có hai loại chướng khác là Phiền não chướng và Giải thoát chướng. Lại có hai loại chướng khác là Lý chướng và Sự chướng. Trong Phật giáo, lại có ***ba loại chướng ngại***. *Thứ nhất là Phiền não chướng:* Còn gọi là Hoặc Chướng, chướng gây nên bởi dục vọng, ham muốn, hận thù và ngu si. Phiền não chướng hay những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. *Thứ nhì là Báo chướng:* Chướng gây nên những quả báo. *Thứ ba là Nghiệp chướng:* Chướng ngại gây nên bởi những nghiệp đã được làm. Có ba thứ chướng ngại khác: *Thứ nhất là Bì phiền não:* Chướng ngại bởi ngoại cảnh. *Thứ nhì là Nhục phiền não:* Chướng ngại gây nên bởi nội kiến. *Thứ ba là Tâm phiền não:* Chướng ngại gây nên bởi tâm thần mê muội. Lại có ba thứ chướng ngại khác: ngã mạn, tật đố và tham dục.

Theo Kinh Phúng Tụng trong trường Bộ Kinh, có ***năm triền cái***, chúng làm chướng ngại và che dấu thực tại khỏi tâm thức. Trong giáo thuyết Phật giáo, có năm thứ chướng ngại. Tâm mê mờ không phải chỉ bắt nguồn từ lòng hoài nghi mà còn sinh ra từ 5 mối phiền trược khác. Khi 5 mối phiền trược này hiện diện thì tâm của chúng phải trải qua trạng thái sân hận hận, phiền muộn và phản kháng. Nhưng theo Thiền sư Sayadaw U Pandita trong quyển "Ngay Trong Kiếp Này," chúng ta có thể vượt qua 5 mối phiền trược này. Thiền Minh Sát sẽ tự động quét sạch chúng và làm cho tâm chúng ta trở nên trong sáng. Nếu những phiền trược này có xâm nhập vào việc hành thiền của chúng ta, thì việc đầu tiên là chúng ta phải nhận diện chúng để phục hồi lại trạng thái tâm uyển chuyển và rộng lớn của mình. *Thứ nhất là Tham Dục Chướng:* Tham dục là sự ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chậm trể sự phát triển tinh thần. Nó làm tâm chao động và trở ngại công trình lắng tâm an trụ. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì chúng ta không chịu thu thúc lục căn. Vì không cẩn mật canh phòng sáu cửa nên những tư tưởng tham ái có thể xâm nhập vào làm ô nhiễm tâm thức. Do vậy người tu theo Phật cần phải cẩn trọng thu nhiếp lục căn, không dễ duôi hờ hửng để cho chướng ngại tham ái ngăn chặn làm bít mất con đường giải thoát của mình. Mối phiền trược đầu tiên là bị trói buộc vào ngũ dục. Vì chỉ thích những đối tượng tốt đẹp nên hành giả không hài lòng với những gì đang thực sự diễn ra trong giây phút hiện tại. Đối tượng chính trong thiền tập của hành giả là sự chuyển động của bụng không đủ sức hấp

dẫn và thích thú so với những đối tượng tưởng tượng của hành giả. Nếu sự không hài lòng này xảy ra, sự phát triển thiền tập của hành giả sẽ bị ngầm phá. *Thứ nhì là Sân hận Chướng:* Điều ưa thích dẫn dắt chúng sanh đến chỗ luyến ái, trong khi điều trái với sở thích đưa đến sự ghét bỏ. Đây là hai ngọn lửa lớn đã thiêu đốt cả thế gian. Đây cũng chính là nguyên nhân phát sanh mọi khổ đau phiền não cho chúng sanh. Cũng như tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến sân hận. Nếu không kiểm soát kịp thời, những tư tưởng bất thiện nầy sẽ thấm nhuần tâm và che lấp mất trí tuệ. Nó có thể làm méo mó toàn thể tâm thức và các tâm sở, cũng như gây trở ngại cho ánh sáng chân lý, đóng mất cửa giải thoát. Tham dục và sân hận đặt nền tảng trên vô minh, chẳng những làm chậm trể sự phát triển của tâm trí, mà còn đốt cháy cả rừng công đức mà ta đã tích tập từ bao đời kiếp. *Thứ ba là Hôn Trầm Thụy Miên Chướng:* Hôn trầm thụy miên hay hôn trầm dã dượi, đây là trạng thái uể oải của tâm (thân thể mỏi mệt không phải là hôn trầm dã dượi), không buồn hoạt động. Đây không phải là trạng thái uể oải vật chất của cơ thể (vì cho dù là bậc A La Hán, đôi khi vẫn cảm thấy thân thể mệt mỏi). Trạng thái nầy làm cho hành giả tu thiền mất lòng nhiệt thành, kém quyết tâm, rồi tinh thần trở nên ương yếu và lười biếng. Sự hôn trầm làm cho tâm thần càng thêm dã dượi và cuối cùng đưa đến trạng thái tâm chai đá hửng hờ. *Thứ tư là Trạo Cử Hối Quá Chướng:* Phóng dật hay lo âu là trạng thái tâm liên hệ đến những tâm thức bất thiện. Còn gọi là phóng dật lo âu, một chướng ngại làm chậm trể bước tiến tinh thần. Khi tâm phóng dật thì như bầy ong vỡ ổ, cứ vo vo bay quanh quẩn không ngừng, khó lòng an trụ được. Tình trạng chao động nầy là một trở ngại trên đường đi đến định tĩnh. Khi hành giả mãi lo âu suy nghĩ hết chuyện nầy đến chuyện khác, hết việc nọ đến việc kia, những việc làm xong, cũng như những việc chưa xong, luôn lo âu về những may rủi của đời sống, thì chắc chắn người ấy sẽ chẳng bao giờ có an lạc. *Thứ năm là Nghi Chướng:* Hoài nghi hay không quyết định là suy nghĩ làm trống rỗng trí tuệ. Còn gọi là hoài nghi, không tin tưởng về sự chứng đắc thiền định, không quyết định được điều mình đang làm. Ngày nào mình còn tâm trạng hoài nghi, ngày đó tinh thần còn bị lung lạc như người ngồi trên hàng rào, không thể nào trau dồi tâm trí được. ***Những phương thức nhằm chế ngự năm chướng ngại nầy bao gồm:*** *Phương thức thứ nhất:* Phật tử nên luôn tu tập chánh tinh tấn để chế ngự năm chướng ngại

nầy bằng cách ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh, không cho nó phát sanh; loại trừ những tư tưởng bất thiện đã phát sanh; khai triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh; và củng cố và bảo trì những tư tưởng thiện đã phát sanh. *Phương thức thứ nhì:* Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện, để điều phục năm chướng ngại nầy, hành giả cũng cần phải trau dồi và phát triển năm yếu tố tâm lý gọi là chi thiền. Chính năm chi thiền nầy sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền. Các thiền chi nầy theo thứ tự từng chi một, chế ngự các chướng ngại ngăn cản con đường thiền định của hành giả bao gồm tầm được dùng để chế ngự hôn trầm dã dượi; sát được dùng để chế ngự hoài nghi; phỉ hay hỷ lạc được dùng để chế ngự sân hận; lạc hay an lạc được dùng để chế ngự phóng dật và lo âu; và trụ được dùng để chế ngự tham dục. ***Lại có những phương thức khác nhằm khắc phục năm chướng ngại này:*** *Phương thức thứ nhất là* sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt tham dục bao gồm nhận thức về mối nguy hại của đối tượng; kiên trì quán tưởng về những mối nguy hại ấy; thu thúc lục căn; ăn uống điều độ; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ nhì là* sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt sự oán ghét bao gồm nhận biết đối tượng với thiện ý; kiên trì quán tưởng về tâm từ bi; suy niệm rằng nghiệp là do chính ta tạo nên; sống tu theo quan niệm như vậy; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ ba:* Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hôn trầm bao gồm suy nghĩ về đối tượng của thói quen ẩm thực vô độ; thay đổi tư thế (oai nghi); quán tưởng đối tượng ánh sáng; sống nơi trống trải; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ tư:* Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt phóng dật hay lo âu bao gồm thông suốt pháp học; nghiên cứu học hỏi và thảo luận; thấu triệt tinh thần của giới luật; thân cận với những vị cao Tăng đạo cao đức trọng; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ năm:* Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hoài nghi bao gồm thông suốt giáo pháp và giới luật; nghiên cứu tìm học và thảo luận; thấu triệt tinh thần của giới luật; niềm tin hoàn toàn vững chắc; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. ***Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa,"*** để khắc phục năm chướng ngại nầy, hành giả nên dùng năm thiền chi trong tu tập, vì chính năm thiền chi nầy sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với

chúng trở thành tâm thiền, các thiền chi nầy theo thứ tự từng chi một sẽ chế ngự các chướng ngại ngăn cản con đường thiền định của hành giả, chẳng hạn tham dục được chế ngự bởi định hay nhất tâm, sân hận được chế ngự bởi hỷ, hôn trầm và thụy miên bởi tầm, trạo cử và hối quá bởi lạc, và hoài nghi bởi tứ.

Lại có năm chướng ngại khác mà Phật nói tới trong Kinh Pháp Hoa: *Thứ nhất là Tín Chướng:* Khi dễ hay lừa dối là một chướng ngại cho niềm tin. *Thứ nhì là Tiến Chướng:* Lười biếng là một chướng ngại cho tinh cần tu tập. *Thứ ba là Niệm Chướng:* Sân hận hay giận dữ là một chướng ngại cho chánh niệm. *Thứ tư là Định Chướng:* Thù hận là một chướng ngại cho thiền định. *Thứ năm là Tuệ Chướng:* Oán ghét là một chướng ngại cho việc phát sanh trí tuệ. ***Theo Kinh Đại Nhật, có năm chướng ngại***: Phiền Não Chướng, Nghiệp Chướng, Sinh Chướng, Phát Chướng, và Sở tri Chướng. Theo Phật giáo, hầu hết những hiểu biết cũ đều là chướng ngại cho tuệ giác mới, và Phật giáo gọi nó là "Sở tri chướng." Cũng như những bậc đã đạt đạo, những nhà khoa học vĩ đại đều phải trải qua những giai đoạn biến đổi lớn trong tự thân. Sở dĩ họ đạt được những cái thấy sâu sắc là vì nơi họ quán lực, định lực và niệm lực đã được phát triển một cách thâm hậu. ***Theo quan điểm Phật Giáo Đại Thừa, lại có năm chướng ngại khác*** cho sự tiến bộ tinh thần, làm rối loạn sự nhìn sâu vào vạn hữu, ngăn cản con người đạt tới sự tập trung hoàn toàn, cũng như khám phá ra chân lý: tham, sân, si, lo âu, và nghi hoặc. ***Theo quan điểm Phật Giáo Nguyên Thủy, lại có năm chướng ngại khác*** cho sự tiến bộ tinh thần, làm rối loạn sự nhìn sâu vào vạn hữu, ngăn cản con người đạt tới sự tập trung hoàn toàn, cũng như khám phá ra chân lý: tham dục, sân, hôn trầm dã dượi, phóng dật lo âu và hoài nghi. ***Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm tâm chướng ngại***: *Thứ nhất là* Ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với các DỤC VỌNG (kame). Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. *Thứ nhì là* Ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với THÂN. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. *Thứ ba là* Ở đây vị Tỳ Kheo tâm không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với SẮC. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và

tinh tấn. *Thứ tư là* Ở đây vị Tỳ Kheo không ly tham, không ly dục, không ly ái, không ly khao khát, không ly nhiệt tình, không ly ái nhiễm đối với THỰC (ăn uống). Vị Tỳ Kheo nầy ăn quá sức bao tử chịu đựng, hưởng thọ sự sung sướng về nằm, ngồi, xúc chạm và thụy miên. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. *Thứ năm là* Vị Tỳ Kheo sống đời phạm hạnh với hy vọng mong được thành một loại chư Thiên: "Với luật pháp nầy, với giới luật nầy, với khổ hạnh nầy hay với phạm hạnh nầy, tôi sẽ trở thành một loại chư Thiên này hay loại chư Thiên khác." Tâm của vị nầy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn.

Lại có năm loại chướng ngại khác cho hành giả tu tập theo Phật giáo: *Thứ nhất là sự tàn bạo là một chướng ngại:* Mọi sinh vật, ngay cả các loài côn trùng, chiến đấu nhau. Mạnh hiếp yếu, yếu lừa mạnh; cứ thế mà đánh nhau và bạo tàn với nhau. *Thứ nhì là sự lừa gạt và thiếu thành thật là một chướng ngại:* Không còn lằn mé (tôn ti trật tự) đúng đắn giữa cha con, anh em, chồng vợ, bà con lão ấu. Hễ có dịp là trục lợi và lừa gạt nhau, không còn ưu tư gì đến thành tín. *Thứ ba là thái độ xấu ác dẫn đến bất công và xấu ác là một chướng ngại:* Không còn lằn mé về hạnh kiểm của nam nữ. Mọi người đều muốn có tư tưởng xấu ác của riêng mình, từ đó dẫn đến những tranh cãi, đánh nhau, bất công và xấu ác. *Thứ tư là sự không tôn trọng quyền lợi của người khác là một chướng ngại:* Người ta có khuynh hướng không tôn trọng quyền lợi của người khác, tự tâng bốc thổi phồng mình lên bằng công sức của người khác, làm gương xấu về hạnh kiểm, bất công trong lời nói, lừa gạt, phỉ báng và lợi dụng người khác. *Thứ năm là sự xao lãng nhiệm vụ là một chướng ngại:* Người ta có khuynh hướng xao lãng bổn phận của mình đối với người khác. Họ chỉ nghĩ đến sự thoải mái cho riêng mình, và quên mất đi những ân huệ mà họ đã nhận do đó gây ra sự khó chịu cho người khác cũng như đưa đến những bất công. Về phía nữ nhân, theo phẩm Đề Bà trong Kinh Pháp Hoa, ***người nữ có năm chướng ngại***: *Thứ nhất là* chẳng được làm Phạm Thiên Vương. *Thứ nhì là* chẳng được làm Đế Thích. *Thứ ba là* chẳng được làm Ma Vương. *Thứ tư là* chẳng được làm Chuyển Luân Vương. *Thứ năm là* chẳng được làm Phật: Kỳ thật, một người mang thân nữ muốn thành Phật thì phải tu trong kiếp nầy sao cho chuyển thành người nam trong kiếp lai sanh trước khi thành Phật.

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

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

Những Con Ma Độc Khác Nữa: Độc còn gọi là Cấu hay Chướng, là những thứ độc hại hay những món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Độc bao gồm lời nói đắng cay để trấn ác điều ác; nghịch pháp hay pháp trái duyên. Độc còn là chất độc của tham dục hay sự nhiễm uế của tham dục. Độc dục hay ái độc làm tổn hại cho việc tu hành Phật pháp. Ngoài ra, si độc, một trong tam độc, sự độc hại của ngu si (ngu si chẳng những hại mình mà còn hại người, chẳng những não loạn mình mà còn não loạn người khác); và xúc độc hay sự độc hại của xúc chạm, từ ám chỉ đàn bà. Theo Đức Phật, có ***bốn thứ độc trong thân thể***, hay bốn con rắn độc trong giỏ ám chỉ tứ đại trong thân thể (tạo nên thân thể con người). Ý nói tứ đại đất, nước, lửa, gió có thể làm tổn hại con người. ***Tam Độc*** tham sân si, còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chướng, là ba thứ độc hại hay ba món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ.

Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có ***bảy tùy miên***. Do chúng ăn sâu nên gọi là tùy miên, chúng là cái nhân cho tham dục, v.v., sanh đi sanh lại mãi. Thất Độc bao gồm thứ nhất là "Dục Ái Độc" hay Dục Ái Tùy Miên. Phàm phu tham ái với cảnh ngũ dục hay ái dục thường tình khởi phát từ dục vọng, ngược lại với Pháp ái. Thứ nhì là

"Sân Độc" hay Sân Tùy Miên. Thứ ba là "Kiến Độc" hay Kiến Tùy Miên. Thứ tư là "Mạn Độc" hay Nghi Tùy Miên. Thứ năm là "Mạn Độc" hay Mạn Tùy Miên. Thứ sáu là "Hữu Tham Độc" hay Hữu Tham Tùy Miên. Thứ bảy là "Vô Minh Độc" hay Vô Minh Tùy Miên. Ngoài ra, theo Kinh Trường A Hàm và Kinh Tăng Nhất A Hàm, có bảy sự nhiễm ô tiềm ẩn trong tâm chúng ta. Đó là tham dục, ác ý, tà kiến, hoài nghi, ngã mạn, luyến ái, và vô minh.

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

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

mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất. *Thứ sáu là "Tà Kiến":* Theo Phật giáo, tà kiến là không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Tà kiến cũng có nghĩa là phủ nhận sự hiện hữu của hiện tượng và bám vào chủ nghĩa hoàn toàn hủy diệt, nghĩa là khi chết là chấm dứt tất cả, đối lại với chủ trương cho rằng thân tâm là thường trụ bất diệt; cả hai đều là tà kiến. *Thứ bảy là "Sát sanh":* Đây là một trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong Phạn ngữ, "Panatipata," pana có nghĩa là đời sống tâm vật lý của một chúng sanh. Xem thường đời sống, tiêu diệt, cắt đứt, ngăn chận sức tiến của năng lực một đời sống, không cho nó tiếp tục trôi chảy là panatipata. Pana còn có nghĩa là cái gì có hơi thở. Do đó tất cả những động vật, kể cả loài thú, đều được xem là sát sanh. Cây cỏ không được xem là "sinh vật" vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới nầy không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. *Thứ tám là "Trộm cắp":* Trộm cắp là lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Đạo hay Trộm Cắp, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Trộm cắp là lấy những gì mà người ta không cho, kể cả việc không đóng thuế hay tiền lệ phí mà mình phải trả, hay mượn đồ mà không trả, hay lấy những vật dụng từ sở làm để dùng cho cá nhân mình. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào trộm cắp hay xâm phạm tài sản của người khác, dù là của tư hay của công, đều phạm một trong bốn giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng

đáng làm Tăng hay làm Ni trong giáo đoàn nữa. *Thứ chín là "Dâm Dục":* Dâm là giới thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào làm việc dâm dục, dù với người nữ hay người nam, dù có hay không có sự đồng ý của người này, vị ấy phạm vào giới thứ nhất của bốn giới Rơi Rụng. Vị này không còn xứng đáng làm một Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni trong Tăng đoàn hay Ni đoàn nữa. Vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng. *Thứ mười là "Nói dối":* Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách gật đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên, khi nói thật cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ bi và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của nạn nhân mà hắn muốn tìm, vì nói thật như thế có thể đưa đến cái chết cho nạn nhân. Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy: "Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục."

Ngoài những con ma vừa kể trên, còn có ***nhiều loại ma chướng khác***. *Thứ nhất là Ma Chướng Thụy Miên Và Hôn Trầm:* Thụy miên có nghĩa là ngầy ngật. Theo tông nghĩa của Hữu Bộ Tiểu Thừa, "Tùy Miên" là một tên khác của phiền não. Theo tông nghĩa của phái Duy Thức Đại Thừa, thũy miên là tên gọi chung cho chủng tử của "Phiền Não Chướng" và "Sở Tri Chướng" (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến). Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái

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

Demonic Obstructions & Challenges In Daily Life

A Summary of Demonic Obstructions: "Mara" is a Sanskrit term for "demon." "Mara" is also an ancient Indian term, implied the evil forces that disturb our minds. These are demonic forces that cause human beings to turn away from Buddhist practice and continue to flow in the cycle of births and deaths. "Demons" are called "mara" in Sanskrit. In Chinese, the word has connotation of "murderer" because demons usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. "Demons" also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. Demons can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. These activities which develop virtue and wisdom and lead sentient beings to Nirvana are called Buddha work. Those activities which destroy good roots, causing sentient beings to suffer

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

Demonic obstructions can be internal devil or external devil. Internal Devil or the “devil in the body,” meaning instinctive impulses or wicked ideas that disturb our righteous minds. However, for determined or devout practitioners, such a temptation acts to strengthen their will to seek the Way. As a result, the “devil in the body” will be served to protect the Buddha-law. External Devil or the “devil outside the body,” meaning temptation or pressure from the outside. In other words, “devil outside the body” means the speech and conduct of those who offer temptation, criticism, disturbance, and threats to those who endeavor to practice the Buddha’s teachings and spread them. Besides, there are other demonic obstructions such as temper, the god of lust, or

sins. All of the above symbolize the passions that overwhelmed human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of salvation and enlightenment. Mara is our greed, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, evil views and all the other poisons bringing people unhappiness and grief. The temper, the murder, the destruction, or the personification of evil or death in Buddhist mythology. In Buddhism, Mara symbolizes the passions that overwhelm human beings as well as everything that hinders the arising of the wholesome roots and progress on the path of enlightenment. Mara is the lord of the sixth heaven of the desire realm and is often depicted with a hundred arms, riding on an elephant. According to legend, the Buddha Sakyamuni was attacked by Mara as he was striving for enlightenment. Mara wanted to prevent him from showing men the way that liberates them from suffering. Mara first called up a crowd of demons, but Sakyamuni did not fear them. Then he sent his most beautiful daughter to seduce Sakyamuni, but before the Buddha's eyes she turned into an ugly hag, where upon Mara admitted conclusive defeat. One of the three kinds of demons. Celestial demons refers to the type of demon that resides in the Sixth Heaven, also called the Heaven of Free Enjoyment of Others' Emanations. This type of demon possesses merits and blessings and enjoys the highest heavenly bliss in the Realm of desire, of which our world is but a small part. They then mistake such happiness and bliss as ultimate, and do not wish anyone to escape their influence. Celestial demons constantly obstruct the Buddha-truth and followers. When a practitioner has attained a fairly high level of cultivation, his mind-light develops and shines up to the realm of the Sixth Heaven. It is then discovered by the celestial demons, who seek ways to sabotage his cultivation. Such action can take many forms, threatening or cajoling, or even helping the practitioner attain false samadhi "wisdom" and spiritual power, with the aim of ultimately deceiving him. These demons take turns watching the practitioner constantly and without interruption, waiting for the opportunity. If the practitioner has a delusive thought, they pounce on him or steer him toward things contrary to the Way. The practitioner's entire lifetime of cultivation is then over, for all practical purposes.

Demonic obstructiona can be demonic afflictions. These demons represent the afflictions of greed, anger, resentment, delusion, contempt, doubt and wrong views. They also include the demons of the Five Skandas, the Six Entrances, the Twelve Sense Fields, and the Eighteen Elements. These demons are also called "internal" as they created by topsy-turvy, delusive states of mind. Therefore, they must be overcome by the bright, enlightened mind. The human mind is easily moved, developing afflictions not only because of personal karma but also because of the common karma of living in an environment filled, for the most part, with evil beings. Some persons cannot resist the attractions of the five Dusts and thus fall into evil ways. Others, encountering adverse conditions, grow sad and mournful and lose their determination to progress. Such developments depending on their severity, render the cultivator despondent, indignant and ill, or worse still, cause him to abandon the Buddhist Order or even to commit suicide out of despair. More harmful still, they can lead to loss of respect and good will toward other cultivators, sometimes even hatred and avoidance of clergy and lay people alike. Loss of faith in cause and effect, bad karma and finally, descent upon the three Evil Paths are the end result. To counteract these demons, the practitioner should reflect that all afflictions are illusory, upsetting, suffocating, binding, evil and conducive only to suffering for both himself and others. To eliminate afflictions is to return to the True Mind, free and liberated, fresh and tranquil, bright and clear, happy and at peace, transcendental and wondrous. The cultivator should also meditate in the same way on all attachments, from the Five Skandas to the Eighteen Elements. In the Lotus Sutra, Sakyamuni Buddha said: "You should not be greedy and attached to gross and vile forms, sound, smell, taste, touch and dharmas. If you do, they will burn you up." Manjusri Bodhisattva once asked a female deity, "How do you see the Eighteen Elements?" The deity replied, "They are similar to the eonic fire burning up the whole world." These are words of warning, reminding us to eliminate the demons of afflictions. If the demons of afflictions or internal demons are not subdued, they will attract external demons which wreak havoc. The ancient have said: "If inside the door there are mean-spirited people, mean-spirited people will arrive at the door; if inside the door there are virtuous, superior people, noble superior people will arrive at

the door." As an example, when thieves try to enter a house through the side door, if the owner calmly scolds them in a loud voice, they will naturally be frightened and leave. If on the other hand, he is terrified and panic-stricken, and begs them to desist, he will unwittingly be inviting them into his house.

In the Awakening of Faith, the Patriarch Asvaghosha admonished: "There may be some disciples whose root of merit is not yet mature, whose control of mind is weak and whose power of application is limited, and yet who are sincere in their purpose to seek enlightenment, these for a time may beset and bewildered by maras and evil influences who are seeking to break down their good purpose. Such disciples, seeing seductive sights, attractive girls, strong young men, must constantly remind themselves that all such tempting and alluring things are mind-made; and, if they do this, their tempting power will disappear and they will no longer be annoyed. Or, if they have vision of heavenly gods and Bodhisattvas and Buddhas surrounded by celestial glories, they should remind themselves that those, too, are mind-made and unreal. Or, if they should be uplifted and excited by listening to mysterious Dharanis, to lectures upon the paramitas, to elucidations of the great principles of the Mahayana, they must remind themselves that these also are emptiness and mind-made, that in their essence they are Nirvana itself. Or, if they should have intimations within that they have atained transcendental powers, recalling past lives, or foreseeing future lives, or, reading others' thoughts, or freedom to visit other Buddha-lands, or great powers of eloquence, all of these may tempt them to become covetous for worldly power and riches and fame. Or, they may be tempted by extremes of emotion, at times angry, at other time joyous, or at times very kind-hearted and compassionate, at other times the very opposite, or at times alert and purposeful, at other times indolent and stupid, at times full of faith and zealous in their practice, at other times engrossed in other affairs and negligent. All of these will keep them vacillating, at times experiencing a kind of fictitious samadhi, such as the heretics boast of, but not the true samadhi. Or later, when they are quite advanced they become absorbed in trances for a day, or two, or even seven, not partaking of any food but upheld inward food of their spirit, being admired by their friends and feeling very comfortable and proud

and complacent, and then later becoming very erratic, sometimes eating little, sometimes greedily, and the expression of their face constantly changing. Because of all such strange manifestations and developments in the course of their practices, disciples should be on their guard to keep the mind under constant control. They should neither grasp after nor become attached to the passing and unsubstantial things of the senses or concepts and moods of the mind. If they do this they will be able to keep far away from the hindrances of karma." According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of possession by demons of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who can leave these ten can attain the supreme supportive power of Buddhas. The first possession is laziness. The second possession is narrowness and meanness of aspiration. The third possession is satisfaction with a little practice. The fourth possession is exclusivity. The fifth possession is not making great vows. The sixth possession is liking to be in tranquil extinction and annihilating afflictions, forgetting the Bodhi mind. The seventh possession is permanently annihilating birth and death. The eighth possession is giving up the practices of enlightening beings. The ninth possession is not edifying sentient beings. The tenth possession is doubting and repudiating the truth.

Practitioners should always remember that all circumstances are full of demonic obstructions. Practitioners should always remember these two types of demon, internal and external. Celestial demons are within the category of external demons; however, we described them separately to alert the practitioner to the dangerous, subtle havoc they can cause. In addition to the demons of afflictions, external demons and celestial demons described above, Buddhist sutras also mention "disease demons" and the "demons of death." For disease will usually wither the practitioner's efforts, while death in the midst of cultivation can make him retrogress. Thus, disease and death are called demons. In general, they represent obstacles to the way that affect the physical body, but they cannot harm and destroy the Bodhi-Mind in the true sense of the word "demon." Considering the level of cultivation of today's practitioners, they generally face harassment only from demons of afflictions or external demons. Such cultivators are not advanced enough to arouse opposition from celestial demons. However, should

the latter set their minds to destroying someone, that person has little hope of escaping harm, unless his cultivation is examplary. In the Surangama Sutra, Sakyamuni Buddha, out of compassion for cultivators faced with many dangers along the Way, advised those who practiced meditation to recite mantras at the same time. This would enable them to rely on the power of the Buddhas to escape harm from demons and achieve correct samadhi. The Patriarch Yin Kuang once said: "At first glance, it would appear that the Surangama Sutra has a different viewpoint from Pure Land. However, upon closer scrutiny, that sutra, in its essence, actually praised and commended the Pure Land School. Why is this so? It is because, if even those who have attained the third level of sagehood can suffer retrogression caused by demons, we can see the crucial importance of Buddha Recitation and rebirth in the Pure Land: in the gathering and helping light of the Lord Amitabha Buddha, there is no more danger of demons. Not thoroughly understanding of the Buddhist Doctrines is the main reason of demonic obstructions. Most of the time, practitioner does not understand the Dharma and is not skillful at reining in his mind, letting internal demons or afflictions spring up, which, in turn, attract external demons. If he can keep his mind empty and still and recite the Buddha's name, external demons will be powerless and afflictions will gradually disappear. Thus, for the Pure Land practitioner, even if demonic obstacles do appear, they are few in number. Advanced practitioners, on the other hand, face many demonic occurrences because they rely only on their own strength and self-power. A Buddhist follower should fulfill the following five conditions to be successful. If a practitioner does not meet these five conditions, he is very easily subject to get harm from demons: he should keep the precepts strictly; his nature and roots should be quick and enlightened; he should have a clear understanding of the Dharma, skillfully distinguishing the correct from the deviant, the true from the false; he should be firm and stable in his determination; he should be guided by a good advisor, who has a thorough understanding of the sutras and many years experience in meditation. In cultivation, practitioners should always remember this advice from ancient virtues: If the Buddha is one foot tall, the demons will make themselves ten feet tall; if the Buddha is ten feet tall, the demons stands just above the Buddha's head. Nevertheless, if the

Buddha grows taller still and exceeds the demons in heigth, the demons will surrender to the Buddha. This teaching means if the Buddha is not taller than the demonds, he will be subverted. In the same manner, cultivatos should always ensure that his own Buddha is taller than that of the demons under any circumstances; otherwise, he will be subverted and vanquished. Therefore, cultivators who fail and retrogress should not blame external circumstances or anyone. They should only blame themselves, for being weaker than the demon. If they persist in holding fast to their vows and determination, demonic obstacles will disappear.

Demonic Obstructions and Testing Conditions Along the Path of Cultivation: Testing conditions are the fluctuating effects of good and bad karma, which have the power to influence the practitioner and retard his cultivation. When first taking up cultivation, every practitioner has a seed of good intentions. However, as they encounter karmic conditions, one after another, both internal and external, ninety-nine cultivators out of a hundred will fail. The ancients had a saying: "In the first year of cultivation, Amitabha Buddha is right before eyes; the second year, He has already returned to the West; by the time the third year rolls around, if someone inquires about Him or requests recitation, payment is required before a few words are spoken or a few versess recited." Main types of testing Conditions include internal testing conditions, external testing conditions, testing conditions caused by a favorable circumstances, testing conditions caused by an adverse circumstances, testing conditions of a clear nature, and hidden testing conditions. *The first testing condition is the "Internal Testing Conditions":* According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, this is one of the six types of testing conditions. During cultivation, some people suddenly develop thoughts of greed, anger, lust, jealousy, scorn or doubt. They may also suffer delusion, leading to drowsiness and sleep. These thoughts sometimes arise with great intensity, making the practitioner feel annoyed and upset over, at times, trivial matters. Sometimes auspicious and evil events alternate in his dreams. The specific details of these events are too numerous to be described. Faced with these occurences, the practitioner should realize that these karmic marks have appeared as a consequence of his cultivation. He should immediately understand

that all karmic occurences and marks are illusory and dream-like; he should foster right thought and they will disappear one after another. Otherwise, he will certainly be swayed, lose his concentration and retrogress. The ancients used to say in this respect: "Do not fear an early manifestation of evil karma, fear only a late Awakening." Sometimes the practitioner, in the midst of intense cultvation, suddently becomes confused and weary, which is a state difficult to fight off. At that very moment, he should arise and bow to the Buddhas or circumambulate the altar. Or else, he may take a temporary break, read a few pages of a book or rearrange some flowers, waiting for his mind to calm down before returning to the altar to resume recitation. Otherwise, the more he tries to focus his mind, the more scattered it becomes. This is a case of flexibility in cultivation. It is similar to the situation of a commander-in-chief facing an invading army as powerful as a river overflowing its banks. In such a situation, the general should stay on the defensive, consolidating his position, rather than charging into battle. Some practitioners suddenly feel solitary and isolated when reciting the Buddha's name like a single-note musical piece, and grow melancholy and bored. In such cases, they should not hesitate to add mantra or sutra recitation or visualization to their practice. *The second testing condition is the "External Testing Conditions":* According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, this is one of the six types of testing conditions. These are external obstacles creating difficult conditions which can make the practitioner retrogress. These obstacles include heat, noise, dirt and pollution, freezing weather, or an outbreak of mosquitoes and other insects. When faced with these conditions, the cultivator should be flexible and not become attached to forms and appearances. He should just seek tranquility and peace of mind. For instance, in sweltering heat, he should not mind donning a light robe to bow to the Buddhas, and then retiring to a shady spot outdoors to recite the Buddha's name. At the end of the session, he can return to the altar to make his vows and transfer the merit. If the practitioner happens to be living in a mosquito-infested area, he can sit inside a net while reciting the Buddha's name. As in northern China where the weather can be freezing, monks and nuns must dress carefully in socks, shoes and hats when going to the Buddha hall to recite sutras. As another example,

some destitude laymen, living from hand to mouth, going to work early and coming home late, pursued by creditors, tattered, hungry and cold, with sickly wives and malnourished children, can hardly afford a decent place to practice. In such situations, cultivation is truly difficult. In order to succeed, the practitioner should redouble his efforts and have more patience and endurance. Other people, with heavy karmic obstructions, do not experience outward occurences as long as they do not cultivate, but as soon as they are ready to bow before the altar, they develop headaches, grow dizzy, and are afflicted with all kinds of ailments. Or else, they may receive sudden visitors or encounter unusual events. Faced with these occurences, the practitioner should redouble his efforts and find ways to cultivate flexibly. These ways depend on circumstances; they cannot all be described. One point, however, should always be kept in mind: when faced with difficult circumstances, pay attention to the mind, and do not cling to appearances and forms. The evil, turbid Saha World has always been full of suffering and tears. Without perseverance and forbearance, it is very difficult to succeed in cultivation. *The third testing condition is the "Testing conditions caused by a favorable circumstances":* According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, this is one of the six types of testing conditions. Some practitioner do not encounter adverse circumstances, but on the contrary, meet with favorable circumstances, such as having their wishes and prayers fulfilled. However, such successes belong to the category of 'binding' conditions, rather than conditions conducive to liberation. Thus, just as some practitioners set their minds to peaceful cultivation, they suddenly encounter opportunities leading to fame and fortune, 'beautiful forms and enchanting sounds.' Or else, family members, relatives and supporters seek to follow and serve them on their retreats. For example, a monk who has made up his mind to cultivate in earnest may suddenly be requested to become the abbot of a large temple complex. Or else, a layman may unexpectedly receive a letter inviting him to become a minister heading such and such a government department, or offering him a chance to participate in a business venture which promises a quick profit. These instances, all of which are advantageous under mundane circumstances, are seductive to the cultivator, and may gradually lead to other complications.

Ultimately, he may forget his high aspirations and retrogress. As the saying goes, more lives are lost in a flood than in a fire. Thus, on the path of cultivation, favorable circumstances should be feared more than unfavorable ones. Unfavorable events sometimes awaken the practitioner, making it easier for him to escape thoughts of attachment and redouble his efforts in cultivation. Favorable events, on the other hand, may make him quietly retrogress, without being aware of it. When he suddenly awakens, he may discover that he has slipped far down the slope. The ancients have said: "Even two or three favorable circumstances may cause one to be deluded until old age." This saying is trully a ringing bell to wake cultivators up. Therefore, challenge of favorable events is very subtle, practitioners need to pay close attention to them. *The fourth testing condition is the "Testing conditions caused by adverse circumstances":* According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, this is one of the six types of testing conditions. Practitioners on the path of cultivation are at times impeded by adverse circumstances. Some are prevented from cultivating or frustrated in their practice by parents, brothers and sisters, wives, husbands or children. Others suddenly develop a chronic disease, from which they never completely recover. Still others are continually pursued by oponents and enemies looking for ways to harm them. Others are slandered or meet misfortunes which land them in prison, subject to torture, or they are sent into exile. Others, again, victims of jealous competition or calumny, lose all peace of mind. This last occurrence is the most frequent. Such cases occur because of the power of evil karma. The ancients had a saying: "There are instances of sudden praise and unexpected honors which are underserved, and other instances, not deserving of blame, which create major opportunities for censure and contempt." *The fifth testing condition is the "Testing conditions of a clear nature":* According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, this is one of the six types of testing conditions. These are clear 'testing conditions' which occur right before the practitioner's eyes, without his realizing their implications. For instance, a monk of relatively mediocre talents and virtues becomes the object of adulation, praised for great merit, virtue and talent. He then develops a big ego and looks down on everyone; giving rise to

thoughtless action resulting in his downfall. Or else we have the case of a layman with the potential to progress far along the Way. However, he is blocked and opposed by others, who advise him, for example, that vegetarianism will make him sick, or that overly diligent mantra and Buddha Recitation will 'unleash his evil karma,' causing him to encounter many untoward events. He then develops a cautious, anxious attitude, retrogressing in his determination to achieve the Way. There are also circumstances in which the practitioner realizes that to advance further is to invite failure and defeat, yet, out of ambition or pride, he continues all the same. Or else, even though the cultivator knows that external circumstances are illusory and dream-like, he cannot let go of them, and thus brings great suffering upon himself. The easy-going and credulous are often duped. When they have not eliminated greed, it is easy for others to deceive them with money, sex and fame. It also applies to those who have a temper and too much pride. Easily aroused, they bring a great deal of trouble and anguish upon themselves. These are trappings and the pitfalls of the outside world, which are also encounterd within the Order. I bring them up here as a warning to fellow cultivators. If they are not careful, they will become entangled in the cycle of obstructing karma. The practitioner should develop a clear understanding of these adverse condition and resolve to progress along a path consonant with the Way. Only then will he be able to overcome these obstacles. *The sixth testing condition is the "Silent, Hidden Testing Conditions":* According to Most Venerable Thích Thiền Tâm in The Pure Land Buddhism in Theory and Practice, this is one of the six types of testing conditions. This refers to silent challenges, inconspicuous in nature. If the practitioner is not skillful in taking notice, they are very difficult to recognize and defeat. Some people, who may have recited the Buddha's name diligently in the beginning, grow worried and discouraged by deteriorating family finances or repeated failures in whatever they undertake, and abandon cultivation. Others see their affairs quietly progressing in a favorable way; they then become attached to profit and gain, forgetting all about the way. Others diligently engage in Budha and Sutra Recitation at the beginning, but because they fail to examine themselves, the afflictions within their minds increase with each passing day. They then grow lethargic and lazy, to the point

where they do not recite a single time for months, or even years. Still others, although their lives are progressing normally, see their living conditions continuously fluctuating with changing external circumstances. With their minds always in confusion and directed toward the outside, they unwittingly neglect recitation or abandon it together.

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

knows that the foolish indulge in heedlessness, while the wise protect heedfulness. So he advises the wise with right effort, heedfulness and discipline to build up an island which no flood can overflow. Who is heedless before but afterwards heedless no more, will outshine this world, like a moon free from clouds. To the Buddhas, a person who has conquered thousands of thousands of people in the battlefield cannot be compared with a person who is victorious over himself because he is truly a supreme winner. A person who controls himself will always behave in a self-tamed way. And a self well-tamed and restrained becomes a worthy and reliable refuge, very difficult to obtain. A person who knows how to sit alone, to sleep alone, to walk alone, to subdue oneself alone will take delight in living in deep forests. Such a person is a trustworthy teacher because being well tamed himself, he then instructs others accordingly. So the Buddha advises the well-tamed people to control themselves. Only the well tamed people, the heedful people, know the way to stop contentions, quarrels and disputes and how to live in harmony, in friendliness and in peace. In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught: "Heedfulness (Watchfulness) is the path of immortality. Heedlessness is the path of death. Those who are heedful do not die; those who are heedless are as if already dead (Dahrampada 21). Those who have distinctly understood this, advance and rejoice on heedfulness, delight in the Nirvana (Dahrampada 22). Owing to perseverance and constant meditation, the wise men always realize the bond-free and strong powers to attain the highest happiness, the supreme Nirvana (Dahrampada 23). If a man is earnest, energetic, mindful; his deeds are pure; his acts are considerate and restraint; lives according to the Law, then his glory will increase (Dahrampada 24). By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dahrampada 25). The ignorant and foolish fall into sloth. The wise man guards earnestness as his greatest treasure (Dahrampada 26). Do not indulge in heedlessness, nor sink into the enjoyment of love and lust. He who is earnest and meditative obtains great joy (Dahrampada 27). When the learned man drives away heedlessness by heedfulness, he is as the wise who, climbing the terraced heights of wisdom, looks down upon the fools, free from sorrow he looks upon sorrowing crowd, as a wise

on a mountain peak surveys the ignorant far down on the ground (Dahrampada 28). Heedful among the heedless, awake among the sleepers, the wise man advances as does a swift racehorse outrun a weak jade (Dahrampada 29). It was through earnestness that Maghavan rised to the lordship of the gods. Earnestness is ever praised; negligence is always despised (blamed) (Dahrampada 30). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, advances like a fire, burning all his fetters both great and small (Dahrampada 31). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, he is in the presence of Nirvana (Dahrampada 32)." In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "One who conquers himself is greater than one who is able to conquer a thousand men in the battlefield. Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer onself, one must be always self-controlled and disciplined one's action. Oneself is indeed one's own saviour, who else could be the saviour? With self-control and cultivation, one can obtain a wonderful saviour. Whoever was formerly heedless and afterwards overcomes his sloth; such a person illuminates this world just like the moon when freed from clouds. Before teaching others, one should act himself as what he teaches. It is easy to subdue others, but to subdue oneself seems very difficult. He who sits alone, sleeps alone, walks and stands alone, unwearied; he controls himself, will find joy in the forest. You are your own protector. You are your own refuge. Try to control yourself as a merchant controls a noble steed." In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: "People always encounter twenty difficulties. It is difficult to give when one is poor. It is difficult to study the way when one has power and wealth. It is difficult to abandon life and face the certainty of death. It is difficult to encounter the Buddhist Sutras. It is difficult to be born at the time of the Buddha. It is diffucult to forbear lust and desire. It is difficult to see good things and not seek them. It is difficult to be insulted and not become angry. It is difficult to have power and not abuse it. It is difficult to come in contact with things and have no thought of them. It is difficult to be greatly learned and widely informed. It is difficult to get rid of self-pride or self-satisfaction. It is difficult not to slight those who have not yet studied. It is difficult to practice equanimity of mind. It is difficult

not to gossip. It is difficult to find (meet) a good knowing advisor. It is difficult to see one's own nature and study the Way. It is difficult to transform oneself in ways that are appropriate taking living beings across to enlightenment. It is difficult to see a state and not be moved by it. It is difficult to have a good understanding of skill-in-means." It is difficult for one to leave the evil paths and become a human being. It is difficult to become a male human being. It is difficult to have the six organs complete and perfect. It is difficult for one to be born in the central country. It is difficult to be born at the time of a Buddha. It is still difficult to encounter the Way. It is difficult to bring forth faith. It is difficult to resolve one's mind on Bodhi. It is difficult to be without cultivation and without attainment."

Seven Messengers of Evil Paths: For Buddhists, on the path of cultivation, there are lots of big demonic obstructions, among them, there are seven messengers or agents that cause sentient beings to go down to the evil paths: desire, anger, clinging or attachment, pride or arrogance, ignorance or unenlightenment, wrong views, and doubts. *The first messenger is Desire:* Desire means love of all kinds, i.e., love of family, love of money, love of properties... In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: It is difficult to renounce the world. It is difficult to be a householder. It is painful to associate with those who are not friends. It is painful to be wandering in the samsara forever. Reaching the enlightenment and let wander no more! Let's suffer no more! (Dharmapada 302). Whoever binds to craving, his sorrows flourish like well-watered birana grass (Dharmapada 335). Whoever in this world overcomes this unruly craving, his sorrows fall away just like water-drops from a lotus leaf (Dharmapada 336). This is my advice to you: "Root out craving; root it out, just like birana grass is rooted out. Let not Mara crush you again and again as a flood crushes a reed! (Dharmapada 337). Latent craving is not conquered, suffering recovers and grows again and again, just like a tree hewn down grows up again as long as its roots is unrooted (Dharmapada 338). If in any man, the thirty-six streams of craving are still flowing, such deluded person is still looking for pleasure and passion, and torrential thoughts of lust sweep him away (Dharmapada 339). Streams of pleasure and passion flow in all directions, just like the creeper sprouts and stands. Seeing the creeper that has sprung up in your mind, cut it off with wisdom

(Dharmapada 340). Common people are subject to attachment and thirst; they are always happy with pleasure; they run after passion. They look for happiness, but such men caught in the cycle of birth and decay again and again (Dharmapada 341). Men who are crazed with craving, are terrified like hunted hares. The more they hold fast by fetters, bonds, and afflictions, the longer they suffer (Dharmapada 342). Men who are crazed with craving, are terrified just like hunted hares. Therefore, a monk who wishes his own passionlessness, should first banish craving (Dharmapada 343). He who is free from desire for the household, finds pleasure (of asceticism or monastic life) in the forest, yet run back to that very home. Look at that man! He runs right back into that very bondage again! (Dharmapada 344). To a wise man, the bondage that is made of hemp, wood or iron, is not a strong bond, the longing for wives, children, jewels, and ornaments is a greater and far stronger attachment (Dharmapada 345). The wise people say that that bond is very strong. Such fetters seem supple, but hard to break. Break them! Cut off desire and renounce the world! (Dharmapada 346). A man infatuated with lust falls back into the stream as a spider into the web spun by itself. He who cuts off this bond, retire from the world, with no clinging, will leave all sorrow behind (Dharmapada 347). He who has reached the goal, without fear, without craving and without desire, has cut off the thorns of life. This is his final mortal body (Dharmapada 351). He who is without craving, without attachment; who understands subtleties of words and meanings; they are truly a great wise who bear the final mortal body (Dharmapada 352). Strive hard to cut off the stream of desires. Oh! Brahman! Knowing that all conditioned things will perish. Oh! Brahman! You are a knower of the Unmade Nirvana! (Dharmapada 383). *The second messenger is Anger:* Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. Thus, according to the Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra, to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. According to Buddhism, the basis of anger is usually fear for when we get angry we feel we are not

afraid any more, however, this is only a blind power. The energy of anger, if it’s not so destructive, it may not be of any constructive. In fact, extreme anger could eventually lead us even to taking our own life. Thus the Buddha taught: “When you are angry at someone, let step back and try to think about some of the positive qualities of that person. To be able to do this, your anger would be reduced by its own.” A man was rowing his boat upstream on a very misty morning. Suddenly, he saw another boat coming downstream, not trying to avoid him. It was coming straight at him. He shouted, "Be careful!" but the boat came right into him, and his boat was almost sunk. The man became very angry, and began to shout at the other person, to give him a piece of his mind. But when he looked closely, he saw that there was no one in the other boat. Charlotte Joko Beck wrote in 'Nothing Special': "There's a killer shark in everybody. And the killer shark is unexperienced fear. Your way of covering it up is to look so nice and do so much and be so wonderful that nobody can possibly see who you really are, which is someone who is scared to death. As we uncover these layers of rage, it's important not to act out; we shouldn't inflict our rage on others. In genuine practice, our rage is simply a stage that passes. But for a time, we are more uncomfortable than when we started. That's inevitable; we're becoming more honest, and our false surface style is beginning to dissolve. The process doesn't go on forever, but it certainly can be most uncomfortable while it lasts. Occasionally we may explode, but that's better than evading or covering our reaction." Zen practitioners should always remember that hatred is one of the three fires which burn in the mind until allowed to die for fuelling. Anger is also one of the mula-klesa, or root causes of suffering. Anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. To subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind. As in the case of lust or sense-desire, it is unwise or unsystematic attention that brings about ill-will, which when not checked propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and its properties and thus hinders awakening to truth, and blocks the path to freedom. Lust and ill-will based on ignorance, not only hamper mental growth, but act as the root cause of strife and dissension between man and man and nation and nation. Besides, Zen practitioner should always pay close attention to

your breathing because there is surely a so-called reciprocal character of mind and breathing (Prana), which means that a certain type of mind or mental activity is invariably accompanied by a breathing of corresponding character, whether transcendental or mundane. For instance, a particualr mood, feeling, or thought is always accompanied, manifested, or reflected by a breathing of corresponding character and rhythm. Thus anger produces not merely an inflamed thought-feeling, but also a harsh and accentuated "roughness" of breathing. On the other hand, when there is a calm concentration on an intellectual problem, the thought and the breathing exhibit a like calmness. *The third messenger is Attachment:* Attachment or Love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachments are what keep us continuing the cycle of rebirth. According to the Buddha, becoming enlightened is nothing other than cutting off all attachments. We can become attached to either people, things, experiential states, our own thoughts, or preconceptions. Attachments in Buddhist point of view include greed, anger, afflictions, love-attachment, delusion, stupidity, arrogance, doubt, improper views, and so on. In the Four Noble truths, Buddha Shakyamuni taught that attachment to self is the root cause of suffering. From attachment (craving) springs grief and fear. For him who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. The more attachments one has, the more one suffers). According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut. Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own ATTACHMENTS. *The fourth messenger is Elevated Pride:* Elevated Pride means arrogance or haughtiness. Arrogance and pride, a kind of klesa, one of the five higher bonds of desire. Pride is asserting superiority over inferiors and

equality with equals. Looking down on others. Haughty people are self-aggrandized and boasting. They tend to bully their superiors and trample the inferior. They refuse to learn any more or listen to advice or explanations; and as a result commit regretable errors. Zen practitioners should always remember that conceit and ingratitude belong to the eighth army of Mara. Conceit arises when practitioners begin to experience joy, rapture, delight, and other interesting things in practice. At this point they may wonder whether their teacher has actually attained this wondrous stage yet, whether other practitioners are practicing as hard as they are, and so forth. Conceit most often happens at the stage of insight when practitioners perceive the momentary arising and passing away of phenomena. It is a wonderful experience of being perfectly present, seeing how objects arise and pass away at the very moment when mindfulness alights on them. At this particular stage, a series of defilements can arise. They are specifically known as the "vipassana kilesas," defilements of insight. Since these defilements can become a harmful obstacle, it is important for practitioners to understand them clearly. The scriptures tell us that mana or conceit has the characteristic of bubbly energy, of a great zeal and enthusiasm arising in the mind. One overflows with energy and is filled with self-centered, self-glorifying thoughts like, "I'm so great, no one can compare with me." A prominent aspect of conceit is "stiffness and rigidity." One's mind feels stiff and bloated, like a python that has just swallowed some other creature. This aspect of mana is also reflected as tension in the body and posture. Its victims get big-headed and stiff-necked, and thus may find it difficult to bow respectfully to others. Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude, making it difficult to acknowledge that one owes any kind of debt to another person. Forgetting the good deeds other have done for us in the past, one belittles them and denigrates their virtues. Not only that, but one also actively conceals the virtues of others so that no one will hold them in esteem. All of us have had benefactors in our lives, especially in childhood and younger days. Our parents, for example, gave us love, education and necessities of life at a time when we were helpless. Our teachers gave us knowledge. Friends helped us when we got into trouble. Remembering our debts to those who have helped us, we feel humble and grateful, and we hope for a chance to help them in turn.

The Buddha taught: there are two types of rare and precious people in the world. The first types is a benefactor, one who is benevolent and kind, who helps another person for noble reasons, sparing no effort to help beings liberate themselves from the sufferings of samsara. The second type is the one who is grateful, who appreciates the good that has been done for him or her, and who tries to repay it when the time is ripe." *The fifth messenger is Ignorance:* Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance os only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. In Buddhism, Avidya is ignorance or noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is the primary factor that enmeshes (làm vướng víu) beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, "Avidya" refers to the determination of the mind through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. "Avidya" is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata), and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus "avidya" has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. "Avidya" characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, "Avidya" means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. "Avidya" confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara's view, "avidya" means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it. *The sixth messenger is Wrong Views:* In Buddhism, perverted views means holding to the real existence of material things or viewing the seeming as real and the ego as real, or not recognizing the doctrine of causality and karma. Perverted (wrong) views or opinions, not consistent with

the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. “Wrong views” are attitudes and doctrines that are antithetical to the teachings and practices of Buddhism. In Indian Buddhism, seven false views are commonly enumerated: 1) belief in a truly existent self (atman); 2) rejection of the working of cause and effect (karma); 3) eternalism or belief that there is a soul that exists after death; 4) annihilationism or belief that the soul persishes after death; 5) adherence to false ethics; 6) perceiving negative actions as good; and 7) doubt regarding the central tenets of Buddhism. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha’s time. Practitioners should always remember that only Right understanding alone can help remove these inverted wrong views and helps us to cognize the real nature that underlies all appearance. It is only when we come out of this cloud of illusions and perversions that we shine with true wisdom like the full moon that emerges brilliant from behind a black cloud. *The seventh messenger is Doubt:* Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Bernard Glassman and Rick Fields wrote in 'Instructions to the Cook': "Doubt is a state of openness and unknowing. It's a willingness to not be in charge, to not know what is going to happen next. The state of doubt allows us to explore things in an open and fresh way. Like water, doubt is fluid. It had no fixed position. If you pour water into a round container, it becomes round, and if you pour water into a square container, it becomes square. In the same way, doubt or unknowing flows in accordance with the situation. It's the state of surrender, of being open to what is. Only when we raise sufficient doubt and questioning can we go further. Our problem with doubt is that we take it to be a negative thing. We think that because we don't understand or because we are not sure, there is something wrong. When we get caught by the negative aspects of doubt, we wallow in self-pity. 'How come I can't see it?' we say. But this doubt can be positive. Positive doubt can allow us to see what this life is about. It can help us get rid of our complacency." Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole

process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting.

Ten Armies of Mara: The Buddha taught: "If the Buddha is one foot tall, the demons will make themselves ten feet tall; if the Buddha is ten feet tall, the demons stands just above the Buddha's head. Nevertheless, if the Buddha grows taller still and exceeds the demons in heigth, the demons will surrender to the Buddha." This teaching means if the Buddha is not taller than the demonds, he will be subverted. In the same manner, cultivatos should always ensure that his own Buddha is taller than that of the demons under any circumstances; otherwise, he will be subverted and vanquished. Therefore, cultivators who fail and retrogress should not blame external circumstances or anyone. They should only blame themselves, for being weaker than the demon. If they persist in holding fast to their vows and determination, demonic obstacles will disappear. According to the Nipata Sutta, there are ten armies of mara, these are big demonic obstructions for Buddhists on their paths of cultivation. *The first mara is Sensual Desires (Kama-p):* We are usually attracted by sweet sounds, rich smells, beautiful ideas, and other delightful objects that touched all our six sense doors. As a natural result of encountering these objects, desire arises. Pleasant objects and desire are the two bases of sense pleasure. Besides, our attachments to family, property, work and friends are also considered troops of this first army. *The second mara is Discouragement (Arati-p):* We always have a tendency not satisfied with what we have in our life. We may feel disatisfied with family, housing, food or with any other small things. To overcome this discontent, we should listen to the teachings of the Buddha on the impermanence of everything; then we can get rid of all kinds of attachments; then rapture, joy and comfort will arise naturally from our concentrated mind. *The third mara is Hunger and Thirst (Khuppipasa-p):* Are we hungry of food? In fact, we may not be hungry for food but also for clothing, entertainment, and other hobbies such as collection of antiques, bonsai, and so on. This notion of hunger and thirst relates to the entire range of needs and requirements in both physical and mental

areas. If we can restraint ourselves from these desires, then the third mara army cannot disturb us. *The fourth mara is Attachment (Tanha-p):* When eyes contact pleasurable objects, ears listen to good sounds, nose smells good smell, tongues tastes tasteful food, body touches likeable things, and so on, then cravings arise. Therefore, if we do not have mindfulness, cravings will arise. *The fifth mara is Sloth and Torpor (Thinamiddha-p):* Sloth is sluggishness or dullness of mind. Its characteristic is lack of driving power. Its function is to dispel energy. It is manifested as the sinking of the mind. Its proximate cause is unwise attention to boredom, drowsiness, etc. Sloth is identified as sickness of consciousness or cittagelanna. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," thina or Middha is sloth or morbid state of the mind and mental properties. It is not, as some are inclined to think, sluggishness of the body; for even the Arahats, the Perfect Ones, who are free from this ill also experience bodily fatigue. This sloth and torpor, like butter too stiff to spread, make the mind rigid and inert and thus lessen the practitioner's enthusiasm and earnestness from meditation so that he becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. *The sixth mara is Fear (Bhaya-p):* Ordinary fear is a sinking sign of anger. When we cannot face the problem, we show no reaction outwardly and wait for the opportunity to run away. But if we can face our proble directly, with an open and relaxed mind, fear will not arise. *The seventh mara is Doubt (Vicikiccha-p):* Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting. *The eighth mara is Defamation-Mocking:* If someone insults us and spreads tales about us, we should not mind. We should let it pass, come what may. The entire episode will eventually calm down all

by itself. If someone mock us, even a little, we can not stand it, and it is a very uncomfortable sensation. *The ninth mara is Gain, praise, honour, and ill-gotten fame (Labha-siloka-sakkara-micchayasa-p):* We become pleased when we gain benefits and are sad when we lose them. This shows a lack of samadhi-power. No matter what difficulties arise, we ought to take them in stride and not be upset when we lose out. When others praise us, it tastes as sweet as honey; it is a comfortable sensation. If we are praised by someone and he makes our name known, we should take it in stride and regard glory and honor as no more important than forst on the window pane at dawn. *The tenth mara is Self-praise and contempt for others (Attukkamsanaparavambhana-p):* Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude; ant it makes more difficult for us to acknowledge that we owe any kind of debt to another person. It cause us to forget the good deeds others have done for us in the past. Because of conceit, we belittle and denigrate other people.

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

delusions e.g. ignorance, delusion, sin, retribution, or the results of one's previous lives which hinder enlightenment. Hindrances that any Buddhist must overcome before achieving enlightenment.

According to the Buddhist teachings, there are many different kinds of hindrances. We will summarize some important kinds in the followings. ***There are two kinds of hindrances:*** *The first hindrance is Klesavarana:* Hindrance of passions or Afflictive hindrance, the passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. *The second hindrance is* Jneyavarana or the Hindrance of knowledge, the intellectual hindrance. Worldly wisdom, assuming the seeming as real, a hindrance to true wisdom. The barrier of the known, arising from regarding the seeming as real. Among the two above mentioned hindrances of conative and intellectual, the latter is easier to destroy than the former, for the will to live or the egoistic impulses are the last thing a man can bring under complete control. There also exist two other kinds of hindrances: Hindrances of afflictions and hindrances to deliverance. There also exist two other kinds of hindrances: Hindrances to truth, such as false doctrine, and Hindrances of the passions to entry into nirvana such as desire. In Buddhism, ***there are also three kinds of Vighna or three barriers***. *The first hindrance is Hindrances of affliction:* The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance to nirvana. Hinderers or barriers caused by passions, desires, hate, stupidity. Hindrance of passions or afflictive hindrance (obscuration of negative emotions). The passions and delusion which aid rebirth and hinder entrance into nirvana. *The second hindrance is Hindrances of retribution:* Hindrances of recompense, or hinderers caused by the retributions. *The third hindrance is Karmic hindrances:* Hinderers caused by the deeds done, or hindrances of previous karma. There are still three other hindrances: *The first hindrance is* Delusions from external objects. *The second hindrance is* Delusions from internal views. *The third hindrance is* Delusions from mental ignorance. There are still three other hindrances: self-importance, envy, and desire.

According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are ***five hindrances*** which, in the sense of obstructing and hindering and concealing reality from consciousness. In Buddhist teachings, there are five hindrances. A deluded mind arises not only

from doubt, but also from mental fetters. When these mental fetters are present, the mind suffers from hard and prickling states of aversion, frustration and resistence. But according to Zen master Sayadaw U Pandita in "In This very Life," these five fetters can be overcome. Vipassana meditation clears them automatically from the mind. If they do manage to intrude upon one's practice, identifying them is the first step toward recovering a broad and flexible mental state. *The first hindrance is Kamacchanda or Lust:* The hindrance of sensuality (sensual desire). Sensual desire is lust for sense objects. Sensual thoughts definitely retarded mental development. They disturb the mind and hinder concentration. Sensuality is due to non-restraint of the six senses, which when unguarded give rises to thoughts of lust so that the mind-flux is defiled. Hence the need for any Buddhist is to be on his guard against this hindrance which closes the door to deliverance. The first mental fetter is to be chained to the various objects of the senses. Desiring only pleasant objects, one will be dissatisfied with what is really occurring in the present moment. The primary object, the rising and falling of the abdomen, may seem inadequate and uninteresting in comparison with one's fantasies. If this dissatisfaction occurs, one's meditative development will be undermined. *The second hindrance is the hindrance of ill-will or Vyapada:* A desirable object leads beings to attachment, whereas an undesirable one leads to aversion. These are two great fires that burn the whole world. They also produce all kinds of sufferings for sentient beings. As in the case of sense-desire, it is unwise and unsystematic attention that brings about ill-will. When not under control, ill-will propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and thus hinders awakening to ignorance, not only hamper mental growth, but also destroy the whole forest of merits which we had accumulated in so many lives. *The third hindrance is Stiffness and torpor or Thina-middha:* The hindrance of sloth and torpor, or sloth is a morbid of the mind or mental states (bodily fatigue is not considered as sloth or torpor). It is not the state of sluggishness of the body (for even the arhats, who are free from this ill, also experience bodily fatihue). This sloth and torpor lessens the yogi's enthusiasm and earnestness for meditation so that the meditator becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of

callous indifference. *The fourth hindrance is Agitation and worry or Uddhacca-kukkucca:* Mental restlessness or excitement or worry is a mental state of the mind which is associated with all types of immoral consciousness. The hindrance of worry and flurry, also called restlessness and remorse. This is another disadvantage that makes progress more difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it cannot concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. Worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over misfortunes, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind, prevent concentration. *The fifth hindrance is Doubt or Vicikiccha:* Doubt or indecision which is devoid of the remedy of wisdom. The hindrance of sceptical doubt or uncertainty. The hindrance of doubt is the inability to decide anything definitely. It includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhana, and uncertain on what we are doing. Unless we shed our doubts, we will continue to suffer from it. As long as we continue to take skeptical view of things, sitting on the fence, this will most detrimental to mental development. ***Methods of overcoming these five hindrances include:*** *The first method:* A Buddhist must always practice the right efforts to overcome these five hindrances by preventing the arsing of evil unwholesome thoughts that have not yet arisen in the mind; discarding such evil thoughts already arisen; producing wholesome thoughts not yet arisen; and promoting and maintain the good thoughts already present. *The second method:* According to Bhikkhu Piyadassi Mahathera in The Spectrum of Buddhism, to overcome these five hindrances, one has to develop five psychic factors known as five factors of jhana. It is the psychic factors that raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity. The consciousness that is associated with them becomes known as "jhana." These psychic factors, in order, step by step, subdue the hindrances that block the path of concentration include vitakka, applied thought is used to subdue sloth and torpor; vicara, sustained thought is used to subdue doubt; piti, joy is used to subdue ill-will; sukha, happiness is used to subdue restlessness and worry; and ekaggata, one pointedness or unification of the mind which is used to subdue sense desire. ***There are other***

methods of overcoming of these five hindrances. *The first method:* Six conditions tend to the eradication of sense-desires include perceiving the loathsome of the object; constant meditation on loathsome; sense-restraint; moderation in food; making good friendships; and profitable talk. *The second method:* Six conditions tend to eradication of ill-will include perceiving the object with thoughts of goodwill; constant meditation on loving-kindness; thinking that karma is one's own; adherence to that view; making good friendships; and profitable talk. *The third method:* Six conditions tend to eradicate of sloth and torpor include reflection on the object of moderation in food; changing of bodily postures; contemplation of the object of light; living in the open; making good friendships; and profitable talk. *The fourth method:* Six conditions tend to eradication of restlessness include erudition or learning; questioning or discussion; understanding the nature of Vinaya dicipline; association with senior virtuous monks; making good friendship; and profitable talk. *The fifth method:* Six conditions tend to eradication of doubt include knowledge of the Dharma and Vinaya; discussion or questioning; understanding of the nature of the Vinaya dicipline; excessive confidence; making good friendships; and profitable talk. ***According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path,"*** in order to be able to overcome the five hindrances, practitioner should develop five psychic factors known as "jhananga" or factors of jhana. They are vitakka, vicara, piti, sukha, and ekaggata which are the very opposites of the five hindrances. It is these psychic factors that raise the practitioner from lower to higher levels of mental purity. These psychic factors, in order, step by step, subdue the hindrances that block the path of concentration. Sense desire, for instance, is subdued by ekaggata, that is, unification of the mind; ill-will by joy (piti); sloth and torpor by applied thought (vitakka); restlessness and worry by happiness (sukha), and doubt by sustained thought (vicara).

There are five other hindrances which the Buddha mentioned in the Lotus Sutra: *The first hindrance is* Deception is a bar to faith. *The second hindrance is* Sloth or laziness is a bar to zeal of cultivation. *The third hindrance is* Anger is a bar to remembrance. *The fourth hindrance is* Hatred is a bar to meditation. *The fifth hindrance is* the discontent is a bar to wisdom. ***According to the Vairocana Sutra, there are five***

hindrances: the hindrances of passion-nature (original sin), the hindrances of karma caused in previous lives, the hindrances of the affairs of life, the hindrances of no friendly or competent preceptor, and the barrier of old knowledge or the hindrances of partial knowledge. According to Buddhism, most of the time old knowledge is the obstacle to new understanding, and Buddhism calls it "the barrier built of knowledge." Like those who are awakened, great scientists have undergone great internal changes. If they are able to achieve profound realizations, it is because their powers of observation, concentration, and awareness are deeply developed. ***According to the point of view of Mahayana Buddhism, there are still five other hindrances*** to spiritual progress that hinder the mind, obstruct insight, and prevent cultivators from attaining complete concentration and from knowing the truth (Five factors (hindrances) which blind our vision from the truth): greed, anger, ignorance, restlessness and worry, and doubt. ***According to the point of view of Theravada Buddhis, there are still five other hindrances*** to spiritual progress that hinder the mind, obstruct insight, and prevent cultivators from attaining complete concentration and from knowing the truth (Five factors (hindrances) which blind our vision from the truth): sensual desires, hatred, sloth and torpor, restlessness and worry, and doubt, or indecision. ***According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five mental bondages:*** *The first mental bondage:* Here a monk has not got rid of the passion, desire, love, thirst (pipasa), fever, craving (tanha) for SENSE DESIRE. Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort. *The second mental bondage:* Here a monk has not got rid of passion, desire, love, thirst, fever, craving for the BODY (kaye). Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort. *The third mental bondage:* Here a monk has not got rid of passion, desire, love, thirst, fever, craving for PHYSICAL OBJECTS (rupe). Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort. *The fourth mental bondage:* Here a monk has not got rid of passion, desire, love, thirst, fever, craving for EATING as much as his belly will hold, he abandons himself to the pleasure of lying down, of contact, of sloth. Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort. *The fifth mental bondage:* A monk who practises the holy life for the

sake of becoming a member of some body of devas (deva-nikaya), thinking: "By means of these rites or this discipline, this austerity or this holy life I shall become one of the deva, great or small." Thus his mind is not inclined towards ardour, devotion, persistence and effort.

There are still five other hindrances for Buddhist practitioners: *First, cruelty as a hindrance:* Every creature, even insects, strives against one another. The strong attack the weak; the weak deceive the strong; everywhere there is fighting and cruelty. *Second, deception and lack of Sincerity as a hindrance:* There is a lack of a clear demarcation between the rights of a father and a son, between an elder brother and a younger; between a husband and a wife; between a senior relative and a younger. On every occasion, each one desires to be the highest and to profit off others. They cheat each other. They don't care about sincerity and trust. *Third, wicked behavior that leads to Injustice and wickedness as a hindrance:* There is a lack of a clear demarcation as to the behavior between men and women. Everyone at times has impure and lasvicious thoughts and desires that lead them into questionable acts and disputes, fighting, injustice and wickedness. *Fourth, disrespect the rights of others as a hindrance:* There is a tendency for people to disrespect the rights of others, to exaggerate their own importance at the expense of others, to set bad examples of behavior and, being unjust in their speech, to deceive, slander and abuse others. *Fifth, to neglect their duties as a hindrance:* This is a tendency for people to neglect their duties towards others. They think too much of their own comfort and their own desires; they forget the favors they have received and cause annoyance to others that often passes into great injustice. Talking about women, according to the Lotus Sutra, Devadatta Chapter, there are ***five hindrances or obstacles of women:*** *First,* inability to become Brahma-kings. *Second,* inability to become Indras. *Third,* inability to become Mara-kings. *Fourth,* inability to become Cakravarti-kings. *Fifth,* Inability to become Buddhas. In fact, if a woman wants to become a Buddha, that person has to cultivate in this life so that in her next rebirth she can become a man.

The following paragraph is the ***ten hindrances*** that any Bodhisattva must overcome before achieving enlightenment: *First,* the common illusions of the unenlightened, taking the seeming for real. *Second,* common unenlightened conduct. *Third,* ignorant and dull ideas. *Fourth,*

the illusions that things are real and have independent existence. *Fifth,* the lower ideals in Hinayana of nirvana. *Sixth,* the ordinary idea of pure and impure. *Seventh,* the idea of reincarnation. *Eighth,* the continuation of activity even in the formless world. *Ninth,* no desire to act for the salvation of others. *Tenth,* non-attainment of complete mastery.

Devout Buddhists should always remember that Dull-witted is not a hindrance in cultivation. At the time of the Buddha, there was a man named Suddipanthaka, one of the disciples of the Buddha. He was taught only two words "broom" and "sweep," and was asked to meditate on them. However, he was so dull-witted that when he remembered one of the words, he would immediately forget the other. Nevertheless, thanks to his power of perseverance, he never neglected his cultivation even for a single moment. Ultimately, he became an Arhat. On the other hand, although Devadatta was more intelligent and fully conversant with the Dharma, and possessing the five spiritual powers, he ultimately descended to the hells because of his greed for fame and fortune and his lack of true cultivation.

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

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

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

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

he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting. *The sixth poison is "Wrong Views":* According to Buddhism, perverted (wrong) views are views that do not accept the law of cause and effect, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of dersires, aversions, and delusion, and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Wrong views also means holding to the view of total annihilation, or the view that death ends life, or world-extinction and the end of causation, in contrast with the view that body and soul are eternal, both views being heterodox. The philosophic doctrine that denies a substantial reality to the phenomenal universe. *The seventh poison is "Killing":* This is one of the ten kinds of evil karma, to kill living beings, to take life, kill the living, or any conscious being. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, killing means the intentional destruction of any living being. The Pali term pana strictly means the psycho-physical life pertaining to one's particular existence. The wanton destruction of this life-force, without allowing it to run its due course, is panatipata. Pana also means that which breathes. Hence all animate beings, including

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

nod or a shrug somethng we know isn't true. However, telling the truth should be tempered and compassion. For instance, it isn't wise to tel the truth to a murderer about a potential victim's whereabouts, if this would cause the latter's death. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells."

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

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Hai
The Forty-Second Selective Essay

Sống An Bình & Hạnh Phúc

Sống An Bình Theo Quan Điểm Phật Giáo: An bình hay an lạc là một cái gì có thể hiện hữu trong giờ phút hiện tại. Theo đạo Phật, nếu bạn không sống trong an lạc ngay trong giây phút này, thì bạn sẽ không bao giờ có an lạc. Nếu bạn thực sự muốn an lạc, thì bạn có thể an lạc ngay trong giờ phút này. Nếu không thì bạn chỉ có thể sống trong hy vọng được an lạc trong tương lai mà thôi. Trong Phật giáo, tỉnh thức được hiểu với nghĩa là tâm tiến đến và bao phủ hoàn toàn đối tượng, xuyên thấu vào trong đối tượng không thiếu phần nào. Tỉnh thức có thể được hiểu rõ bằng cách khảo sát ba khía cạnh là đặc tánh, chức năng và sự thể hiện. Kinh Quán Niệm nói: "Khi đi, bạn nên ý thức rằng bạn đang đi. Khi đứng, bạn ý thức rằng bạn đang đứng. Khi ngồi, bạn ý thức rằng bạn đang ngồi. Khi nằm, bạn ý thức rằng bạn đang nằm. Bất cứ thân tâm mình đang được sử dụng trong tư thế hay suy nghĩ nào, bạn đều luôn ý thức tư thế hay suy nghĩ ấy. Cứ như thế bạn luôn sống trong tỉnh thức." người tu Phật nên luôn nhớ rằng khi chúng ta sống tỉnh thức có nghĩa là chúng ta đang có khả năng sống ngay trong lúc hiện tại này. Cái gì chúng ta đang làm ngay trong hiện tại là cái quan trọng nhất cho đời sống của chúng ta. Lúc chúng ta đang nói chuyện, thì nói chuyện là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang đi, thì chuyện đi là chuyện quan trọng nhất trong đời. Lúc chúng ta đang uống trà, thì chuyện uống trà là chuyện quan trọng nhất trong đời, vân vân. Mọi sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta đều phải được là trong tỉnh thức. Chính vì vậy mà chúng ta phải có khả năng tỉnh thức hai mươi bốn giờ trong một ngày, chứ không chỉ ngay lúc tu tập mà thôi. Mọi hành động đều phải được làm trong sự tỉnh thức. Tỉnh thức là ý thức về một cái gì hay là tiến trình nghĩ nhớ về cái gì. Chúng ta đã học chữ "Tỉnh thức" theo nghĩa nhận biết hay chỉ là chăm chú về cái gì, nhưng nghĩa của tỉnh thức không dừng lại ở đó. Tỉnh thức còn là thực hiện hành động với đầy đủ ý thức, ngay cả trong lúc thở, đi, đứng, nằm, ngồi, v.v. Mục đích của sự chú tâm là kiểm soát và làm lắng dịu tâm. Đây là một trong những điểm trọng yếu của tu tập trong Phật giáo, bao gồm việc tu tập tỉnh thức

thân, khẩu và ý để hoàn toàn tỉnh thức về việc mình làm và cái mình muốn. Cuối cùng, tỉnh thức sẽ giúp hành giả có thể hiểu được thực tính của vạn hữu.

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 sử (hoạt động) và phạm vi thân cận (gần gũi) của một vị Bồ Tát. Phạm vị 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 sử 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 dửng dưng đối với việc làm ác; một vị Bồ Tát không thân cận gần gũi với chư Tăng Ni chỉ biết tìm cầu an lạc và hạnh phúc cho riêng mình, còn thì không lo gì cho ai, và những người bằng lòng với cuộc sống tách biệt với thế tục. Hơn nữa, vị ấy không bị tiêm nhiễm bởi những ý tưởng ích kỷ, cũng không chịu nghe pháp mà họ giảng. Nếu họ có tới nghe pháp của mình thì mình phải nắm lấy cơ hội mà thuyết giảng, nhưng không mong cầu bất cứ điều gì nơi họ; khi

giảng pháp cho phụ nữ, vị ấy không để lộ vẻ bên ngoài có thể gây ý tưởng đam mê, và vị ấy luôn giữ một tâm lý đứng đắn và một thái độ nghiêm túc; vị ấy không thân cận với một người lưỡng tính. Nghĩa là vị ấy phải cẩn trọng khi thuyết giảng cho một người lưỡng tính như thế; vị ấy không vào nhà người khác một mình. Nếu vì bất cứ lý do gì mà phải làm như vậy, vị ấy chỉ chú tâm nghĩ nhớ tới Đức Phật. Đây là lời khuyên dạy của Đức Phật cho vị Bồ Tát khi vị này đi mọi nơi cùng với Đức Phật; khi giảng pháp cho phụ nữ, không nên để lộ răng khi cười, cũng không nên để lộ ngực mình ra; vị ấy không thích giữ các vị sa-di và trẻ em bên cạnh mình. Ngược lại, Đức Phật khuyên vị ấy nên ưa thích thiền định, độc cư, học tập và kiểm soát tâm mình. *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 nuối tiếc; vị ấy cũng không nói những điều làm họ nhụt 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.

Sống Hạnh Phúc Theo Quan Điểm Phật Giáo: Nói về hạnh phúc, 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. 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 dửng dưng với sự khen chê bên ngoài, cố đạt được hạnh phúc tinh thần bằng cách vượt qua lạc thú vật chất."

Thông thường mà nói, 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 nhứt 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. 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.

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 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. 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.

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 hằn, 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 nầy 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 nầy.

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 dửng dưng 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, tàm 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, tàm 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.

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 đâi 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 lều 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 gặt 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 nẩy nở những đoá tuệ giác cùng lúc với những đóa 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 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 chúng ta sẽ đong đầy sư 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 đở lẫn nhau trong khả năng của chính mình.

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. Ôi! An lạc và hạnh phúc biết bao cho những ai tự làm chủ lấy mình! Thật vậy, 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.

Hành giả đừng bao giờ vội vã thực tập thiền, cũng đừng bao giờ ép buộc thân tâm của chính mình, mà 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. Nếu thiền quán không đem lại an lạc cho bạn, là bạn đã thực tập sai đường rồi. Thiền quán mang lại hạnh phúc. 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.

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 bực 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 cẩn trọng nội tâm thế nào để tạo được sự an lạc thanh khiết và sự yên nghỉ tối thượng khỏi những xáo trộn của cuộc đời. Đạo lộ nầy 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 đứa trẻ liếm vào thì bị nạn đứt lưỡi." *Thứ sáu là loại bỏ vọng niệm:* Một trong những phương cách tốt nhứt 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 nầy 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 nễ 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 vế 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 nầy 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 bấn 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 trụ trong những pháp nầy 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 nhứt 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:* Thỏng tay hay buông bỏ. Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tỉnh kềm 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.

Hạnh Phúc Tối Thượng Theo Quan Điểm Phật Giáo: Trong Phật giáo, Niết Bàn được gọi là hạnh phúc tối thượng (Paranam sukham) và hạnh phúc nầy 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 nầy 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 nầy. Một lần nọ, Tôn giả Xá Lợi Phất gọi các Tỳ Kheo và nói: "Niết Bàn, nầy 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, nầy hiền giả, vì ở đây không còn thọ." Lời giải thích nầy 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 nầy. Người có suy tư, có đầu óc quan sát, hẳn sẽ không thấy khó hiểu trạng thái nầy. Theo Kinh Hạnh Phúc, đức Phật dạy: 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 thục 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 đở 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, vững 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."

Năm Mươi Mốt Thứ Ảnh Hưởng Đến Cuộc Sống An Lạc, Tỉnh Thức & Hạnh Phúc Của Chúng Ta: Theo Câu Xá Luận, tông Duy Thức dùng bách pháp để thuyết minh về muôn vạn hiện tượng thế gian và xuất thế gian. Năm mươi mốt tâm sở là một trong năm nhóm quan trọng trong một trăm pháp. Năm mươi mốt tâm sở lại chia ra làm sáu phần. *Phần thứ nhất là năm tâm sở biến hành:* Pháp thứ nhất là tác ý, có nghĩa là chú tâm vào việc gì. Pháp thứ nhì là xúc, có nghĩa là sau khi chú tâm vào việc gì, người ta có khuynh hướng tiếp xúc với nó. Pháp thứ ba là thọ, có nghĩa là một khi "tiếp xúc" đã thành lập, thọ liền khởi lên. Pháp thứ tư là tưởng, có nghĩa là khi "thọ" đã khởi lên thì tưởng liền xảy ra. Pháp thứ năm là tư: Tư có nghĩa là một khi đã có "tưởng" là "Tư" hay sự suy nghĩ liền theo sau. *Phần thứ nhì là năm tâm sở biệt cảnh:* Pháp thứ sáu là dục. Dục là mong muốn cái gì đó. Pháp thứ bảy là thắng giải. Thắng giải là hiểu biết rõ ràng, không còn nghi ngờ gì cả. Pháp thứ tám là niệm: Niệm là nhớ rõ ràng. Pháp thứ chín là định: Định có nghĩa là chuyên chú tâm tập trung tư tưởng vào một cái gì đó. Pháp thứ mười là tuệ (huệ): Huệ là khả năng phán đoán mà một người bình thường cũng có. *Phần thứ ba là mười một thiện tâm:* Pháp thứ mười một là tín: Tín có nghĩa là tin tưởng, có niềm tin hay có thái độ tin. Pháp thứ mười hai là tấn: Một khi đã có niềm tin, chúng ta phải biến niềm tin thành hành động với sự tinh cần. Pháp thứ mười ba là tàm, có nghĩa là "tự xấu hổ hối hận". Pháp thứ mười bốn là quí, có nghĩa là cảm thấy thẹn với người. Pháp thứ mười lăm là vô tham, có nghĩa là không tham. Pháp thứ mười sáu là vô sân (không sân). Pháp thứ mười bảy là vô si (không si). Pháp thứ mười tám là khinh an: Khinh an có nghĩa là nhẹ nhàng thơ thới. Người tu thiền thường trải qua giai đoạn "khinh an" trước khi tiến vào "định". Pháp thứ mười chín là bất phóng dật. Phóng dật có nghĩa là không buông lung mà theo đúng luật

lệ. Pháp thứ hai mươi là hành xả. Hành xả có nghĩa là làm rồi không chấp trước mà ngược lại xả bỏ tất cả những hoạt động ngũ uẩn. Pháp thứ hai mươi mốt là bất hại, có nghĩa là không làm tổn hại sinh vật. *Phần thứ tư là sáu phiền não căn bản:* Pháp thứ hai mươi hai là tham. Tham tài, sắc, danh, thực, thùy hay sắc, thinh, hương, vị, xúc. Pháp thứ hai mươi ba là sân. Không đạt được cái mình ham muốn sẽ đưa đến sân hận. Pháp thứ hai mươi bốn là si. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài "si mê". Pháp thứ hai mươi lăm là mạn. Ngã mạn Tự cao tự phụ làm cho chúng ta khinh thường người khác. Pháp thứ hai mươi sáu là nghi. Không tin hay không quyết định được. Pháp thứ hai mươi bảy là ác kiến. *Phần thứ năm là hai mươi Tùy Phiền Não:* Tùy Phiền Não gồm có mười tiểu tùy phiền não, hai trung tùy phiền não, và tám đại tùy phiền não. *Mười tiểu tùy phiền não gồm có phẫn, hận, não, phú, cuống, siểm, kiêu, hại, tật và xan*. Pháp thứ hai mươi tám là phẫn. Phẫn tới bất thình lình và là sự phối hợp của giận hờn. Pháp thứ hai mươi chín là hận. Hận xãy ra khi chúng ta đè nén sự cảm xúc giận vào sâu bên trong. Pháp thứ ba mươi là não. Não là phản ứng tình cảm nặng nề hơn "hận". Pháp thứ ba mươi mốt là phú. Phú có nghĩa là che dấu. Pháp thứ ba mươi hai là cuống. Cuống có nghĩa là sự dối gạt. Pháp thứ ba mươi ba là siểm hay nịnh bợ. Pháp thứ ba mươi bốn là kiêu. Kiêu có nghĩa là tự cho mình cao còn người thì thấp. Pháp thứ ba mươi lăm là hại. Hại có nghĩa là muốn làm tổn hại ai. Pháp thứ ba mươi sáu là tật (đố kỵ ganh ghét). Tật có nghĩa là bằng cách nầy hay cách khác, ganh ghét đố kỵ với người hơn mình. Pháp thứ ba mươi bảy là xan (bỏn xẻn). Người bỏn xẻn tự gói chặt tài sản, chứ không muốn chia xẻ với ai. *Hai trung tùy phiền não bao gồm vô tàm và vô quí.* Pháp thứ ba mươi tám là vô tàm. Vô tàm có nghĩa là làm sai mà tưởng mình đúng nên không biết xấu hổ. Pháp thứ ba mươi chín là vô quí. Vô quí có nghĩa là không biết thẹn, không tự xét coi mình có theo đúng tiêu chuẩn với người hay không. *Tám đại tùy phiền não bao gồm bất tín, giải đãi, phóng dật, trạo cử, thất niệm, bất chánh tri và tán loạn*. Pháp thứ bốn mươi là bất tín. Bất tín có nghĩa là không tín nhiệm hay tin tưởng ai, không tin chánh pháp. Pháp thứ bốn mươi mốt là giải đãi (biếng nhác trễ nải). Giải đãi có nghĩa là không lo đoạn ác tích thiện. Pháp thứ bốn mươi hai là phóng dật. Phóng dật có nghĩa là làm bất cứ cái gì mình thích chứ không thúc liễm thân tâm theo nguyên tắc. Pháp thứ bốn mươi ba là hôn trầm. Hôn trầm có nghĩa là mờ tối hay

ngủ gục trong tiến trình tu tập. Pháp thứ bốn mươi bốn là trạo cử. Người bị trạo cử có nghĩa là người luôn nhúc nhích không yên. Pháp thứ bốn mươi lăm là thất niệm. Thất niệm có nghĩa là không giữ được chánh niệm. Pháp thứ bốn mươi sáu là bất chánh tri. Bất chánh tri có nghĩa là biết không chơn chánh, tâm tánh bị uế nhiễm ám ảnh. Pháp thứ bốn mươi bảy là bất định (tán loạn). Bất định có nghĩa là tâm rối loạn. *Phần thứ sáu là bốn bất định:* Pháp thứ bốn mươi tám là thụy miên. Thụy miên có nghĩa là buồn ngũ làm mờ mịt tâm trí. Pháp thứ bốn mươi chín là hối. Hối có nghĩa là ăn năn việc làm ác trong quá khứ. Pháp thứ năm mươi là tầm. Tầm có nghĩa là tìm cầu sự việc làm cho tâm tánh bất ổn. Pháp thứ năm mươi mốt là tư. Tư có nghĩa là cứu xét chính chắn làm cho tâm tánh yên ổn.

Đừng Tìm Về Quá Khứ; Đừng Tưởng Tới Tương Lai: Theo Phật giáo, thời gian là một trong hai mươi bốn pháp bất tương ưng trong Duy Thức Học. Giáo thuyết Phật giáo về thời gian liên hệ thật gần với học thuyết về vô thường. Theo Phật giáo thì thời gian trôi đi không ngừng nghỉ, không ai có thể nắm bắt được thời gian. Khái niệm về tốc độ thời gian thay đổi trong những hoàn cảnh khác nhau, tùy theo tâm trạng của mình. Thời gian trôi qua nhanh hơn khi mình hạnh phúc, và có vẻ nó trôi qua chậm hơn khi mình khổ đau phiền não. 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 ngoaì 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 nửa, 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.

Hành Giả Tu Phật Thở Từng Hơi Thở Trong An Lạc, Tỉnh Thức Và Hạnh Phúc: Trong Phật giáo, tu tập Sổ tức là phép quán đến hơi thở để loại trừ những tạp niệm. Bằng cách tu tập lặp đi lặp lại như vậy, hành giả dần dần trở nên thành thạo với lối đếm này, tất cả vọng tưởng sẽ bị trừ khử, và tiến trình đếm từ một đến mười sẽ được hoàn thành không gián đoạn. Hơi thở của hành giả lúc đó sẽ trở nên rất vi tế, nhẹ nhàng và thuần thục. Theo Thiền sư Jakusho Kwong trong quyển Thiền Ở Mỹ Châu, hơi thở làm gián đoạn tư tưởng, vì để thở, bạn phải buông xả. Sức mạnh của hơi thở vượt ra ngoài cái tâm phân biệt... Phương pháp đếm hơi thở là một cách để làm cho tâm bận rộn và không cho nó chiếm hữu lấy bạn. Khi chúng ta đếm "một, hai, ba," chuỗi số đó thật ra chỉ là "một, một, một." Nó không phụ thuộc vào ký ức hay ý thức, các con số đi theo một đường kẻ, nhưng sư lặp đi lặp lại có một hiệu ứng mật chú làm thư thái tâm thức vốn quen với sự phối hợp chuỗi. Mỗi lần bạn thở ra, hơi thở ra là lòng từ bi. Đó là hơi thở cho đi và buông xả. Thở vào, ấy là tiếp nhận. Giống như sanh và tử. Thở vào là tái sanh. Cũng như nói rằng tôi có khả năng hấp thụ cuộc sống qua hơi thở. Ôi! An lạc và hạnh phúc biết bao cho những ai thở từng hơi thở trong tỉnh thức!

Tỉnh thức về hơi thở có nghĩa là tỉnh thức trên từng hơi thở. Thở vào và thở ra trong tỉnh thức. Thở vào và thở ra với sự ý thức về sự thở vào và thở ra của toàn thân. Khi ngồi đã đúng tư thế thiền quán, để tâm lắng đọng trong trạng thái yên tĩnh, thiền giả khởi sự thở nhẹ, đều và tự nhiên, đếm hơi thở từ 1 đến 10, rồi từ 10 trở lại 1. Trong lúc quán tưởng, mắt hơi nhắm lại, nhưng tâm chỉ nhìn hơi thở ra vào chứ không nhìn thấy gì khác ngoài hơi thở, không nghĩ đến gì khác ngoài hơi thở. Thiền giả phải cố nhìn thấy hơi thở cho thật rõ. Công phu này giúp làm gia tăng kinh nghiệm thiền quán và dứt tâm sai biệt. Trong khi thực tập tỉnh thức về hơi thở, chúng ta nên quán về ba đặc tính vô thường, khổ và vô ngã của thân và tâm. Chúng ta cũng nên quán những yếu tố sinh khởi và hoại diệt của thân.

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

Người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định bước chân vào con đường tu tập phải kiên trì không thối chuyển; từng bước một, phải cố gắng hết sức mình để tạo ra một cấu kết vững chắc của một cuộc sống bình an, tỉnh thức và hạnh phúc mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này

sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng tốt đẹp hơn. Mà thật vậy, một khi chúng ta đã có được những thói quen này, chúng sẽ trở thành những thói quen tự nhiên. Một khi sự tu tập đã được đưa vào đời sống hằng ngày, thì chúng ta sẽ luôn sống với chúng. Cuộc hành trình từ người lên Phật còn đòi hỏi nhiều cố gắng và hiểu biết liên tục.

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.

Mục Đích Thực Tiễn Của Đạo Phật Là Cuộc Sống An Bình & Hạnh Phúc: Thật là sai lầm khi cho rằng đạo Phật bi 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 bi 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 luyến 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 sầu 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 quí 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, thảy 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 khất 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 đớp 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 phiến 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 Tỳ Kheo tên Malunkyaputta hỏi Đức Phật, rằng vũ trụ này trường tồn hay không trường tồn, thế giới hữu biên hay vô biên, linh hồn và thể xác là một hay là hai, một vị Phật trường tồn sau khi nhập diệt hay không, vân vân và vân vân. Đức Phật cương quyết từ chối không bàn luận những vấn đề trừu tượng như vậy và thay vào đó Ngài nói cho vị Tỳ Kheo ấy một thí dụ. "Nếu một người bị trúng tên tẩm thuốc độc, mà người ấy vẫn lảm nhảm 'Tôi 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 sanh. Mọi thứ đều thay đổi, chuyển hóa liên tục, đột biến không ngừng và như một dòng suối tuôn chảy. Mọi thứ lúc có lúc không. Mọi thứ tuần hoàn hiện hữu rồi lại biến mất khỏi cuộc sống. Mọi thứ đều chuyển động từ lúc sanh đến lúc diệt. Sự sống là một sự chuyển động liên tục của sự thay đổi tiến đến cái chết. Vật chất lại cũng như vậy, cũng là một chuyển động không ngừng của sự thay đổi để đi đến hoại diệt. Một cái bàn từ lúc mới tinh nguyên cho đến lúc mụt rửa, chỉ là vấn đề thời gian, không có ngoại lệ. Giáo lý về tính chất vô thường của mọi vạn hữu là một trọng điểm quan yếu của đạo Phật. Không có thứ gì trên thế giới này có thể được coi là tuyệt đối. Nghĩa là không thể có cái gì sanh mà không có diệt. Bất cứ thứ gì cũng đều phải lệ thuộc vào sự duyên hợp thì cũng phải lệ thuộc vào sự tan rã do hết duyên. Thay đổi chính nó là thành phần của mọi thực thể. Trong đời sống hàng ngày, sự việc tiến triển và thay đổi giữa những cực đoan và tương phản, tỷ như thăng trầm, thành bại, được thua, vinh nhục, khen chê, vân vân và vân vân. Không ai trong chúng ta có thể đoan chắc rằng thăng 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.

Phật Tử Chúng Ta Làm Sao Để Có Được Cuộc Sống An Bình Hạnh Phúc?: Người Phật tử thuần thành muốn có một cuộc sống an bình và hạnh phúc trong xã hội hôm nay phải luôn đem đạo áp dụng thực tiễn trong đời sống hằng ngày. "Đem Đạo Vào Đời" là một triết lý căn bản về cuộc sống khuyến khích chúng ta lồng những lời Phật dạy về từ, bi, hỷ, xả vào cuộc sống hằng ngày của chúng ta vì lợi ích của chính mình và của người khác. Thêm vào đó, triết lý này cũng dạy chúng ta tu tập trí tuệ để có được sự hiểu biết rõ ràng về bản chất thật

của vạn hữu. Nên nhớ rằng, trước khi đạt được giác ngộ và giải thoát, hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng trọn đời làm lành, lành còn chưa đủ; một ngày làm ác, ác tự có dư. Nói tóm lại, theo giáo thuyết nhà Phật, cuộc sống an bình và 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 hằn, 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 nầy 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 nầy. 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.

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

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

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

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

Living In Peace and Happiness

Pleasant Practices In Buddhist Point of View: Peace can exist only in the present moment. According to Buddhism, if you are not living in peace at this moment, you will never be able to. If you truly want to be at peace, you must be at peace right now. Otherwise, there is only "the hope of peace some day." In Buddhism, Mindfulness must be dynamic and confrontative. Mindfulness the mind is leaping onto the object, and covering it completely, penetrating into it, not missing any part of it. Mindfulness can be well understood by examining its three aspects of characteristics, function and manifestation. The Sutra of Mindfulness says: "When walking, you must be conscious that you are walking. When standing, you must be conscious that you are standing. When sitting, you must be conscious that you are sitting. When lying down, you must be conscious that you are lying down. No matter what position your body is in and your mind is thinking, you must be conscious of that position or that thought. Practicing thus, you are always mindful of what you are doing and thinking at all times." Buddhists should always remember that when we live in mindfulness, it means that we are capable of living at the very present time. Whatever we are doing at the present time is the most important thing for our life. When we are talking, talking must be the most important thing in our life. When we are walking, walking must be the most important thing in our life. When we are drinking tea, drinking tea must be the most important thing in our life, and so on. Every activity in our daily life is

done in mindfulness. Therefore, we must be mindful twenty-four hours a day, not just the moment we may allot for cultivation. Each act must be carried out in mindfulness. Awareness simply means "being conscious of," or "remembering," or "becoming acquainted with." But we must use it in the sense of "being in the process of being conscious of," or "being in the process of remembering." We have learned the word "Awareness" in the sense of recognition, or bare attention, but the meaning doesn't stop there. Mindfulness also means attention or mindfulness of all mental and physical activities, even at breathing, standing, lying or sitting. The purpose of mindfulness is to control and to purify the mind. This is one of the focal points of cultivation in Buddhism, which involves cultivating awareness of one's body, speech, and thoughts in order to become consciously aware of what one does and one's motivations. Eventually, mindfulness will help practitioners with the direct understanding of the real nature of all things.

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 teh 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.

Living In Happiness in Buddhist Point of View: Talking about 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. 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."

Generally speaking, 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 achived 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. 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 be 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 call the real bliss.

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 achived 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.

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. 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.

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.

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 impemanence 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.

The Happiness of Mastering of Ourself: 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. Oh! How peaceful and happy for those who can master themselves! As a matter of fact, 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.

Practitioner should never rush to practice the Four Formless Meditations. Never force your body or your mind. 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. If meditation is not pleasant for you, you are not practicing correctly. Meditation brings happiness. 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.

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's 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 sleeing, 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 supression 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 prone to emtional 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 caugh 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. Practioners 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.

Supreme Happiness in Buddhist Point of View: 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. According to the Sutta of Blessing, the Buddha taught: 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.

Fifty-One Mental States That Impact Our Life of Peace, Mindfulness and Happiness: According to the Kosa Sastra, there are one hundred divisions of all mental qualities and their agents of the Consciousness-Only School, or five groups of one hundred modes or things. Fifty-one mental states are divided into six parts. *Part One is the five universally interactive mental states (sarvatraga):* The first mental state is the attention (manaskara) or paying attention on something. The second mental state is the contact (sparsha), which means after paying attention on something, one has a tendency to want to come in contact with it. The third mental state is the feeling (vedana), which means once contact is established, feeling arises. The fourth mental state is the conceptualization (samjna), which means once feeling arises, conceptualization occurs. The fifth mental state is the deliberation (cetana), which means once there is "conceptualization," then "deliberation" sets in. *Part Two is the five particular states (viniyata):* The sixth mental state is the desire (chanda). Desire means to want for something. The seventh mental state is the resolution (adhimoksha). Resolution means supreme understanding without any doubt at all. The eighth mental state is the recollection (smriti). Recollection means remembering clearly. The ninth mental state is the concentration (samadhi). Concentration means exclusively pay

attention to something. The tenth mental state is the judgment (prajna). Judgment means ability to judge which average person possesses. *Part Three is the eleven wholesome states (kushala):* The eleventh mental state is the faith (shraddha). Faith means to have a sense of belief or an attitude of faith. The twelfth mental state is the vigor (virya). Once one has faith, one should put it into action with vigor. The thirteenth mental state is the shame (hri). Shame also means "Repentance." The fourteenth mental state is the remorse or embarrassment (apatraya). The fifteenth mental state is the sbsence of greed (alobha). The sixteenth mental state is the absence of anger (advesha). The seventeenth mental state is the absence of ignorance (amoha). The eighteenth mental state is the light ease (prashraddhi). Light ease, an initial expedient in the cultivation of Zen. Before samadhi is actually achieved, one experiences "light-ease." The nineteenth mental state is the non-laxness (apramada) or to follow the rules. The twentieth mental state is the renunciation (upeksha). Renunciation means not to grasp on the past, but to renounce everything within the activity skhandha which is not in accord with the rules. The twenty-first mental state is the non-harming (ahimsa), which means not harming any living beings. *Part Four is the six fundamental afflictions (klesha):* The twenty-second mental state is the greed (raga). Greed for wealth, sex, fame, food, sleep or greed for forms, sounds, smells, tastes, and objects of touch. The twenty-third mental state is the anger (pratigha). Not obtaining what one is greedy for leads to anger. The twenty-fourth mental state is the ignorance (moha). Once anger arises, one has nothing but "ignorance." The twenty-fifth mental state is the arrogance (mana). Arrogance means pride and conceit which causes one to look down on others. The twenty-sixth mental state is the doubt (vicikitsa). Cannot believe or make up one's mind on something. The twenty-seventh mental state is the improper views (drishti). ***P****art Five is the twenty Derivative Afflictions (upaklesha):* Derivative Afflictions include ten minor grade afflictions, two intermediate grade afflictions, and eight major grade afflictions. *Ten minor grade afflictions include wrath, hatred, covering, rage, deceit, conceit, harming, flattery, jealousy, and stinginess:* The twenty-eighth mental state is the wrath (krodha). Wrath which comes sudenly and is a combination of anger and hatred. The twenty-ninth mental state is the hatred (upanaha).

Hatred happens when one represses the emotional feelings deep inside. The thirtieth mental state is the rage (pradasa). Rage, of which the emotional reaction is much more severe than hatred. The thirty-first mental state is the hiding (mraksha). Hiding means covering or concealing something inside. The thirty-second mental state is the deceit (maya). Deceit means false kindness or phone intention. The thirty-third mental state is the flattery (shathya). The thirty-fourth mental state is the conceit (mada). Conceit means to think high of self and low of others. The thirty-fifth mental state is the harming (vihimsa). Harming means to want to harm other people. The thirty-sixth mental state is the jealousy (irshya). Jealousy means to become envious of the who surpass us in one way or other. The thirty-seventh mental state is the stinginess (matsarya). One is tight about one's wealth, not wishing to share it with others. *Two intermediate grade afflictions include lack of shame and lack of remorse:* The thirty-eighth mental state is the lack of shame (ahrikya). Lack of shame means to do wrong, but always feel self-righteous. The thirty-ninth mental state is the lack of remorse (anapatrapya). Lack of remorse means never examine to see if one is up to the standards of others. *Eight major grade afflictions include lack of faith, laziness, laxiness, torpor, restlessness, distraction, improper knowledge and scatteredness:* The fortieth mental state is the lack of faith (ashraddhya). Lack of faith means not trust or believe in anyone, not to believe in the truth. The forty-first mental state is the laziness (kausidya). Laziness means not to try to eliminate unwholesome deeds and to perform good deeds. The forty-second mental state is the laxiness (pramada). Laxiness means not to let the body and mind to follow the rules but does whatever one pleases. The forty-third mental state is the torpor (styana). Torpor means to feel obscure in mind or to fall asleep in the process. The forty-fourth mental state is the restlessness (auddhatya). One is agitated and cannot keep still. The forty-fifth mental state is the distraction (mushitasmriti). Distraction means to lose proper mindfulness. The forty-sixth mental state is the improper knowledge (asamprajanya). One become obssesses with defilement. The forty-seventh mental state is the scatteredness (wikshepa). *Part Six is the four unfixed mental states (aniyata):* The forty-eighth mental state is the falling asleep to obscure the mind (middha). The forty-ninth mental state is the regret (kaudritya) or

repent for wrong doings in the past. The fiftieth mental state is the investigation (vitarka means to cause the mind unstable). The fifty-first mental state is the correct Examination (vicara means to pacify the mind).

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 happned. 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.

Buddhist Practitioners Breathe Each Breath In Peace-Mindfulness & Happiness: In Buddhism, the cultivation of contemplation by counting the breathing is the easiest way to practice. A meditation of counting breathings to eliminate scattering thoughts. Through repeated practice one will gradually become well-versed in this counting exercise, all distracting thoughts will be eliminated, and the process of counting from one to ten will be completed without interruption. The breathing will then become very subtle, light, and tamed. According to Zen Master Jakusho Kwong in Zen in America, breath will cut through thinking because you have to let go to breathe. The power of breath is beyond the discriminating mind... The method in breath-counting is a way of occupying the mind so that the mind doesn't occupy you. Even though we say "one, two, three," the sequence is really just one, one, one. It is not dependent on memory or consciousness. Even if it sounds linear, this repetition becomes mantric and in this way releases the sequential mind. Each time you exhale, the exhalation is compassion. It is the breath of giving or letting go. The inhalation is receiving. It is like birth and death. Inhaling is being reborn. It is saying I am capable of taking my life. Oh! How peaceful and happy for those who breathe each breath in mindfulness!

Mindfulness of the breath or contemplation of the breath means to keep mindfulness on every single breath. Breathing in and out with mindfulness. Breathing in and out with consciousness of our whole body’s breathing in and out. After assuming the correct bodily posture for meditation, the mind settles into a quiet state, the meditator begins to breathe lightly, softly and naturally, counting the breaths from one to ten and from ten to one. During meditation the eyes a closed lightly, but the mind’s eye tries to visualize the breath going in and out. Nothing else is seen but the breath, nothing else is thought but the breath. The meditator must visualize the breaths as clearly as possible. Such practice intensifies the meditation experience and helps cut

thoughts of discrimination. While practicing the mindfulness of breathing, we should contemplate on the three characteristics of impermanence, suffering, and selflessness of the body and the mind. We should also contemplate the origination and dissolution factors in the body.

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

Devout Buddhists, once you make up your mind to enter the path of cultivate, should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to set a strong foundation of a life on calmness, mindfulness and happiness. Over the times, this will help us form habits which make our life better and better. In fact, once we have these habits, they will become our natural habits. Once they become integrated in our lifestyle, we will always live with them. The

journey advancing from Humans to Buddhas still demands continuous efforts with right understanding and practice.

Rejection of Means of Life or Rejection of Pleasures?: Most of us want to do good deeds; however, we are always contraditory 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.

Pragmatic Approach of Buddhism Is A Life of Peace & Happiness: 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 disappoinment. 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 discusions. 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.

How Can We, Buddhists, Obtain A Peaceful and Happy Life?: Devout Buddhists who want to live in peace and happiness should always

devote of Buddha's teachings to the humanities in daily life. Humanistic Buddhism is a basic philosophy of life that encourages us to integrate the Buddha's teachings of kindness, compassion, joyfulness, and equanimity into our daily lives for the benefit of ourselves as well as others. In addition, it also teaches us the ways to cultivate the wisdom that clearly understands the true nature of all things. Remember that before attaining enlightenment and emancipation, Buddhist practitioners should always remember that good deeds performed during our whole life are not enough; bad deeds performed in just one day are already too many. According to Buddhist theory, a peaceful and 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.

A peaceful life 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.’

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Ba
The Forty-Third Selective Essay

Hương Thiền Trong Đời Sống

Khi nhắc tới Thiền định Phật giáo chúng ta không thể nào bỏ qua không nhắc tới những ngày ngay trước khi đức Phật thành đạo của hơn hai mươi sáu thế kỷ về trước. Một ngày, sau khi tắm gội trên sông Ni Liên Thiền, Thái Tử Tất Đạt Đa đi thẳng lên bờ, ngồi dưới cội cây Bồ Đề và nguyện với chính mình: "Dầu cho máu huyết có cạn kiệt và thân này chỉ còn lại da bọc xương, Ta sẽ không rời khỏi chỗ này nếu không đạt được mục đích tuyệt đối cuối cùng là giải thoát cho chính mình và cho toàn thể nhân loại thoát khỏi nỗi khổ sanh tử luân hồi." Nói xong, Thái Tử Tất Đạt Đa ngồi đó một cách khẳng quyết cho đến khi Ngài đạt được giác ngộ. Từ khi bắt đầu ngồi tĩnh tọa, Thái Tử Tất Đạt Đa tập trung ý chí, chuyên tâm nhất niệm, chống chọi với tất cả sự quấy nhiễu của thiên nhiên và sự tưởng nhớ về những vui vẻ huyền ảo trong quá khứ. Ngài đã hoàn toàn tách mình ra khỏi những vọng niệm và chuyên nhất ý chí tầm cầu chân lý. Ngài tự quán xét: "Tất cả khổ đau do đâu mà khởi sanh? Làm sao người ta có thể thoát ra khỏi khổ đau?" Trong khoảng thời gian đó, nhiều hình ảnh ma mị luôn cố làm phân tâm Ngài, khiến cho ngài nhớ lại những vui sướng trong quá khứ và thậm chí còn khởi lên ý muốn quay trở về sống hưởng thụ khoái lạc trong hoàng cung như trong thời quá khứ. Nhưng rồi do lời thệ nguyện kiên quyết của ngài với ý chí dũng mãnh đã chống chọi lại những cám dỗ. Cuối cùng, ngài đã thành công hoàn toàn trong việc xua tan mọi vọng niệm đã quấy nhiễu mình. Tâm của ngài tĩnh lặng như mặt hồ trong ngày không có một gợn gió. Ngài đã nhập sâu vào đại định. Trong đại định, ngài đã cố truy tìm ra cội nguồn cuộc sống của chính mình và đã đạt được túc mạng thông, có thể biết được cuộc sống những đời quá khứ. Quán sát thêm, ngài lại chứng thiên nhãn thông, biết được sanh tử của chúng sanh mọi loài. Ngài nhận ra rằng sanh tử nối tiếp không ngừng chỉ là sự hiển hiện của nghiệp mà chúng sanh ấy đã gây tạo; tư tưởng và hành động. Có người sanh ra có đời sống tốt, có được mọi thứ hạnh phúc là do nghiệp thiện đã làm. Ngược lại, có người sanh ra trong điều kiện tệ hại hơn và chịu nhiều đau khổ là do ác nghiệp mà mình đã tạo ra. Cuối cùng, ngài quán sát rằng nguyên nhân

tối hậu khiến chúng sanh luôn hồi lăn trôi trong biển đời sanh tử là do sự vô minh, và tham đắm vào những thú vui hư huyễn vô thường. Và đối với những ai không muốn ở lại trong vòng luân hồi sanh tử, chỉ có một cách duy nhất là hoàn toàn diệt trừ dục vọng và tham ái. Thái Tử Tất Đạt Đa đã đạt được lậu tận thông. Lúc đó, ngài biết chính mình đã giải thoát tất cả mọi tham muốn và ảo ảnh, ngài đã khám phá ra được nguyên nhân và phương cách diệt trừ khổ đau. Ngài đã đạt được Đại Giác Ngộ. Thái Tử Tất Đạt Đa đã trở thành một vị Phật ngay chính vào lúc đó. Mãi cho tới ngày hôm nay, hương thiền của những ngày nguyên thủy ấy, vào thời của đức Phật, vẫn còn đượm đậm nét trong hầu hết các giáo điển Phật giáo.

Như trên đã nói, qua hầu hết các kinh điển Phật giáo, chúng ta có thể thấy hương Thiền thoang thoảng khắp nơi nơi. Thật vậy, gần 26 thế kỷ về trước, sau khi kinh qua nhiều pháp môn tu tập nhưng không thành công, Đức Phật đã quyết định thử nghiệm chân lý bằng cách tự thanh tịnh lấy tâm mình. Ngài đã ngồi kiết già suốt 49 ngày đêm dưới cội Bồ Đề và cuối cùng đạt được thiền định cao nhất mà thời bấy giờ người ta gọi là giác ngộ và giải thoát. Ngài đã tuần tự chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền... Như vậy Thiền bắt nguồn ngay từ thời Đức Phật và Thiền Phật Giáo thành hình từ cốt lõi của giáo lý nhà Phật. Thiền tại Trung Hoa và những xứ Đông Á khác được thành hình sau khi Tổ Bồ Đề Đạt Ma đến Trung Hoa và ngày nay Thiền trở thành phổ cập chẳng những trong tu tập Phật giáo, mà ngay cả những xứ theo Cơ Đốc giáo và Hồi giáo người ta cũng cố gắng tu tập thiền quán trong những sinh hoạt hằng ngày của họ nhằm cải thiện cuộc sống của mình. Tuy nhiên, thiền Phật giáo không dừng lại ở chỗ chỉ nhằm cải thiện đời sống, mà còn giúp con người đạt tới giác ngộ qua việc thấy được thực tánh của chân như mà người ta tin rằng không thể nào truyền đạt được qua tư tưởng, mà chỉ tìm được sự chứng ngộ thật dù đó là một cái đánh hay một tiếng cười. Ngày nay Thiền Phật giáo được phổ biến khắp thế giới Tây Phương và được nhiều người biết đến đến nỗi hầu như người nào cũng biết về Thiền. Thiền đưa tâm ra khỏi tâm cho đến khi một tia tuệ giác trực tiếp xuất hiện chỉ trong một khoảnh khắc nào đó. Thiền quán không phải là một pháp môn mới có hôm nay hoặc hôm qua. Từ thời xa xưa, đã có nhiều người hành thiền bằng nhiều phương cách khác nhau. Chưa bao giờ, và sẽ không bao có sự phát triển tâm trí hay gội rửa những bợn nhơ tinh thần nào mà không nhờ đến thiền quán.

Thiền quán chính là phương cách mà Thái tử Tất Đạt Đa, đức Phật, đã đạt được đạo quả vô thượng chánh đẳng chánh giác. Thiền không dành riêng cho người Ấn Độ, cho xứ Ấn Độ hay chỉ cho thời đức Phật còn tại thế, mà là cho cả nhân loại, trong tất cả mọi thời đại, và mọi nơi trên thế giới. Thiền tập không thể có giới hạn về chủng tộc, tôn giáo, không gian hay thời gian.

Hương Thiền có công năng giúp cho tâm mình có được trạng thái tâm thanh sạch, nơi mà mọi dục vọng và thôi thúc đều được điều phục để tâm trở nên tập trung và thể nhập vào trạng thái minh mẫn và tỉnh thức. Chúng ta phải luôn có hương Thiền cũng giống như trường hợp Thiền tập phải được áp dụng vào cuộc sống hằng ngày, và kết quả của công phu nầy phải được hưởng tại đây, ngay trong kiếp nầy. Hành thiền không phải là tự mình tách rời hay xa lìa công việc mà thường ngày mình vẫn làm, mà thiền là một phần của đời sống, là cái dính liền với cuộc sống nầy. Trong Thiền, chúng ta sống thiền bất cứ khi nào chúng ta hoàn toàn sống với hiện tại mà không chút sợ hãi, hy vọng hay những lo ra tầm thường. Với sự tỉnh thức chúng ta có thể tìm thấy thiền trong những sinh hoạt hằng ngày. Thiền không thể tìm được bằng cách khám phá chân lý tuyệt đối bị che dấu từ ngoại cảnh, mà chỉ tìm được bằng cách chấp nhận một thái độ đến với cuộc sống giới hạnh. Người ta tìm cầu giác ngộ bằng cách nỗ lực, tuy nhiên, đa số chúng ta quên rằng để đạt đến giác ngộ chúng ta phải buông bỏ. Điều này cực kỳ khó khăn cho tất cả chúng ta vì trong cuộc sống hằng ngày chúng ta thường cố gắng thành đạt sự việc.

Một khi Ngửi được mùi Thiền, chúng ta có thể biết cách làm sao để sống với hiện tại quí báu và quên đi ngày hôm qua và ngày mai, vì hôm qua đã qua rồi và ngày mai thì chưa tới. Trong Thiền, chúng ta nên hằng giác ngộ chứ không có cái gì đặc biệt cả. Mọi việc đều bình thường như thường lệ, nhưng làm việc trong tỉnh thức. Bắt đầu một ngày của bạn, đánh răng, rửa mặt, đi tiêu tiểu, tắm rửa, mặc quần áo, ăn uống, làm việc... Khi nào mệt thì nằm xuống nghỉ, khi nào đói thì tìm cái gì đó mà ăn, khi không muốn nói chuyện thì không nói chuyện, khi muốn nói thì nói. Hãy để những hoàn cảnh tự đến rồi tự đi, chứ đừng cố thay đổi, vì bạn chẳng thể nào thay đổi được hoàn cảnh đâu! Thiền dạy chúng ta đoạn trừ mọi vọng tưởng phân biệt và khiến cho chúng ta hiểu rằng chân lý của vũ trụ là căn bản thật tánh của chính chúng ta. Mọi người chúng ta nên thiền định thâm sâu về vấn đề nầy,

vì nó là cái mà chúng ta gọi là 'Ngã'. Khi hiểu nó là gì, chúng ta sẽ tự động quay về hòa cùng thiên nhiên vũ trụ trong cảnh giới nhất thể, và chúng ta sẽ thấy thiên nhiên chính là chúng ta và chúng ta cũng chính là thiên nhiên, và cảnh giới thiên nhiên ấy chính là cảnh Phật, người đang thuyết pháp cho chúng ta ở mọi nơi mọi lúc. Hy vọng rằng tất cả chúng ta đều có thể nghe được thiên nhiên đang nói gì với chúng ta, để ai cũng có thể tìm về cảnh giới an lạc mà chúng ta đã một lần xa rời.

Trên đời nầy, người bình thường chỉ có thể thưởng thức mùi hương của các loại hoa bình thường; trong khi người tu Phật chân chánh thì có thể thưởng thức cả mùi hương của các loại hoa lẫn mùi hương giải thoát của nhà thiền. Quyển sách này được trích trong bộ Thiền Trong Đạo Phật và Thiền Lâm Bảo Thoại của chính tác giả Thiện Phúc, trong phần Hương Thiền chỉ nhằm giúp cho hành giả ngửi được hương Thiền trong giáo điển Phật giáo, nhất là những người tại gia, để từ đó chúng ta có thể thưởng thức được hương Thiền trong các sinh hoạt ngay trong cuộc sống này. Hy vọng chúng ta có thể ngửi được hương Thiền ngay trong những sinh hoạt hằng ngày để có thể thưởng thức và sống được những giây phút hiện tại của chính mình để không mất đi sự tiếp xúc với chính mình, từ đó chúng ta có thể chấp nhận chân lý của giây phút "này" trong cuộc sống của chính chúng ta, và cũng từ đó chúng ta có thể học hỏi để rồi tiếp tục đi tới trong cuộc sống thật của mình. 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.

Zen Pragrance In Life

When talking about Buddhist meditation, we cannot skip talking about the days just before the Buddha's enlightenment more than twenty six centuries ago. One day, after taking a bath in the Nairanjana River, Prince Siddhartha went up straight to the river bank, sat under the Bodhi Tree and made a vow to himself: "Even if my blood dries up and my muscles shrink leaving me with bones and skin only, I will not leave this seat until I finally and absolutely achieve the goal of finding for myself and all mankind a way of deliverance from the suffering of the turning round life and death." Then Prince Siddhartha firmly sat there until he had attained enlightenment. From that time on, Prince Siddhartha concentrated his will and aroused his mind to ward off the

disturbances coming from nature and to cast away the memory of the illusory joys of the past. He completely detached himself from all worldly thoughts and devoted his whole mind to the search for the ultimate truth. In his searching and reflection he asked himself: “How does all suffering arise? How can one detach himself from suffering?” During that period of time, a lot of phantoms always tried to distract Prince Siddhartha's mind, enticing him to linger on the pleasures of the past and even arousing his desire to return to the royal palace to enjoy the sensual life of his former days. But, then his resolute vow reminded him to resist these temptations with firm mental efforts. Finally, he succeeded in completely dispersing all the illusory thoughts that were disturbing him. His mind became calm and tranquil like pond water on a breezeless day. He was in deep samadhi. In this tranquility of samadhi, he tried to find the source of his own life, and acquired the power of being aware of all his previous lives. Through further insight, he also acquired the divine vision, the power to see all things and know the future rebirths of all beings. He thus came to realize that the unceasing cycle of death and rebirth of all beings is solely a manifestation of one's karma; that is one's thoughts and deeds. Some people could be born to a better life than they presently enjoyed, encoutering all sorts of happiness because they had done good deeds. Some, on the other hand, could be born to a condition worse than their present ones and suffer very much because they had done bad deeds. Finally, he observed that the ultimate cause of the turning round of birth and death in the vast sea of worldly suffering, that all sentient beings are involved in is ignorance and the attachment to transient and illusory pleasures. And for those who are unwilling to remain in the cycle of death and rebirth, there is only one way to escape; that is , by the complete destruction or elimination of all lustful desires. Then, Prince Siddhartha acquired the extinction of outflows. At this time, he knew that he had delivered himself from all passions and delusions, that he had discovered the cause of and the method of elimination of all suffering. He attained Great Enlightenment. Prince Siddhartha became the Buddha from that very moment. Till today, the fragrance of meditation of those early days, at the time of the Buddha, still remains boldly in most Buddhist scriptures.

As mentioned above, through almost all Buddhist scriptures, we can see the Zen fragrance is wafting everywhere. In fact, almost 26 centuries ago, after experiencing a variety of methods of cultivation without success, the Buddha decided to test the truth by self purification of his own mind. He sat cross-legged for 49 days and nights under the bodhi-tree and reached the highest meditative attainments which are now known as enlightenment and deliverance. He gradually entered the first, second, and third Jhanas. So Zen originated from the very day of the Buddha and Buddhist meditation forms the very heart and core of the Buddha's teaching. Zen in China and other Eastern Asian countries formed after Bodhidharma went to China and nowadays Zen becomes so popular that not only Buddhists practise it, but even people from all countries including Christians and Muslims have been trying to practise Zen in their daily activities to improve their life. However, meditation in Buddhism does not stop at seeking to improve life, but it also help mankind attain enlightenment through the spontaneous understanding of the nature of reality, which it believes cannot be communicated through rational thought, but rather found in a simple brush stroke or a hearty laugh. Nowadays, Buddhist Zen has spread to the Western World and has been becoming so widely known that almost everyone knows about Zen. Zen leads the mind away from the mind until the spark of direct insight appears in a simple brush stroke.Meditation is not a practice of today or yesterday. From time immemorial people have been practicing meditation in diverse ways. There never was, and never will be, any mental development or mental purity without meditation. Meditation was the means by which Siddhartha Gotama, the Buddha, gained supreme enlightenment. Meditation is not only for Indian, not for the country of India, or not only for the Buddha's time, but for all mankind, for all times and all places in the world. The boundaries of race and religion, the frontiers of time and space, are irrelevant to the practice of meditation.

Zen fragrance has the ability to help us gain a state of mental purity where disturbing passions and impulses are subdued and calmed down so that the mind becomes concentrated and collected and enters into a state of clear consciousness and mindfulness. We should always have Zen fragrance just similar to the case of Zen that should be applied to the daily affairs of life, and its results obtained here and

now, in this very life. It is not separated from the daily activities. It is part and parcel of our life. In Zen, we are living a Zen life whenever we are wholly in the present without our usual fears, hopes and distractions. With mindfulness we can find Zen in all activities of our daily life. Zen cannot be found by uncovering an absolute truth hidden to outsiders, but by adopting an attitude to life that is disciplined. People seek enlightenment by striving; however, most of us forget that to become enlightened we must give up all striving. This is extremely difficult for all of us because in our daily life we always strive to achieve things.

Once we can smell the Zen fragrance, we are able to live with our precious presence and forget about yesterdays and tomorrows for yesterdays have gone and tomorrows do not arrive yet. In Zen, we should have everyday enlightenment with nothing special. Everything is just ordinary. Business as usual, but handling business with mindfulness. To start your day, brush your teeth, wash your face, relieve your bowels, take a shower, put on your clothes, eat your food and go to work, etc. Whenever you're tired, go and lie down; whenever you feel hungry, go and find something to eat; whenever you do not feel like to talk, don't talk; whenver you feel like to talk, then talk. Let circumstances come and go by themselves, do not try to change them for you can't anyway. Zen teaches us to cut off all discriminating thoughts and to understand that the truth of the universe is ultimately our own true self. All of us should meditate very deeply on this, for this thing is what we call the 'self'? When we understand what it is, we will have automatically returned to an intuitive oneness with nature and will see that nature is us and we are nature, and that nature is the Buddha, who is preaching to us at every moment. We all hope that all of us will be able to hear what nature is saying to us, so that we can return to the peaceful realm that we once separated.

In this world, ordinary people can only enjoy the smell of ordinary flowers; while true Buddhist cultivators can enjoy both the smell of ordinary flowers and the smell of liberation from Zen fragrance. This book is extracted directly from the set of books titled Zen in Buddhism and Precious Dialogues in Zen Forests of this author, which is only designed to help practitioners to be able to smell the Zen fragrance in Buddhist scriptures, especially lay people, so we can enjoy it in this

very life. Hoping that we can smell Zen fragrance in our daily activities so that we can enjoy and be able to to live our very moment so that we don't lose touch with ourselves, so that we are able to accept the truth of this moment of our own life, and also learn from it then move on in our real life. Hoping this little contribution will help Buddhists in different levels to understand on how to achieve and lead a life of peace and happiness.

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Bốn
The Forty-Fourth Selective Essay

Hành Trình Đi Tìm Vị Bồ Tát Bên Trong

Nguồn Gốc Của Lý Tưởng Bồ Tát: Khoảng 200 hay 300 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, một lý tưởng Phật giáo mới bắt đầu vươn lên. Không hài lòng với mục đích giới hạn của một vị A La Hán, cách nhìn mới này nhấn mạnh đến một vị Bồ Tát như là nguyện vọng cao nhất cho tất cả mọi người. Bồ Tát là người có ước vọng thành Phật và cũng là người hết lòng giúp đỡ người khác đạt được sự cứu độ. Những con người đầy lòng bi mẫn này được đề cao trong trường phái Đại Thừa; thật vậy, nét đặc trưng nổi bật nhất của Phật giáo Đại Thừa có thể là sự ủng hộ Bồ Tát Thừa như con đường giải thoát. Vị Bồ Tát đi theo con đường dài và gian khổ thường được mô tả có 10 giai đoạn (thập địa) và trải qua nhiều kiếp sống, cuối cùng vị này đạt được Phật quả. Như vậy Đại Thừa có thể coi như là một trường phái của các vị Bồ Tát, ở những giai đoạn khác nhau trên con đường, như là sự can thiệp vào cuộc sống của con người. Ví dụ, một vị Bồ Tát có thể tạo nên "những vùng đất Phật" mà con người có thể ước nguyện được tái sinh nhờ lòng thành mộ đạo và đức tin chính trực. Khái niệm Bồ Tát có khi được kết hợp với giáo lý "Tam Thân" của Đức Phật. Thuyết này cho rằng hình thức tối cao của tính Phật là bản chất thật của vạn vật, là Pháp Thân. Pháp thân được thể hiện bằng cách tiến đến hai thân khác: Thân Hưởng Thụ, một hình thức vi tế mà những người tiến bộ trên con đường mới có thể nhận thức , và "Biến Thân," một hình thức vật lý rõ ràng đối với tất cả mọi người. Theo sự sắp xếp này, Đức Cồ Đàm chỉ là một sự Biến Thân của Tính Phật tối cao. Những vị Bồ Tát khác, những Hưởng Thụ Thân có thể truyền dạy giáo pháp và xen ở giữa sự biến thân và hiện thân. Các vị Bồ Tát quan trọng của của Đại Thừa gồm có Quán Thế Âm, Văn Thù Sư Lợi, người hiện thân của trí tuệ tối cao và thường được tượng trưng cầm một thanh gươm, ngài dùng nó để phá vỡ bức màn vô minh; Bồ Tát Di Lặc hay Từ Thị, sẽ là vị Phật trong tương lai, sau khi đạt thành Phật quả, ngài sẽ chuyển Biến Thân để truyền bá giáo pháp ở thế gian. Một số vị thầy cao cả khác đôi khi được xem như các vị Bồ Tát, hay sự tái sanh của họ. Một trong những vị này là ngài Long Thọ, ngài là viện trưởng viện Đại Học Na Lan Đà

vào thế kỷ thứ 2 sau Tây lịch. Long Thọ được xem như là người sáng lập ra tông phái Trung Quán, một trường phái triết học Phật giáo hoạt động trong nền Phật giáo Ấn Độ. Trường phái Trung Quán có ảnh hưởng lớn lao đến một vài truyền thống Phật giáo ở Nhật, chẳng hạn như Thiền tông, và ngày nay nó vẫn còn hưng thịnh ở Tây Tạng.

Trong ngôn ngữ Tây Tạng, danh từ Bồ Tát được dịch là "Đấng Trượng Phu." Phẩm chất trượng phu của một vị Bồ Tát được nêu ra trong Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa như sau: "Giả sử có một đấng trượng phu với những thành tựu vĩ đại ra khỏi nhà với cha, mẹ, các con trai, và các con gái. Rồi gặp phải trạng huống đi lạc vào một cánh rừng hoang bao la. Người thiếu khôn ngoan trong nhóm họ sẽ hoảng sợ kinh khiếp. Nhưng người anh hùng nói với họ là đừng sợ hãi 'Đừng sợ! Tôi sắp đưa các người ra khỏi cánh rừng hoang kinh khủng này một cách yên ổn.' Vì không sợ hãi, dũng mãnh, dịu dàng rất mực, bi mẫn, can trường và đầy sức mạnh, ý nghĩ tìm cách ra khỏi rừng một mình và bỏ lại những người thân không bao giờ có với vị ấy. Trái lại với A La Hán, Phật giáo Đại Thừa chủ trương rằng chúng ta phải mang tất cả chúng sanh để cùng đi với chúng ta trên đường giác ngộ, chúng ta không được bỏ rơi chúng sanh, vì tất cả chúng sanh cũng gần chúng ta như những người thân của chúng ta vậy. Cái mà một người nên làm là không nên phân biệt giữa mình và những người khác, và phải giúp đỡ cho người khác vào Niết Bàn trước khi tự mình đi vào trong đó. Như vậy Phật giáo Đại Thừa cho rằng A La Hán có mục đích chưa đủ cao. Theo Phật giáo Đại Thừa, một con người lý tưởng, mục đích nỗ lực của Phật tử không phải là trở thành một vị A La Hán tự kỷ, lạnh lùng với đầu óc hẹp hòi, mà phải là một vị Bồ Tát có lòng bi mẫn, vị từ bỏ trần tục, nhưng không bỏ rơi chúng sanh ở đó. Với vị A La Hán thì trí tuệ được dạy là đức tính cao cả nhất, và từ bi chỉ là đức tính phụ mà thôi; nhưng với một vị Bồ Tát, từ bi đã vươn lên ngang hàng với trí tuệ. Trong khi trí tuệ của một vị A La Hán mang lại thành quả giải thoát cho chính vị ấy, nhưng lại khô cằn trên phương diện và trong phương tiện giúp đỡ người khác. Bồ Tát là người không những tự giải thoát, nhưng còn khéo léo trong cách mang lại mầm mống tiềm ẩn của chủng tử Bồ Đề nơi người khác nữa. Theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa, Đức Phật dạy: "Người làm những việc khó làm là chư Bồ Tát, những đấng trượng phu đã đạt giác ngộ tối thượng. Chư vị không muốn đạt Niết Bàn. Ngược lại, chư vị lại chịu kinh qua những khổ đau vô vàn của trần

thế mà không kinh sợ trước sanh tử. Chư vị lên đường vì lợi lạc và an vui của trần thế, vì thương xót trần thế. Chư vị thệ nguyện: 'Chúng tôi quyết làm nơi an trú cho cả trần thế, nơi cho chúng sanh về nương, nơi an nghỉ cho trần gian, là niềm tin tối hậu của mọi người, là hải đảo, là ánh sáng, là người hướng dẫn, và là phương tiện cứu khổ chúng sanh.

Theo Phật giáo Đại Thừa, lý tưởng Bồ Tát một phần do áp lực xã hội trên Giáo hội, nhưng phần lớn lý tưởng này liên kết với sự tu tập những 'Vô Lượng' đã huấn luyện chư Tăng không được biện biệt mình với người khác. Như chúng ta đã thấy, Phật giáo có hai phương pháp nhằm giảm thiểu cảm thức chia ly nơi những cá nhân. Một là sự vun xới những cảm xúc xã hội, hay những tình cảm như từ và bi. Phương pháp kia bao gồm việc thủ đắc thói quen xem tất cả những điều người ta nghỉ, cảm hay làm như một hỗ tương tác dụng của những sức mạnh vô ngã, gọi là pháp, từ từ tháo gỡ những ý tưởng như 'tôi' hay 'của tôi' hay 'ngã.' Có sự mâu thuẫn giữa phương pháp trí tuệ, tức là phương pháp không cần thấy đến người nào cả, nhưng chỉ biết có vạn pháp, và phương pháp của "Vô Lượng" (hay tứ vô lượng tâm-từ-bi-hỷ-xả), mục đích vun xới những liên đới với những người được xem như những cá nhân. Sự tu tập thiền định trên các pháp làm tiêu tan tha nhân cũng như tự ngã trong một hợp khối của những pháp vô ngã và nhất thời. Nó làm giảm thiểu nhân tính của chúng ta thành 5 nhóm, thêm vào đó một thứ nhãn hiệu. Nếu trên trần gian này chẳng có gì ngoài những bó Pháp, nguội lạnh, vô ngã như những nguyên tử thành hoại trong chớp mắt, không có cái gì là từ bi tác dụng lên cả. Người ta không thể ao ước điều tốt lành cho Pháp, cũng như người ta không thể thương xót một cái gọi là Pháp, gọi là 'pháp giới' hay một; nhãn căn,' hay một 'nhĩ thức giới.' Trong những đoàn thể Phật giáo nơi người ta tu tập phương pháp của các Pháp rộng rãi hơn những 'Vô lượng tâm,' sẽ dẫn tới sự khô khan tâm trí nào đó, tới sự xa cách, và thiếu hơi ấm nhân loại. Nhiệm vụ của Phật tử là thi hành cả hai phương pháp mâu thuẫn một lượt. Cũng như phương pháp của các pháp dẫn tới sự mâu thuẫn vô biên của tự ngã, bởi vì tất cả đều trở nên trống rỗng vì nó, cũng thế phương pháp của các 'vô lượng tâm' đưa tới sự trải rộng vô biên của tự ngã, bởi vì người ta ngày càng đồng hóa với chúng sanh. Cũng như phương pháp của trí tuệ chứng minh ý tưởng rằng không có bất cứ một cá nhân nào trên trần gian cả, cũng vậy phương pháp của 'Vô Lượng' lại mở rộng ý thức về những vấn đề cá nhân ngày càng liên quan tới

nhiều người hơn nữa. Vậy Phật giáo Đại Thừa làm cách nào để giải quyết mối mâu thuẫn này? Những triết gia Phật giáo khác với những triết gia được nuôi dưỡng trong truyền thống Aristote ở chỗ họ không sợ, trái lại họ rất thích mâu thuẫn. Họ đề cập tới mâu thuẫn này, hay những mâu thuẫn khác, bằng cách chỉ phát biểu nó trong một hình thức ương ngạnh và rồi họ để nó ở đó. Theo Kinh Kim Cang: "Này Tu Bồ Đề! Một vị Bồ Tát phải nghĩ rằng, 'Có bao nhiêu chúng sanh trong vũ trụ này, dầu họ thuộc loài noãn sanh, thai sanh, thấp sanh hay hóa sanh; dầu họ thuộc loài có sắc, hay không sắc; dầu họ thuộc loài có tri giác, hay không có tri giác, cho đến bất cứ chúng sanh nào trong vũ trụ mà mình có thể quan niệm được, tất cả đều phải được ta dẫn vào Niết Bàn, vào trong cảnh giới Niết Bàn không để lại chút dấu tích gì. Và mặc dù vô lượng chúng sanh đã được dẫn đến Niết Bàn như vậy, không có một chúng sanh nào được dẫn tới Niết Bàn cả. Tại sao vậy? Nếu một vị Bồ Tát còn thấy có 'chúng sanh,' Bồ tát đã không được gọi là người giác ngộ.

Nói tóm lại, lý tưởng Bồ Tát bắt nguồn từ Phật giáo Đại Thừa, nhưng từ Bồ Tát không chỉ hạn hẹp trong Phật giáo Đại Thừa. Theo truyền thống Theravada, thì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được coi như một vị Bồ Tát (Đại Sĩ) trong những tiền kiếp trong Kinh Bổn Sanh, trong suốt những tiền kiếp đó, người ta nói Ngài đã từ từ kiện toàn phẩm chất của một vị Phật. Tuy nhiên, trong Phật giáo Đại Thừa, khái niệm Bồ Tát là một sự chối bỏ rõ ràng lý tưởng A La Hán của Phật giáo Nguyên Thủy. Trong Đại Thừa A La Hán được xem như là hạn hẹp và ích kỷ, chỉ lo cho cho cá nhân giải thoát, ngược lại với một vị Bồ Tát, người làm việc cật lực vì chúng sanh mọi loài. Bắt đầu cuộc hành hoạt của một vị Bồ Tát được đánh dấu bằng "phát tâm giác ngộ" hay "Bồ Đề Tâm," trong đó Bồ Tát nguyện thành Phật để làm lợi lạc chúng sanh. Trong kinh văn Đại Thừa, việc này thường theo sau một nghi lễ công khai nguyện đạt thành Phật quả để làm lợi lạc chúng sanh. Có nghĩa là: "Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh." Đây là một trong những đại nguyện của một vị Bồ Tát. Sau đó thì vị Bồ Tát theo đuổi mục tiêu Phật quả bằng cách tiến tu từ Lục Ba La Mật hay Thập Ba La Mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, vân vân. Hai phẩm chất chính trong đó vị Bồ Tát tu tập là từ bi và trí tuệ, và khi mà các Ba La Mật đã được tu tập kiện toàn, và từ bi cũng như

trí tuệ đã được phát triển đến mức độ cao nhất, thì vị Bồ Tát trở thành một vị Phật.

Bồ Tát Là Những Ai?: Bồ Tát, một chúng sanh giác ngộ, và nguyện chỉ đạt được đại giác một khi cứu độ hết thảy chúng sanh. Từ Bắc Phạn có nghĩa là "Hữu tình giác," hay "một chúng sanh giác ngộ," hay "một chúng sanh mà bản chất là trí tuệ" hay "một chúng sanh khao khát giác ngộ." Như vậy, Bồ Tát được xem như là một con người cũng với nghiệp của chính mình ở cõi đời này như những người khác, nhưng vị Bồ Tát bằng chính sự nỗ lực của mình, không phụ thuộc vào những yếu tố bên ngoài, tu tập theo phương pháp cụ thể và thực tế để vượt qua những xung đột bên trong chính mình bao gồm những nghiệp xấu và những khổ đau, cũng như những khủng hoảng bên ngoài như môi trường, tai họa... để có thể thay đổi trạng thái mất thăng bằng và để tất cả cùng sống với nhau trong một thế giới bình an, thịnh vượng và hạnh phúc. Đây là lý tưởng của Phật giáo Đại Thừa. Bắt đầu cuộc hành hoạt của một vị Bồ Tát được đánh dấu bằng "phát tâm giác ngộ" hay "Bồ Đề Tâm," trong đó Bồ Tát nguyện thành Phật để làm lợi lạc chúng sanh. Trong kinh văn Đại Thừa, việc này thường theo sau một nghi lễ công khai nguyện đạt thành Phật quả để làm lợi lạc chúng sanh. Có nghĩa là: "Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh." Đây là một trong những đại nguyện của một vị Bồ Tát. Sau đó thì vị Bồ Tát theo đuổi mục tiêu Phật quả bằng cách tiến tu từ từ Lục Ba La Mật hay Thập Ba La Mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, vân vân. Hai phẩm chất chính trong đó vị Bồ Tát tu tập là từ bi và trí tuệ, và khi mà các Ba La Mật đã được tu tập kiện toàn, và từ bi cũng như trí tuệ đã được phát triển đến mức độ cao nhất, thì vị Bồ Tát trở thành một vị Phật. Bồ Tát đạo thường được chia làm 10 giai đoạn. Tuy nhiên từ Bồ Tát chỉ hạn hẹp trong Phật giáo Đại Thừa. Theo truyền thống Theravada, thì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được coi như một vị Bồ Tát (Đại Sĩ) trong những tiền kiếp trong Kinh Bổn Sanh, trong suốt những tiền kiếp đó, người ta nói Ngài đã từ từ kiện toàn phẩm chất của một vị Phật. Tuy nhiên, trong Phật giáo Đại Thừa, khái niệm Bồ Tát là một sự chối bỏ rõ ràng lý tưởng A La Hán của Phật giáo Nguyên Thủy. Trong Đại Thừa A La Hán được xem như là hạn hẹp và ích kỷ, chỉ lo cho cho cá nhân giải thoát, ngược lại với một vị Bồ Tát, người làm việc cật lực vì chúng sanh mọi loài. Như vậy từ "Bồ Tát" nói chung, có nghĩa là một chúng sanh giác ngộ, chúng sanh hướng đến giác ngộ

hoàn toàn hay Phật quả. Theo Trường Bộ Kinh, nghĩa đen của "Bồ Tát" là người có trí, hoặc người quyết định hay nắm giữ con đường đi đến giác ngộ.

Vài thế kỷ sau khi Đức Phật nhập diệt, Bồ Tát là một trong những tư tưởng quan trọng nhất của Phật tử Đại Thừa. Tuy nhiên, khái niệm Bồ Tát không phải là sở hữu của riêng trường phái Đại Thừa. Từ "Bồ Tát" đã được nói đến trong kinh điển Pali và xuất phát từ Phật giáo Nguyên Thủy, được dùng riêng để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước khi Ngài giác ngộ. Theo trường phái Thượng Tọa Bộ, Bồ Tát được định nghĩa như là một người chắc chắn sẽ thành Phật. Vị ấy là bậc sáng suốt được người trí bảo vệ và ủng hộ. Theo Bát Thiên Tụng Bát Nhã Ba La Mật, không có nghĩa nào thật cho từ Bồ Tát, bởi vì Bồ Tát tu tập không chấp thủ đối với tất cả các pháp. Vì Bồ Tát là bậc đã thức tỉnh không còn tham đắm, đã hiểu tất cả các pháp và giác ngộ là mục đích của Bồ Tát. Nói tóm lại, Bồ Tát là một bậc giác giả trong hàng các chúng sanh. Vị ấy thường lập nguyện đem sự giác ngộ và trí tuệ mà mình đã mở bày ra nhằm giác ngộ tất cả các chúng sanh khác. Công việc của một vị Bồ Tát không dễ chút nào cả. Tuy không hy hữu như một vị Phật, nhưng cũng thật khó để có một vị Bồ Tát thị hiện và cũng thật khó cho phàm phu (người thường) gặp được một vị Bồ Tát thật.

Bồ Tát là một "Ma ha Tát-đỏa"như được định nghĩa theo ngôn ngữ Bắc Phạn. 'Maha' nghĩa là 'lớn' và 'sattva' nghĩa là 'chúng sanh' hoặc 'can đảm'. Ngài Long Thọ đã đưa ra một số nguyên nhân vì sao Bồ Tát được gọi là 'Mahasattva.' Bởi vì đại Bồ Tát đã đạt được phạm hạnh cao cả, thượng thủ giữa những Bồ Tát đức hạnh khác. Các đại Bồ Tát rất hoan hỷ, từ bi giúp đỡ vô số chúng sanh một cách tích cực không mỏi mệt. Người Tây Tạng dịch 'Mahasattvas' như là những 'vị anh hùng với tinh thần vĩ đại' và những nguyện vọng của đại Bồ Tát thật sự là tối thượng cao cả, hy sinh vì việc lớn. Các đại Bồ Tát đi hoằng pháp ở mọi nơi, phụng sự chúng sanh như cúng dường chư Phật và biến Ta bà thành cảnh Tịnh độ. Các đại Bồ Tát luôn thực hành tất cả những lời dạy của chư Phật, quán chiếu tất cả cảnh giới Tịnh độ, để hội tụ quần chúng ở mọi nơi về với Đức Phật bằng cách cảm hóa tư tưởng chúng sanh, loại bỏ phiền não và phát khởi những tiềm năng giải thoát của họ. Nói cách khác, Ma Ha Tát là Đại Bồ Tát, phẩm hạnh và công đức hơn một Bồ Tát bình thường. Ma Ha Tát là những vị có thể

chuyển hóa tất cả nghiệp xấu và khổ đau của chính mình và sẽ chỉ ra con đường giải thoát cho tất cả chúng sanh bằng lòng từ bi hỷ xả vô lượng. Bồ Tát là một chúng sanh vĩ đại, một con người cao thượng hay một người dẫn dắt chúng sanh loài người. Tiếng gọi chung cho chư Thanh Văn, Bồ Tát hay Phật. Một bậc tự lợi lợi tha. Đại hữu tình, toàn thiện hơn bất cứ loài hữu tình nào ngoại trừ Đức Phật. Ma ha tát là vị có tâm đại bi và đại năng lực, người đem đến sự cứu độ cho tất cả chúng sanh. Trong phần bắt đầu của Kinh Bát Thiên Tụng Bát Nhã Ba La Mật, Đức Phật đã giải thích về ý nghĩa của 'Ma Ha Tát' khi ngài Tu Bồ Đề hỏi Đức Phật về điều nầy. Đức Phật trả lời rằng một Bồ Tát được gọi là Ma Ha Tát trong ý nghĩa bởi vị Bồ Tát ấy đã ban pháp thoại để chuyển hóa các chấp thủ, những quan điểm chấp thủ sai lầm như ngã, nhân, chúng sanh, thọ giả, hiện hữu, không hiện hữu, đoạn diệt, thường hằng, vân vân. Theo Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Ma Ha Tát có phẩm hạnh tốt và tu tập các Ba la mật như Bồ Tát và trồng căn lành nơi hàng trăm ngàn chư Phật.

Trong Phật giáo Nguyên Thủy, Bồ Tát là người tu tập đoạn trừ kiết sử, thanh tịnh tâm để trở thành bậc toàn thiện và giác ngộ. Chính những Bồ Tát như vậy xuất hiện trong kinh điển Pali. Thành tựu như vậy là Bồ Tát đã hoàn toàn thành lý tưởng phạm hạnh của mình. Nhưng lý tưởng Đại Thừa đã đưa Bồ Tát đến những nỗ lực lớn hơn dựa trên những hoạt động tích cực để giúp tất cả chúng sanh đau khổ đạt được hạnh phúc tối hậu mà trước đó Bồ Tát không quan tâm. Không thỏa mãn với những tu tập chỉ làm giảm thiểu tham, sân, si, tiêu trừ kiết sử và hoàn thành đời sống phạm hạnh cho chính mình, nên Bồ Tát chú tâm nỗ lực giúp tất cả chúng sanh vượt qua cuộc phấn đấu tìm an lạc giải thoát cho họ. Còn một chúng sanh nào chưa giải thoát thì Bồ Tát chưa giải thoát. Đó là lý tưởng của Bồ Tát. Trong khi đó, Đức Phật nhắc Mahamati về sự khác biệt giữa Bồ Tát và hàng Nhị Thừa trong Kinh Lăng Già như sau: "Này Mahamati, sự khác biệt giữa Bồ Tát và hàng Nhị Thừa như sau: Nhị Thừa không thể tiến qua địa thứ sáu và tại đó chư vị nhập Niết Bàn. Trong khi vị Bồ Tát ở địa thứ bảy, đi qua một kinh nghiệm tâm linh hoàn toàn mới, được gọi là anabhogacarya và có thể được dịch là một đời sống vô mục đích hay vô công dụng. Nhưng được hộ trì bởi thần lực chư Phật là cái năng lực nhập vào các đại nguyện mà vị Bồ Tát thiết lập đầu tiên khi ngài mới khởi đầu sự nghiệp của ngài và giờ đây ngài thiết định nhiều phương pháp cứu độ

khác hẳn nhau nhằm lợi lạc cho chúng sanh u mê lầm lạc của ngài. Từ quan điểm tuyệt đối về chân lý tối hậu mà vị Bồ Tát đạt được, thì không có sự tiến bộ của tâm linh như thế trong đời sống của ngài, vì ở đây quả thực không có tầng bậc, không có sự thăng tiến tương tục mà riêng chân lý là không có tướng trạng và tách ly hoàn toàn với sự phân biệt.

Theo Đại Trí Độ Luận, chữ Bodhi có nghĩa là con đường hành đạo của chư Phật, chữ sattva là bản chất của thiện pháp. Bồ Tát là vị có tâm cứu giúp tất cả chúng sanh vượt qua dòng sông sanh diệt. Theo lối dịch cũ, Bồ Tát là một vị Đại Đạo Tâm Chúng Sanh. Theo lối dịch mới, Bồ Tát là một bậc Đại Giác Hữu Tình. Bồ Tát là bậc tầm cầu sự giác ngộ tối thượng, không phải chỉ cho chính mình mà cho tất cả chúng sanh. Bồ Tát còn là người tu theo Đại Thừa, xuất gia hay tại gia, thượng cầu đại giác, hạ hóa chúng sanh (tự giác, giác tha). Bồ Tát là chúng sanh tu hành và xem lục độ Ba La Mật như là phương cách cứu độ và giác ngộ. Mục đích của Bồ Tát là cứu độ chúng sanh. Bốn bản chất vô lượng của Bồ Tát là Từ vô lượng, Bi vô lượng, Hỷ vô lượng và Xả vô lượng. Một người, hoặc Tăng Ni, hay Phật tử tại gia đạt quả vị Niết bàn trong cương vị một Thanh văn, hay Duyên giác, nhưng vì lòng đại bi thương xót chúng sanh, nên không vào Niết bàn mà tiếp tục đi trong Ta Bà để cứu độ chúng sanh. Trong lòng của Bồ Tát luôn có Bồ Đề Tâm và nguyện lực. Bồ Đề tâm bao gồm trí tuệ siêu việt là lòng đại bi. Nguyện lực là sự quyết tâm kiên định để cứu thoát tất cả chúng sanh. Theo trường phái Đại Thừa, Bồ Tát từ chối nhập Niết Bàn cho đến khi nào thực hiện xong lời nguyện là cứu độ hết thảy chúng sanh. Ngoài ra, Bồ tát còn xem hết thảy chúng sanh như chính mình nên không nở ăn thịt. Bồ Tát là một chúng sanh đã có sẵn bản chất hoặc tiềm năng của trí tuệ siêu việt hoặc chánh giác tối thượng, là bậc đang đi trên con đường đạt tới trí tuệ siêu việt. Bồ Tát là một chúng sanh có khả năng thành Phật. Với sự tự tại, trí tuệ và từ bi, Bồ Tát biểu thị một thời kỳ cao của Phật quả, nhưng chưa phải là một vị Phật toàn giác. Sự nghiệp tu hành của bậc Bồ Tát kéo dài nhiều đời nhiều kiếp, mỗi đời Ngài đều thực hành lục độ và thập địa để cầu đắc quả chánh giác tối hậu, đồng thời lấy sự phấn đấu vĩ đại và tâm kiên nhẫn phi thường và không ngừng tự hy sinh để mưu cầu sự tốt đẹp cho tất cả chúng sanh. Bồ Tát là người đã giác ngộ, tự hiến đời mình trợ giúp người khác đạt giải thoát. Với sự tự tại, trí huệ và từ bi, Bồ Tát biểu thị một giai đoạn

cao của Phật quả nhưng chưa phải là một vị Phật giác ngộ vô thượng viên mãn hoàn toàn.

Theo Kinh Duy Ma Cật, Đức Phật bảo Ngài Di Lặc: "Ông phải biết, Bồ Tát có hai tướng. Sao gọi là hai? Một là những người ưa những câu văn hay đẹp, hai là những người không sợ nghĩa sâu xa, hiểu được đúng như thật. Như hạng ưa những câu văn hay đẹp, phải biết đó là Bồ Tát mới học. Nếu ở nơi kinh điển thậm thâm không nhiễm, không trước, không có chút sợ sệt và hiểu rõ được đó, nghe rồi tâm thanh tịnh thọ trì, đọc tụng đúng như lời nói mà tu hành, phải biết đó là hạng tu hành đã lâu. Nầy Di Lặc! Lại có hai pháp gọi là Bồ Tát mới học, không thể quyết định pháp thậm thâm. Hai pháp là chi? Một là những kinh điển thậm thâm chưa từng nghe nếu nghe thời sợ sệt sanh lòng nghi, không tùy thuận được, chê bai không tin rồi nói rằng: "Kinh nầy từ trước đến giờ ta chưa từng nghe, từ đâu đến đây?" Hai là nếu có người hộ trì giải nói những kinh sâu xa như thế, không chịu gần gũi, cúng dường cung kính, hoặc ở nơi đó nói lỗi xấu xa của người kia. Có hai pháp đấy, phải biết Bồ Tát mới học chỉ là tự tổn hại, chứ không thể ở nơi pháp thậm thâm mà điều phục được tâm mình" Nầy Di Lặc! Lại có hai pháp, Bồ Tát dầu tin hiểu thâm pháp, vẫn còn tự tổn hại chớ không thể chứng được vô sanh pháp nhẫn. Hai pháp là chi? Một là khinh dễ các Bồ Tát mới học mà không dạy bảo. Hai là tin hiểu thâm pháp mà lại chấp tướng phân biệt. Sau khi nghe Phật thuyết giảng, Bồ Tát Di Lặc bạch Phật rằng: "Bạch Thế Tôn! Thật chưa từng có! Như lời Thế Tôn đã nói, con quyết xa lìa các lỗi như thế, xin vâng giữ pháp Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác đã chứa nhóm từ vô lượng a tăng kỳ kiếp của Như Lai. Nếu vị lai có người thiện nam tử hay thiện nữ nhân nào cầu pháp Đại thừa, con sẽ làm cho tay người đó được những kinh như thế và cho họ cái sức ghi nhớ để thọ trì đọc tụng, diễn nói cho người. Bạch Thế Tôn! Nếu đời sau có người thọ trì, đọc tụng, diễn nói kinh nầy cho người khác, đó chính là thần lực của Di Lặc lập nên."

Bồ Tát Phá Tà Hiển Chánh: Chư Phật và chư Bồ Tát cứu độ chúng sanh bằng cách "Phá tà Hiển Chánh". Phá Tà Hiển Chánh có nghĩa là phá bỏ tà chấp tà kiến tức và làm rõ chánh đạo chánh kiến. Theo Tam Luận Tông, học thuyết Tam Luận Tông có ba khía cạnh chính, khía cạnh đầu tiên là 'phá tà hiển chánh.' Phá tà là cần thiết để cứu độ chúng sanh đang đắm chìm trong biển chấp trước, còn hiển chánh cũng là cần thiết vì để xiển dương Phật pháp. ***Thứ nhất là phá***

tà: Phá tà là phủ nhận tất cả những quan điểm y cứ trên sự chấp trước. Như thế những quan điểm như thuyết về 'Ngã' của các triết gia Bà La Môn, thuyết 'Đa Nguyên Luận' của các luận sư A Tỳ Đàm và Câu Xá, cũng như những nguyên tắc độc đoán của các luận sư Đại Thừa, không bao giờ được thông qua mà không bị bài bác chi ly. 'Hữu' hay tất cả đều có, cũng như 'không' hay tất cả đều không đều bị chỉ trích. ***Thứ nhì là hiển chánh:*** Theo Giáo Sư Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Tam Luận Tông luận rằng chân lý chỉ có thể đạt được bằng cách phủ định hay bài bác các tà kiến bên trong và bên ngoài Phật giáo, cũng như những sai lầm của Đại thừa và Tiểu thừa. Khi ôm giữ tà kiến sai lầm, con người sẽ mù quáng trong phán đoán. Làm sao mà một người mù có thể có được cái thấy đúng, và nếu không có nó thì không bao giờ tránh được hai cực đoan. Cứu cánh vọng ngôn tuyệt lự là buổi bình minh của trung đạo. Phá tà và chỉ có phá tà mới dẫn đến cứu cánh chân lý. Con đường giữa hay con đường xa lìa danh và tướng là con đường hiển chánh.

Hành Trình Đi Tìm Vị Bồ Tát Bên Trong: Bồ Tát, một chúng sanh giác ngộ, và nguyện chỉ đạt được đại giác một khi cứu độ hết thảy chúng sanh. Từ Bắc Phạn có nghĩa là "Hữu tình giác," hay "một chúng sanh giác ngộ," hay "một chúng sanh mà bản chất là trí tuệ" hay "một chúng sanh khao khát giác ngộ." Như vậy, Bồ Tát được xem như là một con người cũng với nghiệp của chính mình ở cõi đời này như những người khác, nhưng vị Bồ Tát bằng chính sự nỗ lực của mình, không phụ thuộc vào những yếu tố bên ngoài, tu tập theo phương pháp cụ thể và thực tế để vượt qua những xung đột bên trong chính mình bao gồm những nghiệp xấu và những khổ đau, cũng như những khủng hoảng bên ngoài như môi trường, tai họa... để có thể thay đổi trạng thái mất thăng bằng và để tất cả cùng sống với nhau trong một thế giới bình an, thịnh vượng và hạnh phúc. Đây là lý tưởng của Phật giáo Đại Thừa. Bắt đầu cuộc hành hoạt của một vị Bồ Tát được đánh dấu bằng "phát tâm giác ngộ" hay "Bồ Đề Tâm," trong đó Bồ Tát nguyện thành Phật để làm lợi lạc chúng sanh. Trong kinh văn Đại Thừa, việc này thường theo sau một nghi lễ công khai nguyện đạt thành Phật quả để làm lợi lạc chúng sanh. Có nghĩa là: "Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh." Đây là một trong những đại nguyện của một vị Bồ Tát. Sau đó thì vị Bồ Tát theo đuổi mục tiêu Phật quả bằng cách tiến tu từ từ Lục Ba La Mật hay Thập Ba La Mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh

tấn, thiền định, vân vân. Hai phẩm chất chính trong đó vị Bồ Tát tu tập là từ bi và trí tuệ, và khi mà các Ba La Mật đã được tu tập kiện toàn, và từ bi cũng như trí tuệ đã được phát triển đến mức độ cao nhất, thì vị Bồ Tát trở thành một vị Phật. Bồ Tát đạo thường được chia làm 10 giai đoạn. Tuy nhiên từ Bồ Tát chỉ hạn hẹp trong Phật giáo Đại Thừa. Theo truyền thống Theravada, thì Đức Phật Thích Ca Mâu Ni được coi như một vị Bồ Tát (Đại Sĩ) trong những tiền kiếp trong Kinh Bổn Sanh, trong suốt những tiền kiếp đó, người ta nói Ngài đã từ từ kiện toàn phẩm chất của một vị Phật. Tuy nhiên, trong Phật giáo Đại Thừa, khái niệm Bồ Tát là một sự chối bỏ rõ ràng lý tưởng A La Hán của Phật giáo Nguyên Thủy. Trong Đại Thừa A La Hán được xem như là hạn hẹp và ích kỷ, chỉ lo cho cho cá nhân giải thoát, ngược lại với một vị Bồ Tát, người làm việc cật lực vì chúng sanh mọi loài. Như vậy từ "Bồ Tát" nói chung, có nghĩa là một chúng sanh giác ngộ, chúng sanh hướng đến giác ngộ hoàn toàn hay Phật quả. Theo Trường Bộ Kinh, nghĩa đen của "Bồ Tát" là người có trí, hoặc người quyết định hay nắm giữ con đường đi đến giác ngộ. Vài thế kỷ sau khi Đức Phật nhập diệt, Bồ Tát là một trong những tư tưởng quan trọng nhất của Phật tử Đại Thừa. Tuy nhiên, khái niệm Bồ Tát không phải là sở hữu của riêng trường phái Đại Thừa. Từ "Bồ Tát" đã được nói đến trong kinh điển Pali và xuất phát từ Phật giáo Nguyên Thủy, được dùng riêng để chỉ Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trước khi Ngài giác ngộ. Theo trường phái Thượng Tọa Bộ, Bồ Tát được định nghĩa như là một người chắc chắn sẽ thành Phật. Vị ấy là bậc sáng suốt được người trí bảo vệ và ủng hộ. Theo Bát Thiên Tụng Bát Nhã Ba La Mật, không có nghĩa nào thật cho từ Bồ Tát, bởi vì Bồ Tát tu tập không chấp thủ đối với tất cả các pháp. Vì Bồ Tát là bậc đã thức tỉnh không còn tham đắm, đã hiểu tất cả các pháp và giác ngộ là mục đích của Bồ Tát. Nói tóm lại, Bồ Tát là một bậc giác giả trong hàng các chúng sanh. Vị ấy thường lập nguyện đem sự giác ngộ và trí tuệ mà mình đã mở bày ra nhằm giác ngộ tất cả các chúng sanh khác. Công việc của một vị Bồ Tát không dễ chút nào cả. Tuy không hy hữu như một vị Phật, nhưng cũng thật khó để có một vị Bồ Tát thị hiện và cũng thật khó cho phàm phu (người thường) gặp được một vị Bồ Tát thật.

Nếu muốn theo chân Bồ Tát, hành giả cũng phải cố gắng tu tập theo một số pháp tu tiêu biểu của chư Bồ Tát. 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 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 gạn 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 bặt; 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."

Thiền sư Chánh Thọ Lão Ông (1642-1721), tên của một vị thiền sư trong Phật giáo Nhật Bản, vào cuối thế kỷ thứ XVII, đầu thế kỷ thứ XVIII, còn gọi là Đạo Cảnh (Đạo Kính Huệ Đoan), thuộc Thiền phái Lâm Tế, đệ tử và người nối pháp duy nhất của Vô Nan Thiền Sư; và là thầy của thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc. Ngài làm du Tăng đi khắp nước Nhật, theo học với nhiều bậc thầy Thiền khác nhau. Ngài là tác giả của bộ "Góp Nhặt Cát Đá," một tác phẩm rất phổ thông, tập hợp những câu chuyện và truyền thuyết đầy chất hài hước mà các thầy Thiền thường dùng khi thuyết giảng tư tưởng của mình. Lúc còn là một người trẻ, Đạo Kính Huệ Đoan, tức Thiền Sư Chánh Thọ Lão Ông, đã từng là người hầu cận trong nhà của Lãnh chúa Matsudaira of Nagano. Sự thích thú về Thiền nơi ông khởi lên khi một số chiến sĩ yêu cầu một vị du Tăng viết tên của Đại Bi Bồ Tát như một lá bùa an toàn cho họ. Huệ Đoan cũng xin một cái, nhưng vị Tăng thấy có cái gì thâm sâu nơi người trẻ Huệ Đoan hơn là cái mà ông đã cảm giác nơi một chiến sĩ.

Vị Tăng bảo Huệ Đoan: "Bồ Tát không thể tìm được từ bên ngoài. Những thứ giỡn chơi này không có giá trị gì đâu. Hãy tìm Bồ Tát từ bên trong." Những lời nói của vị Tăng ở lại với Đạo Kính Huệ Đoan trong một thời gian rất dài, và ông luôn bận rộn tìm hiểu coi chúng có nghĩa gì. Vấn đề Bồ Tát Bên Trong đã trở thành khối Đại Nghi trong lòng Huệ Đoan, và ông ta tập trung cao độ trong nhiều tháng đến nỗi ông thường lơ là trong khi thực hiện những nhiệm vụ được giao phó khác. Một hôm, Huệ Đoan té ngả từ một cái thang và bị bất tỉnh. Đến khi tỉnh lại, vấn đề đã được giải quyết. Ông cảm thấy chắc chắn bây giờ ông đã biết cái gì là Bồ Tát Bên Trong, nhưng muốn sự hiểu biết của mình được một vị Thiền sư xác nhận.

The Journey to Find the Bodhisattva Within

The Origination of the Bodhisattva Ideal: Some 200 or 300 years after the Buddha's death, a new variation of the Buddhist ideal began to emerge. Dissatisfied with the seemingly limited goal of the arhat, this new vision emphasized the Bodhisattva as the highest aspiration for all. A Bodhisattva is a being who resolves to become a fully enlightened Buddha and who dedicates his efforts to helping other sentient beings to attain salvation. These compassionate beings figure predominantly in the Mahayana tradition; indeed, the most distinguishing feature of Mahayana Buddhism may be its advocacy of the Bodhisattva as the vehicle to liberation. The Bodhisattva follows a long and arduous path, often described as having ten stages and spanning many lives at the end of which he attains complete Buddhahood. The Mahayana is thus able to consider a host of Bodhisattvas, at different stages along the path, as intervening in the lives of sentient beings. An advanced Bodhisattva, for example, can create "Buddha-Fields," to which humans can aspire to be reborn by devotion and righteousness. The notion of the Bodhisattva is at times combined with the doctrine of the "Three Bodies" of the Buddha. This theory maintains that the ultimate form of Buddhahood and the true nature of things is the "Body of Dharma" itself (Dharmakaya). The Body of Dharma is revealed progressively by two other bodies: the "Enjoyment Body" (Sambhogakaya), a subtle form perceptible only to those advanced in the path, and the "Transformation Body"

(Nirmanakaya), a physical form apparent to all. According to this scheme, Gautama was merely a Transformation Body, an apparition of ultimate Buddhahood. Other Bodhisattvas, who are Enjoyment Bodies, can also teach and intervene through transformation and apparition. Important Mahayana Bodhisattvas include Avalokitesvara; Manjusri, who personifies great wisdom and is often represented holding a sword, which he uses to cut through the veil of ignorance; and Maitreya, "The Kindly One," who will be the next Buddha and who, after attaining Buddhahood, will send the next Transformation Body to teach on earth. Other great Buddhist teachers are sometimes associated with Bodhisattvas, and are even seen as their incarnations. One of these is Nagarjuna, who was an abbot at the Buddhist university of Nalanda in the second century A.D. Nagarjuna is considered the founder of the Madhyamaka, a school of Buddhist philosophy that was active in Buddhist India. Madhyamaka greatly influenced certain forms of Chinese and Japanese Buddhism, such as Zen, and still flourishes today in Tibet.

In Tibetan, Bodhisattva is translated as "Heroic Being." The heroic quality of the Bodhisattva is brought out by the Prajnaparamita: "Suppose a hero, endowed with great accomplishments, had gone out with his mother, father, sons, and daughters. By some set of circumstances, they would get into a huge wild forest. The foolish among them would be greatly frightened. The hero would, however, fearlessly say to them 'Do not be afraid! I will speedily take you out of this great and terrible jungle, and bring you to safety.' Since he is fearless, vigorous, exceedingly tender, compassionate, courageous and resourceful, it does not occur to him to take himself alone out of the jungle, leaving his relatives behind. Against the Arhat, Mahayana Buddhism claimed that we must take the whole of the creation with us to enlightenment, that we cannot just abandon any beings, as all beings are as near to us as our relatives are. What a man should do is to make no discrimination between himself and others, and to wait until he had helped everybody into Nirvana before loosing himself into it. The Mahayanists thus claimed that the Arhat had not aimed high enough. According to the Mahayana Buddhism, the ideal man, the aim of the Buddhist effort, was not the rather self-centered, cold and narrow-minded Arhat, but the all compassionate Bodhisattva, who abandoned

the world, but not the beings in it. Wisdom had been taught as the highest quality for an Arhat, and compassion as a subsidiary virtue; but to a Bodhisattva, compassion came to rank as equal with wisdom. While the wisdom of an Arhat had been fruitful in setting free in himself. What there was to be set free, it was rather sterile in ways and means of helping ordinary people. The Bodhisattva would be a man who does not only set himself free, but who is also skilful in devising means for bringing out and maturing the latent seeds of enlightenment in others. According to the Prajna-paramita-sutra, the Buddha taught: "Doers of what is hard are the Bodhisattvas, the great beings who have set out to win supreme enlightenment. They do not wish to attain their own private Nirvana. On the contrary, they have survey the highly painful world of being, but they do not tremble at birth-and-death. They have set out for the benefit of the world, for the peace and happiness of the world. They have resolved, and yet desirous to win supreme enlightenment, they do not tremble at birth and death. They have set out for the benefit of the world, for the ease of the world, out of pity for the world. They have resolved: 'We will become a shelter for the world, a refuge for all beings, the world's place of rest, the final belief of all beings, islands of the world, lights of the world, leaders of the world, the world's means of salvation.

According to the Mahayana Buddhism, the ideal of the Bodhisattva was partly due to social pressure on the Order, but to a great extent it was inherent in the practice of the 'Unlimited,' which had trained the monks not to discriminate between themselves and others. As we saw, Buddhism has at its disposal two methods by which it reduces the sense of separateness on the part of individuals. The one is the culture of the social emotions, or sentiments, such as loving-kindness (friendliness) and compassion. The other consists in acquiring the habit of regarding whatever one thinks, feels or does as an interplay of impersonal forces, called 'Dharmas,' weaning oneself slowly from such ideas as 'I' or 'mine' or 'self.' There is a logical contradiction between the method of wisdom, which sees no persons at all, but only Dharmas, and the method of the 'Unlimited' which cultivates relations to people as persons. The meditation on Dharmas dissolves other people, as well as oneself, into a conglomeration of impersonal and instantaneous dharmas. It reduces our manhood into 5 heaps, or pieces, plus a label.

If there is nothing in the world except bundles of Dharmas, as cold and as impersonal as atoms, instantaneously perishing all the time, there is nothing which friendliness and compassion could work on. One cannot wish well to a Dharma which is gone by the time one has come to wish it well, nor can one pity a Dharma, say a 'mind-object,' or a 'sight-organ,' or a 'sound-consciousness.' In those Buddhist circles where the method of Dharmas was practiced to a greater extent than the 'Unlimited,' it led to a certain dryness of mind, to aloofness, and to lack of human warmth. The true task of the Buddhist is to carry on with both contradictory methods at the same time. As the method of Dharmas leads to boundless expansion of the self, because one identifies oneself with more and more living beings. As the method of wisdom explodes the idea that there are any persons at all in the world, so the method of the 'Unlimited' increases the awareness of the personal problems of more and more persons. How then does the Mahayana resolve this contradiction? The Buddhist philosophers differs from philosophers bred in the Aristotelean tradition in that they are not frightened but delighted by a contradiction. They deal with this, as with other contradictions, by merely stating it in an uncompromising form, and then they leave it at that. According to the Diamond Sutra: "Here, oh! Subhuti! A Bodhisattva should think thus 'As many beings as there are in the universe of beings, be they being egg-born, or from a womb, or moisture-born, or miraculously born; be they with form, or without; be they with perception, without perception, or with neither perception nor no-perception, as far as any conceivable universe of beings is conceived; all these should be led by me into Nirvana, into that realm of Nirvana which leaves nothing behind. And yet, although innumerable beings have thus been led to Nirvana, no being at all has been led to Nirvana. And why? If in a Bodhisattva the perception of a 'being' should take place, he would not be called an 'enlightenment-being' or a Bodhisattva."

In short, the Bodhisattva ideal originated from Mahayana Buddhism, but the term Bodhisattva is not confined solely to Mahayana Buddhism. In Theravada, Sakyamuni Buddha is referred to as "Bodhisatta" (Bodhisattva) in the past lives described in the Jatakas, during which he is said to have gradually perfected the good qualities of a Buddha. In the Mahayana sense, however, the Bodhisattva concept

is an explicit rejection of Nikaya Buddhism's ideal religious paradigm, the Arhat. In Mahayana the Arhat is characterized as limited and selfish, concerned only with personal salvation, in contrast to the Bodhisattva, who works very hard for all sentient beings. The beginning of the bodhisattva's career is marked by the dawning of the "mind of awakening" (Bodhi-citta), which is the resolve to become a Buddha in order to benefit others. So, Bodhisattva is considered as a human being with his own karmas at his very birth as all other creatures, but he can be able to get rid of all his inner conflicts, including bad karmas and sufferings, and external crises, including environments, calamities and other dilema, can change this unfortunate situation and can make a peaceful, prosperous and happy world for all to live in together by using his effort and determination in cultivating a realisitc and practical way without depending on external powers. In Mahayana literature, this is commonly followed by a public ceremony of a vow to attain Buddhahood (Pranidhana) in order to benefit other sentient beings. That is to say: "Above to seek bodhi, below to save (transform) beings." This is one of the great vows of a Bodhisattva. After that point the bodhisattva pursues the goal of Buddhahood by progressively cultivating the six, sometimes ten, "perfections" (Paramita): generosity, ethics, patience, effort, concentration, and wisdom. The two primary qualities in which the Bodhisattva trains are compassion and wisdom, and when the perfections are fully cultivated and compassion and wisdom developed to their highest level, the Bodhisattva becomes a Buddha.

Who Are Bodhisattvas?: Bodhisattva is a Sanskrit term for an Enlightened Being. This is the one whose essence is bodhi whose wisdom is resulting from direct perception of Truth with the compassion awakened thereby. Enlightened being who is on the path to awakening, who vows to forego complete enlightenment until he or she helps other beings attain enlightenment. A Sanskrit term which means "Awakening being" or a "being of enlightenment," or "one whose essence is wisdom," or "a being who aspires for enlightenment." This is the ideal of Mahayana Buddhism. The beginning of the bodhisattva's career is marked by the dawning of the "mind of awakening" (Bodhi-citta), which is the resolve to become a Buddha in order to benefit others. So, Bodhisattva is considered as a human being with his own

karmas at his very birth as all other creatures, but he can be able to get rid of all his inner conflicts, including bad karmas and sufferings, and external crises, including environments, calamities and other dilema, can change this unfortunate situation and can make a peaceful, prosperous and happy world for all to live in together by using his effort and determination in cultivating a realisitc and practical way without depending on external powers. In Mahayana literature, this is commonly followed by a public ceremony of a vow to attain Buddhahood (Pranidhana) in order to benefit other sentient beings. That is to say: "Above to seek bodhi, below to save (transform) beings." This is one of the great vows of a Bodhisattva. After that point the bodhisattva pursues the goal of Buddhahood by progressively cultivating the six, sometimes ten, "perfections" (Paramita): generosity, ethics, patience, effort, concentration, and wisdom. The two primary qualities in which the Bodhisattva trains are compassion and wisdom, and when the perfections are fully cultivated and compassion and wisdom developed to their highest level, the Bodhisattva becomes a Buddha. The Bodhisattva path is commonly divided into ten levels (Bhumi). The term Bodhisattva is not, however, confined solely to Mahayana Buddhism: in Theravada, Sakyamuni Buddha is referred to as "Bodhisatta" (Bodhisattva) in the past lives described in the Jatakas, during which he is said to have gradually perfected the good qualities of a Buddha. In the Mahayana sense, however, the Bodhisattva concept is an explicit rejection of Nikaya Buddhism's ideal religious paradigm, the Arhat. In Mahayana the Arhat is characterized as limited and selfish, concerned only with personal salvation, in contrast to the Bodhisattva, who works very hard for all sentient beings. So the term"Bodhisattva" in general, means a "Bodhi being". It denotes a being who is destined to obtain fullest Enlightenment or Buddhahood. According to the Digha Nikaya, literally, a "Bodhisattva" means one who is an intellectual, or one who is resolved or maintained only to the paths that lead to enlightenment.

Several centuries after the Buddha's parinirvana, Bodhisattva is one of the most important ideas of Mahayana Buddhists. However, the concept was not a sole creation of the Mahayana. The term "Bodhisattva" had been mentioned in the Pali Canon and it stems from the original Pali Buddhism which is used more or less exclusively to

designate Sakyamuni Buddha prior to His Enlightenment. According to Sarvastivada School, "Bodhisattva" is defined as a person who is certain to become a Buddha. He is a person who is born of wisdom and protected and served by the wise. According to the Astasahasrika Prajnaparamita, nothing real is meant by the word "Bodhisattva," because a Bodhisattva trains himself in non-attachment to all dharmas. For the Bodhisattva, the great being awakes in non-attachment to full enlightenment in the sense that he understands all the dharmas, because he has enlightenment as his aim, an enlightened being. In short, a Bodhisattva is an enlightener of sentient beings. He usually vows to take the enlightenment that he has been certified as having attained and the wisdom that he has uncovered to enlighten all other sentient beings. A Bodhisattva's job is not easy at all. Though his appearance is not rare as that of a Buddha, but it is extremely difficult for a Bodhisattva to appear, and it is also extremely difficult for ordinary people to encounter a real Bodhisattva.

A Bodhisattva is a Mahasattva as defined in Sanscrit language. 'Maha' means 'great' and 'sattva' means either 'being' or 'courage'. Nagarjuna gives a number of reasons why Bodhisattvas are called 'great beings'. It is because they achieve a great work, stand at the head of a great many beings, and activate great friendliness and great compassion, save a great number of beings. The Tibetans translate Mahasattvas as 'great spiritual hero' and their aspirations are truly on a heroic scale. They desire to discipline all beings everywhere, to serve and honor all the Buddhas everywhere. They want to retain firmly in their minds all the teachings of the Buddhas, to have a detailed knowledge of all the Buddha-fields to comprehend all the assemblies which anywhere gather around a Buddha, to plunge into the thoughts of all beings, to remove their defilements and to fathom their potentialities. In other words, Mahasattva is like Bodhisattva who will be able to eliminate all his bad karmas and sufferings and will show the emancipation way to all beings with all skills by his compassion. A Bodhisattva is the one who benefis himself to help others. A great creature, having a great or noble essence, or being. Mahasattva is a perfect bodhisattva, greater than any other being except a Buddha. Also great being is one with great compassion and energy, who brings salvation to all living beings. In the beginning of the Astasahasrika

Prajna paramita, the Buddha explained the meaning of 'Mahasattva' (great being) when Subhuti asked about it. The Buddha says that a Bodhisattva is called ' a great being' in the sense that he will demonstrate Dharma so that the great errors should be forsaken, such erronous views as the assumption of a self, a being, a living soul, a person, of becoming, of not becoming, of annihilation, of eternity, of individuality, etc. According to the Saddharmapundarika Sutra, Mahasattvas have good qualities and method of practice paramita and under many hundred thousands of Buddhas had planted the roots of goodness.

In the Theravada Buddhism, a Bodhisattva is a person in the school of the elders who is desirous of acquiring the characteristics of a perfect being, the enlightened one. It appears as such in the Pali Nikayas. The accomplishment of such a state makes him content. But the ideal of Mahayana induces him to greater effort based on dynamic activity to help other beings attain ultimate bliss; before that he does not lay ore to save beings from the state of suffering. Not satisfied with his own mitigation of desire some actions that make him subjected to malice and all kind of craving, he strives up on helping all other beings to overcome their afflictions. While the Buddha reminded Mahamati in the Lankavatara Sutra as follows: "Oh Mahamati, the distinction between the Bodhisattva and the Two Vehicles is emphasized, as the latter are unable to go up further than the sixth stage where they enter into Nirvana. At the seventh stage, the Bodhisattva goes through an altogether new spiritual experience known as anabhogacarya, which may be rendered "a purposeless life." But, supported by the majestic power of the Buddhas, which enters into the great vows first made by the Bodhisattva as he started in his career, the latter now devises various methods of salvation for the sake of his ignorant and confused fellow-beings. But from the absolute point of view of the ultimate truth in the Lankavatara Sutra, attained by the Bodhisattva, there is no such graded course of spirituality in his life; for here is really no gradation (krama), no continuous ascension (kramanusandhi), but the truth (dharma) alone which is imageless (nirabhasa), and detached altogether from discrimination.

According to the Mahaprajnaparamita sastra, Bodhi means the way of all the Buddhas, and Sattva means the essence and character of the

good dharma. Bodhisattvas are those who always have the mind to help every being to cross the stream of birth and death. According to old translation, Bodhisattvas are beings with mind for the truth. According to new translation, Bodhisattvas are conscious beings of or for the great intelligence, or enlightenment. The Bodhisattva seeks supreme enlightenment not for himself alone but for all sentient beings. Bodhisattva is a Mahayanist, whether monk or layman, above is to seek Buddhahood, below is to save sentient beings (he seeks enlightenment to enlighten others). Bodhisattva is one who makes the six paramitas (lục độ) their field of sacrificial saving work and of enlightenment. The objective is salvation of all beings with four infinite characteristics of a bodhisattva are kindness (từ), pity (bi), joy (hỷ), self-sacrifice (xả). A person, either a monk, a nun, a layman or a laywoman, who is in a position to attain Nirvana as a Sravaka or a Pratyekabuddha, but out of great compassion for the world, he or she renounces it and goes on suffering in samsara for the sake of others. He or she perfects himself or herself during an incalculable period of time and finally realizes and becomes a Samyaksambuddha, a fully enlightened Buddha. He or she discovers the Truth and declares it to the world. His or her capacity for service to others is unlimited. Bodhisattva has in him Bodhicitta and the inflexible resolve. There are two aspects of Bodhicitta: Transcendental wisdom (Prajna) and universal love (Karuna). The inflexible resolve means the resolve to save all sentient beings. According to the Mahayana schools, the bodhisattvas are beings who deny themselves final Nirvana until, accomplishing their vows, they have first saved all the living. An enlightened being who, deferring his own full Buddhahood, dedicates himself to helping others attain liberation. Besides, the Bodhisattva regards all beings as himself or herself ought not to eat meat. A Bodhisattva is one who has the essence or potentiality of transcendental wisdom or supreme enlightenment, who is on the way to the attainment of transcendental wisdom. He is a potential Buddha. In his self-mastery, wisdom, and compassion, a Bodhisattva represents a high stage of Buddhahood, but he is not yet a supremely enlightened, fully perfect Buddha. His career lasts for aeons of births in each of which he prepares himself for final Buddhahood by the practice of the six perfections (paramitas) and the stages of moral and spiritual

discipline (dasabhumi) and lives a life of heroic struggle and unremitting self-sacrifice for the good of all sentient beings. Bodhisattva is an enlightening being who, defering his own full Buddhahood, dedicates himself to helping others attain liberation. In his self-mastery, wisdom, and compassion a Bodhisattva represents a high stage of Buddhahood, but he is not yet a supreme enlightened, fully perfected Buddha.

According to the Vimalakirti Sutra, the Buddha told Maitreya, "You should know that there are two categories of Bodhisattvas: those who prefer proud words and a racy style, and those who are not afraid (of digging out) the profound meanings which they can penetrate. Fondness of proud words and a racy style denotes the superficiality of a newly initiated Bodhisattva; but he who, after hearing about the freedom from infection and bondage as taught in profound sutras, is not afraid of their deep meanings which he strives to master, thereby developing a pure mind to receive, keep, read, recite and practise (the Dharma) as preached is a Bodhisattva who has trained for a long time. Maitreya, there are two classes of newly initiated Bodhisattvas who cannot understand very deep Dharmas: those who have not heard about profound sutras and who, giving way to fear and suspicion, cannot keep them but indulge in slandering them, saying: 'I have never heard about them; where do they come from?', and those who refuse to call on, respect and make offerings to the preachers of profound sutras or who find fault with the latter; these are two classes of newly initiated Bodhisattvas who cannot control their minds when hearing the deep Dharma, thereby harming themselves. Maitreya, further, there are two categories of Boshisattvas who harm themselves and fail to realize the patient endurance of the uncreate in spite of their belief and understanding of the deep Dharma: they are (firstly) those who belittle newly initiated Boshisattva and do not teach and guide them; and (secondly) those who, despite their faith in the deep Dharma, still give rise to discrimination between form and formlessness." After hearing the Buddha expound the Dharma, Maitreya said: "World Honoured One, I have not heard all this before. As you have said, I shall keep from these evils and uphold the Dharma of supreme enlightenment which the Tathagata has collected during countless aeons. In future, if there are virtuous men and women who seek for Mahayana, I shall see

to it that this sutra will be placed in their hands, and shall use transcendental power to make them remember it so that they can receive, keep, read, recite and proclaim it widely.

Bodhisattvas Break the False and Make Manifest the Right: Buddhas and Bodhisattvas save all sentient beings by "Breaking (disproving) the false and making manifest the right." According to the Madhyamika School, the doctrine of the school has three main aspects, the first aspect is the "refutation itself of a wrong view, at the same time, the elucidation of a right view." Refutation is necessary to save all sentient beings who are drowned in the sea of attachment while elucidation is also important in order to propagate the teaching of the Buddha. *First, refutation of all wrong views:* Refutation means to refute all views based on attachment. Also views such as the 'self' or atman, the theory of Brahmanic philosophers. The pluralistic doctrines of the Buddhist Abhidharma schools (Vaibhasika, Kosa, etc) and the dogmatic principles of Mahayana teachers are never passed without a detailed refutation. The Realistic or all exists, and the Nihilistic or nothing exists are equally condemned. *Second, elucidation of a right view:* According to Prof. Takakusu in The Essentials of Buddhist Philosophy, the Madhyamika School strongly believed that the truth can be attained only by negation or refutation of wrong views within and without Buddhism, and of errors of both the Great and Small Vehicles. When retaining wrong views or error, one will be blind to reason. How can a blind man get a right view without which the two extremes can never be avoided? The end of verbal refutation is the dawn of the Middle Path. Refutation and refutation only, can lead to the ultimate truth. The Middle Path, which is devoid of name and character is really the way of elucidation of a right view.

The Journey to Find the Bodhisattva Within: Bodhisattva is a Sanskrit term for an Enlightened Being. This is the one whose essence is bodhi whose wisdom is resulting from direct perception of Truth with the compassion awakened thereby. Enlightened being who is on the path to awakening, who vows to forego complete enlightenment until he or she helps other beings attain enlightenment. A Sanskrit term which means "Awakening being" or a "being of enlightenment," or "one whose essence is wisdom," or "a being who aspires for enlightenment." This is the ideal of Mahayana Buddhism. The

beginning of the bodhisattva's career is marked by the dawning of the "mind of awakening" (Bodhi-citta), which is the resolve to become a Buddha in order to benefit others. So, Bodhisattva is considered as a human being with his own karmas at his very birth as all other creatures, but he can be able to get rid of all his inner conflicts, including bad karmas and sufferings, and external crises, including environments, calamities and other dilema, can change this unfortunate situation and can make a peaceful, prosperous and happy world for all to live in together by using his effort and determination in cultivating a realisitc and practical way without depending on external powers. In Mahayana literature, this is commonly followed by a public ceremony of a vow to attain Buddhahood (Pranidhana) in order to benefit other sentient beings. That is to say: "Above to seek bodhi, below to save (transform) beings." This is one of the great vows of a Bodhisattva. After that point the bodhisattva pursues the goal of Buddhahood by progressively cultivating the six, sometimes ten, "perfections" (Paramita): generosity, ethics, patience, effort, concentration, and wisdom. The two primary qualities in which the Bodhisattva trains are compassion and wisdom, and when the perfections are fully cultivated and compassion and wisdom developed to their highest level, the Bodhisattva becomes a Buddha. The Bodhisattva path is commonly divided into ten levels (Bhumi). The term Bodhisattva is not, however, confined solely to Mahayana Buddhism: in Theravada, Sakyamuni Buddha is referred to as "Bodhisatta" (Bodhisattva) in the past lives described in the Jatakas, during which he is said to have gradually perfected the good qualities of a Buddha. In the Mahayana sense, however, the Bodhisattva concept is an explicit rejection of Nikaya Buddhism's ideal religious paradigm, the Arhat. In Mahayana the Arhat is characterized as limited and selfish, concerned only with personal salvation, in contrast to the Bodhisattva, who works very hard for all sentient beings. So the term"Bodhisattva" in general, means a "Bodhi being". It denotes a being who is destined to obtain fullest Enlightenment or Buddhahood. According to the Digha Nikaya, literally, a "Bodhisattva" means one who is an intellectual, or one who is resolved or maintained only to the paths that lead to enlightenment. Several centuries after the Buddha's parinirvana, Bodhisattva is one of the most important ideas of Mahayana Buddhists. However, the

concept was not a sole creation of the Mahayana. The term "Bodhisattva" had been mentioned in the Pali Canon and it stems from the original Pali Buddhism which is used more or less exclusively to designate Sakyamuni Buddha prior to His Enlightenment. According to Sarvastivada School, "Bodhisattva" is defined as a person who is certain to become a Buddha. He is a person who is born of wisdom and protected and served by the wise. According to the Astasahasrika Prajnaparamita, nothing real is meant by the word "Bodhisattva," because a Bodhisattva trains himself in non-attachment to all dharmas. For the Bodhisattva, the great being awakes in non-attachment to full enlightenment in the sense that he understands all the dharmas, because he has enlightenment as his aim, an enlightened being. In short, a Bodhisattva is an enlightener of sentient beings. He usually vows to take the enlightenment that he has been certified as having attained and the wisdom that he has uncovered to enlighten all other sentient beings. A Bodhisattva's job is not easy at all. Though his appearance is not rare as that of a Buddha, but it is extremely difficult for a Bodhisattva to appear, and it is also extremely difficult for ordinary people to encounter a real Bodhisattva.

If practitioners want to follow in the foosteps of Bodhisattvas, we should try to cultivate some typical methods of Bodhisattvas' ways of cultivation. 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."

Shoju Rojin was the name of a Japanese Zen master in the late seventeenth century and early eighteenth century. Zen master Shoju Rojin, also called Dokyo Etan, belonged to the Japanese Lin-Chi school, a disciple and the only dharma successor of Bu'nan Shido; and the master of Hakuin Zenji. He wandered through Japan and trained under masters of various Zen schools. He is the author of the Collection of Sand and Stone, a popular anthology of frequently humorous Buddhist stories and legends, which Zen masters are fond of quoting in their teaching. As a young man, Dokyo Etan had been a retainer in the household of Lord Matsudaira of Nagano. His interest in Zen was roused when a number of older samurai asked an itinerant monk to write down the name of the Bodhisattva of Compassion as talismans for their safety. Etan asked for one as well, but the monk recognized something deeper in the young man than he had sensed in the other soldiers. He told Etan, “The Bodhisattva isn't to be sought without. These trifles are of no value. Seek the Bodhisattva within.” The monk's words stayed with Etan for a very long time, and he became preoccupied with seeking to understand what they meant. The matter of the Bodhisattva Within became his mass of Great Doubt, and he focused on it for many months with such intensity that it often distracted him while he was carrying out his assigned duties. One day, he fell from a ladder and was knocked unconscious. When he came to, the question was resolved. He felt certain he now knew what the Bodhisattva Within was, but he wanted to have his understanding confirmed by a Zen master.

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Lăm
The Forty-Fifth Selective Essay

Chấp Trước & Buông Bỏ
Theo Quan Điểm Phật Giáo

Vì Sao Chúng Ta Chấp Trước & Chấp Trước Cái Gì?: Chấp Trước có nghĩa là dính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (dính chắc vào sự vật mà không rời lìa. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). Chấp trước là bám chặt vào, vướng mắc, cho rằng cái ngã và vạn hữu có thật. Chấp trước từ con người mà nẩy lên thứ tình yêu hay dục vọng nẩy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. Chấp thủ là những thứ làm cho chúng ta tiếp tục lăn trôi trong vòng luân hồi sanh tử. Là Phật tử thuần thành, đã nguyện tu theo Phật, sẽ không hành xử như những kẻ tầm thường khác, những kẻ chẳng thể nhìn suốt, chẳng thể buông bỏ. Nếu bạn chẳng thể dứt trừ chấp trước vào "cái tôi", "cái của tôi", và cái "pháp"; và nếu bạn cứ tiếp tục giữ chặt tứ tướng: phân biệt mình, người, chúng sanh và thọ giả tướng, chắc chắn bạn sẽ gặp phải nhiều phiền hà rắc rối trên đời. Nếu chúng ta biết buông bỏ và lùi lại một bước để cân nhắc thì chuyện gì xãy ra đi nữa, bạn sẽ luôn nhìn sự vật như chúng thật là, chứ không như bề ngoài của chúng. Theo Đức Phật, giác ngộ không gì khác hơn là cắt đứt tất cả mọi chấp trước. Chúng ta có thể chấp trước vào con người, vào sự vật, vào những trạng thái mà chúng ta chứng nghiệm, vào những suy nghĩ của chính mình, hay những ý định từ trước của chính mình. Sự chấp trước hay trói buộc mạnh mẽ vào ái dục. Tuy nhiên, từ sự ái trước nầy có thể nẩy sanh ra "từ bi" là nền tảng của tình thương trong Phật giáo.

Chướng ngại của chấp trước là chấp vào tự kỷ và chư pháp, và hậu quả là chướng ngại trong tiến trình đi vào Niết bàn của người tu tập. Hễ mình có một chút chấp trước là có chướng ngại. Có chướng ngại thì khó lòng ra khỏi Tam Giới. Cho nên Phật tử chân thuần phải cố gắng phá thủng mọi chấp trước. Cho tới khi nào mình tới được chỗ không có

gì cả, thì đó là lúc mình khôi phục lại được bộ mặt thật của chính mình. Bây giờ cho dù mình muốn có cũng chẳng được, đến khi mình chẳng còn muốn gì nữa thì mọi thứ đều có. Trong Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã dạy rằng chấp ngã là cội rễ gây ra đau khổ. Từ chấp thủ gây nên lo buồn sợ sệt. Người giải thoát khỏi chấp thủ sẽ không bị lo buồn và ít sợ sệt hơn. Càng chấp thủ thì người ta càng khổ đau. Nếu bạn không còn chấp trước, dĩ nhiên là bạn đã giải thoát. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy Mahamati: "Này Mahamati, có vô số lượng các hình thức chấp chặt vào thế giới bằng cách coi từng chữ trong kinh văn tương ứng đúng đắn với ý nghĩa." Trong Kinh Pháp Cú, đức Phật dạy về ái chấp: Như nước lũ cuống phăng những xóm làng say ngủ giữa đêm trường, tử thần sẽ lôi phăng đi những người mê muội sinh tâm ái trước những bông hoa mình vừa góp nhặt được (47). Cứ sanh tâm ái trước và tham luyến mãi không chán những bông hoa mà mình vừa góp nhặt được, đó chính là cơ hội tốt cho tử thần lôi đi (48).

Theo Phật giáo, có nhiều loại chấp trước khác nhau. *Vì Ái Kiến mà chúng ta Chấp trước:* Loại chấp trước từ con người mà nẩy lên thứ tình yêu hay dục vọng nẩy nở khi nghĩ đến người khác. Ái kiến cũng có nghĩa là tâm chấp luyến vào hình thức, trói buộc chúng ta vào dục vọng và ham muốn trần tục. *Chúng ta Chấp trước vì bản chất con người mới sinh ra là đã có Ngã Chấp:* Còn gọi là phân biệt ngã chấp, hay ngã chấp bẩm sinh, lúc mới sanh ra đã có. Chấp vào khái niệm của một cái ngã thật, chấp vào Thường ngã, hay chấp vào cái ngã thường hằng chứ không phải là sự phối hợp của năm uẩn sanh bởi nhân duyên. Ngã chấp nảy sanh ra do sự phân biệt hay lý luận sai lầm của bản thân. Mặc dầu mục đích chính của Thiền Quán là 'Ngộ', mục tiêu trước mắt và quan trọng của Thiền Quán là triệt tiêu sự chấp ngã. Một khi chấp ngã đã bị triệt tiêu thì vô minh cũng sẽ tự động chấm dứt, chừng đó hành giả sẽ đạt được sự giác ngộ giống như sự giác ngộ mà Đức Thích Tôn Từ Phụ đã tuyên bố 26 thế kỷ trước đây. Tất cả Phật tử đều có cùng một mục đích giống nhau, đó là diệt tận sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân, và công phu tu tập của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận ra, như là điềm tĩnh, tính độc lập, hoặc luôn quan tâm và từ ái với người khác. Trong giáo điển, giáo pháp được so sánh như là một mùi vị để trực tiếp cảm nhận, chứ không phải để học và để nắm giữ. Lời vàng của Đức Phật được xác định có mùi vị an lạc, giải thoát và

Niết bàn. Dĩ nhiên, sự đặc biệt của các mùi vị nầy không dễ gì diễn tả được, và những mùi vị nầy chắc chắn sẽ không đến với những ai từ chối không chịu tự mình tự nếm chúng. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó tâm trí của chúng ta sẽ hoàn toàn thanh tịnh và chúng ta có khả năng nhận biết hết mọi vật trong vũ trụ bằng trí tuệ. Chừng nào chúng ta triệt tiêu được sự chấp ngã, chừng đó chúng ta sẽ có khả năng thấy được tất cả những đau khổ của chúng sanh mọi loài, và chừng đó chúng ta sẽ có khả năng yêu thương chúng sanh với lòng đại bi. Như vậy Thiền Quán chẳng những giúp chúng ta thanh tịnh thân tâm, mà còn giúp cho chúng ta vượt thoát khỏi sự chấp ngã truyền kiếp của chúng sanh. *Vì Có Vì Không mà chúng ta Chấp Trước*: Một vài trường phái cho rằng thà chấp có như núi Tu Di, còn hơn là chấp không như một vi trần." Tuy nhiên, một khi đã thấu triệt giáo pháp nhà Phật, chúng ta sẽ không chấp vào bên nào cả. *Vì cho rằng có Nhân Không, nhưng không có Pháp Không mà chúng ta Chấp Trước:* Nội đạo chấp giữ vào A Tỳ Đạt Ma Luận mà thừa nhận rằng có nhân không, nhưng không có pháp không (đã chứng lý vô ngã nhưng còn chấp vào pháp hữu tính). *Vì Đoạn Kiến mà chúng ta Chấp Trước:* Thuyết nầy tin rằng loài người cũng như vật, chết là mất là mất hẳn, không còn gì sau đó, là cát bụi con người trở về với cát bụi. Các khoa học gia cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc được thọ thai do tinh cha trứng mẹ, sống cuộc đời của mình và chết, chấm dứt hiện hữu. Thuyết nầy không đúng với luật "Luân Hồi" của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi đoạn diệt, vì đoạn diệt căn cứ trên sự hiểu biết không toàn hảo về chân như thực tánh. *Vì cho rằng Vạn Hữu có thực mà chúng ta Chấp Trước:* Dính mắc vào tư tưởng cho rằng vạn hữu là thực (dính chắc vào sự vật mà không rời lìa. Mỗi pháp đều có nhiều nghĩa tương đối, nếu chấp chặt vào một nghĩa, chẳng biết dung hòa, chẳng biết tùy nghi, chấp trước như vậy chỉ là tự hạn hẹp lấy mình mà thôi). *Vì bám chặt vào Kiến Giải của mình mà chúng ta Chấp Trước:* Bám chặt vào kiến giải của mình hay giữ lấy kiến giải chấp nê từ tâm mình, không dám xa lìa nên sinh ra sự lầm lạc mù quáng về tất cả mọi vọng kiến. *Vì cho rằng Tướng Trạng là thật nên chúng ta Chấp Trước:* Đây là thô tướng thứ ba trong sáu thô tướng được đề cập trong Đại Thừa Khởi Tín Luận, nhớ mãi những vui những buồn coi như chúng là thật chứ không phải là ảo vọng. *Vì tin nơi sự*

vĩnh cửu mà chúng ta Chấp Trước nơi Thường Kiến: Thuyết nầy tin rằng trước khi là người, con người không có hiện hữu, rồi được tạo nên, con người được sanh vào đời do ý chí của một vị thần linh. Người ấy sống đời mình, rồi tùy theo những gì mình tin tưởng hay những hành động của mình trong đời, sẽ được về vĩnh viễn trên cõi thiên đàng hoặc bị đày vĩnh viễn nơi địa ngục. Thuyết nầy không đúng với luật "Luân Hồi" của đạo Phật. Theo giáo lý nhà Phật thì chúng sanh lăn lộn trong luân hồi sanh tử, vòng luân hồi xoay chuyển chúng sanh trong lục đạo. Phật tử không tin nơi sự thường hằng vì Phật tử không tin thế giới nầy hay thế giới nào khác lại có sự trường cửu không thay đổi.

Theo Truyện Tiền Thân Đức Phật, có một câu chuyện về người đánh bẫy và con khỉ. Người đánh bẫy bắt con khỉ bằng cách nào? Anh ta lấy một trái dừa và khoét một lổ nhỏ. Rồi anh ta để vài hạt đậu phộng bên trong và bên ngoài trái dừa. Chẳng bao lâu, một con khỉ sẽ đến và ăn các hạt đậu phộng trên mặt đất. Rồi nó sẽ đặt tay vào trái dừa để với tới những hạt đậu bên trong. Việc nắm các hạt đậu phộng bên trong trái dừa sẽ làm cho tay nó lớn hơn, vì vậy nó không thể lôi tay ra khỏi lổ hổng. Nó la khóc và nổi giận, nhưng không chịu buông bỏ các hạt đậu để rút tay ra. Cuối cùng, người đặt bẫy đến và bắt nó. Chúng ta cũng giống như con khỉ trên. Chúng ta muốn thoát khổ nhưng không chịu buông bỏ các dục vọng. Theo cách này chúng ta vẫn bị mắc kẹt mãi trong vòng luân hồi sanh tử chỉ vì sự THAM LUYẾN của chính mình. Trong thư gửi cho Lý Hiến Thần, Thiền sư Tông Cảo Đại Huệ viết: "Đức Phật nói: 'Một người muốn biết cảnh giới Phật, phải tịnh cái ý mình như hư không.' Người ấy phải biết viễn ly vọng tưởng và các điều chấp trước, khiến cho các chỗ mà tâm hướng về đều vô ngại. Cảnh giới Phật không phải là cảnh giới bên ngoài và có tướng Phật, đó là cái cảnh giới tự giác-thánh trí vậy. Muốn biết cảnh giới này, không nhờ trang nghiêm tu chứng mà được. Phải tịnh cái nhiễm của khách trần phiền não trong ý căn từ thời vô thủy đến giờ. Cái tâm phải bao la như hư không, lìa xa các chấp thủ của ý thức. Tất cả các vọng tưởng hư ngụy cũng như hư không. Tu tập như vậy ắt cái diệu tâm vô dụng công tự nhiên phản ứng với tất cả các điều kiện mà không bị trệ ngại."

Ai Trói Buộc Chúng Ta?: Trói buộc là kết, là sự ràng buộc hay phiền trược cột trói chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Trói buộc còn có nghĩa là Kiết sử. Kiết và sử, hai tên gọi khác nhau của phiền

não, kiết là trói buộc thân tâm kết thành quả khổ, sử là theo đuổi và sai sử chúng sanh. Theo Thanh Tịnh Đạo, kiết sử là mười pháp khởi từ sắc tham; gọi là kiết sử vì chúng trói buộc các uẩn trong đời nầy với các uẩn đời kế tiếp, hoặc trói buộc nghiệp với quả, hoặc trói buộc hữu tình vào đau khổ. Vì bao lâu cái nầy còn hiện hữu thì cái kia không chấm dứt. Có ba loại trói buộc: *Kiến kết* hay ngã kiến, *giới thủ kết* hay giới cấm thủ kết hay chấp vào cái công hạnh phát sinh do sự tuân thủ giới luật đạo đức, và *nghi kết* hay sự nghi ngờ chánh lý. Trong Kinh Niết Bàn, đức Phật đã nói: "Này thiện nam tử, Tu Đà Hoàn tuy có thể cắt đứt vô lượng phiền não, nhưng vì ba kết rất nặng nên chúng cũng bao hàm tất cả kết mà Tu Đà Hoàn đã đoạn."

Thế giới mà chúng ta đang sống là thế giới của dục vọng. Mọi chúng sanh được sinh ra và tồn tại như là một sự kết hợp của những dục vọng. Chúng ta được sinh ra do sự ham muốn của cha của mẹ. Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi tử trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa.

Theo Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: "Phàm cái gì có hình tướng đều là pháp hữu vi. Pháp hữu vi cũng giống như một giấc mộng, một thứ huyễn hóa, một cái bọt nước, hay một cái bóng hình, một tia điển chớp, toàn là những thứ hư vọng, không có thực chất. Hết thảy mọi thứ đều phải quán như vậy, mới có thể hiểu minh bạch lẽ chân thật, để chúng ta không chấp trước, không bị vọng tưởng quấy nhiễu." Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 18, Đức Phật dạy: "Pháp của ta là niệm mà không còn chủ thể niệm và đối tượng niệm; làm mà không

còn chủ thể làm và đối tượng làm; nói mà không có chủ thể nói và đối tượng nói; tu mà không còn chủ thể tu và đối tượng tu. Người ngộ thì rất gần, kẻ mê thì rất xa. Dứt đường ngôn ngữ, không bị ràng buộc bất cứ cái gì. Sai đi một ly thì mất tức khắc."

Muốn buông bỏ và đoạn tận những trói buộc này, chúng ta không có sự lựa chọn nào khác là phải tu theo con đường của đức Phật. Theo Kinh Potaliya trong Trung Bộ Kinh, có tám pháp đưa đến sự đoạn tận. *Thứ nhất* là "y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ". Do duyên gì, lời nói như vậy được nói lên? Ở đây, nầy gia chủ, vị Thánh đệ tử suy nghĩ như sau: "Do nhơn những kiết sử nào ta có thể sát sanh, ta đoạn tận, thành tựu sự từ bỏ các kiết sử ấy. Nếu ta sát sanh, không những ta tự trách mắng ta vì duyên sát sanh, mà các bậc có trí, sau khi tìm hiểu, cũng sẽ khiển trách ta vì duyên sát sanh, và sau khi thân hoại mạng chung, ác thú sẽ chờ đợi ta, vì duyên sát sanh. Thật là một kiết sử, thật là một triền cái, chính sự sát sanh nầy. Những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não nào có thể khởi lên, do duyên sát sanh, đối với vị đã từ bỏ sát sanh, những lậu hoặc, phiền lao nhiệt não như vậy không còn nữa." Y cứ không sát sanh, sát sanh cần phải từ bỏ," do duyên như vậy, lời nói như vậy được nói lên. *Thứ nhì* là "y cứ không lấy của không cho, lấy của không cho cần phải từ bỏ." *Thứ ba* là "y cứ nói lời chân thật, nói láo cần phải từ bỏ." *Thứ tư* là "y cứ không nói hai lưỡi, nói hai lưỡi cần phải từ bỏ." *Thứ năm* là "y cứ không tham dục, tham dục cần phải từ bỏ." *Thứ sáu* là "y cứ không hủy báng sân hận, hủy báng sân hận cần phải từ bỏ." *Thứ bảy* là "y cứ không phẫn não, phẫn não cần phải từ bỏ." *Thứ tám* là "y cứ không quá mạn, quá mạn cần phải từ bỏ." Lại có thêm mười hành động buông bỏ và đoạn tận những trói buộc không đưa chúng ta đến sự hối hận, đó là: Thứ nhất là không sát sanh. Thứ nhì là không trộm cắp. Thứ ba là không tà dâm. Thứ tư là không nói dối. Thứ năm là không nói lỗi của người. Thứ sáu là không uống rượu. Thứ bảy là không tự cho mình hay và chê người dở. Thứ tám là không hèn hạ. Thứ chín là không sân hận. Thứ mười là không hủy báng Tam Bảo.

Người Phật tử tin luật nhân quả chứ không không phải thưởng phạt. Mọi hành động hễ là nhân ắt có quả; hễ là quả ắt có nhân. Tương tự, hễ có gieo nhân trói buộc vào cái gì đó thì phải có quả vướng mắc và khổ đau phiền não vì cái gọi là cái gì đó. Luật nhân quả là ý niệm căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Đây là định luật căn bản

của vạn hữu, nếu một người gieo hạt giống tốt thì chắc chắn người đó sẽ gặt quả tốt; nếu người ấy gieo hạt giống xấu thì hiển nhiên phải gặt quả xấu. Dù kết quả có thể mau hay chậm, mọi người chắc chắn sẽ nhận những kết quả tương ứng với những hành động của mình. Người nào thâm hiểu nguyên lý này sẽ không bao giờ làm điều xấu. Theo Phật Giáo, mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, dầu kiếp nầy người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Tương tự muốn gặt quả giải thoát mà lại gieo nhân trói buộc là chuyện không thể xảy ra được.

Nếu chúng ta thực sự biết ai là người trói buộc mình, sẽ có cơ hội cho chúng ta cố gắng tu tập cởi mở những trói buộc và chấp trước này rồi chúng ta sẽ thấy rằng trải nghiệm được việc thoát ly khổ đau phiền não để có được sự yên bình, tỉnh thức, và hạnh phúc không có nghĩa là chúng ta phải đi vào một nơi không có tiếng ồn ào, không có sự rắc rối hay không có những công việc nặng nhọc. Kỳ thật, sự yên bình thật sự hiện diện giữa những thứ vừa kể trên mà chúng ta vẫn có sự yên tĩnh nơi nội tâm mình. Đối với người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định tu tập cởi mở những trói buộc và chấp trước phải kiên trì không thối chuyển; từng bước một, phải cố gắng hết sức mình để tu tập mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng được cởi trói về mọi phương diện một cách tốt đẹp hơn. Phật tử thuần thành cũng nên luôn nhớ rằng theo đạo

Phật, tâm là gốc của muôn pháp. Tâm có thể tạo nghiệp thì cũng chính tâm có thể diệt nghiệp. Nếu tâm này trói buộc chúng ta thì cũng chính tâm nầy cởi trói cho chúng ta, và không ai khác có thể làm được chuyện này. 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. Như vậy chỉ có chính tâm chúng ta trói buộc chúng ta, thì cũng phải chính cái tâm này mở trói cho chúng ta chứ không ai khác có thể làm được chuyện này.

Vô Minh Dẫn Đến Chấp Trước: Khi chúng ta bước vào thế giới này chúng ta trở nên mê đắm vật chất, và tự trở thành nguồn gốc của dục vọng. Chúng ta thích thú với những tiện nghi vật chất và những khoái lạc của giác quan. Vì thế chúng ta chấp trước vào thân này, nhưng xét cho cùng thì chúng ta thấy rằng thân này là nguồn gốc của khổ đau phiền não. Vì thân này không ngừng thay đổi. Chúng ta ao ước được sống mãi, nhưng từng giờ từng phút thân xác này thay đổi tử trẻ sang già, từ sống sang chết. Chúng ta có thể vui sướng trong lúc chúng ta còn trẻ trung khỏe mạnh, nhưng khi chúng ta quán tưởng đến sự già nua bệnh hoạn, cũng như cái chết luôn đe dọa ám ảnh thì sự lo âu sẽ tràn ngập chúng ta. Vì thế chúng ta tìm cách trốn chạy điều này bằng cách né tránh không nghĩ đến nó. Tham sống và sợ chết là một trong những hình thức chấp trước. Chúng ta còn chấp trước vào quần áo, xe hơi, nhà lầu và tài sản của chúng ta nữa. Ngoài ra, chúng ta còn chấp trước vào những ký ức liên quan đến quá khứ hoặc những dự tính cho tương lai nữa. *Theo Phật giáo, tất cả những chấp trước này đều bắt nguồn từ Vô Minh:* Trong Phật giáo, vô minh là không biết hay mù quáng hay sự cuồng si của tâm thức, không có khả năng phân biệt về tính thường hằng và tính không thường hằng. Vô minh là sự ngu dốt về Tứ Diệu Đế, Tam bảo, Luật Nhân quả, v.v. Avidya là giai đoạn đầu tiên của Thập nhị nhân duyên dẫn đến mọi rắc rối trên đời và là gốc rễ của mọi độc hại trên đời. Đây là yếu tố chính làm vướng víu chúng sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Theo nghĩa của Phật giáo, Avidya chỉ việc thiếu hiểu biết về tứ diệu đế, nghiệp báo, nhân duyên, và những giáo thuyết chủ yếu trong Phật giáo. Theo trường phái Trung Quán, "vô minh" chỉ trạng thái của một tinh thần bị những thiên kiến và những định kiến thống trị khiến cho mọi người tự mình dựng lên một

thế giới lý tưởng lẫn lộn hình thức và tính đa dạng với hiện thực thường ngày, hạn chế cách nhìn đối với hiện thực. Vô minh là sự không am hiểu bản tính thật của thế giới là hư không và hiểu sai thực chất của các hiện tượng. Như vậy vô minh có hai chức năng: một là che dấu bản chất thật, và hai là dựng lên một hiện thực hư ảo. "Vô minh" được coi như là hiện thực ước lệ. Theo các phái Kinh Lượng Bộ và Tỳ Bà Sa Luận Bộ, "vô minh" là một cách nhìn thống nhất và thường hằng đối với thế giới, trong khi thật ra thế giới là đa dạng và không thường hằng. "Vô minh" là lẫn lộn bản chất của thế giới với những vẻ bên ngoài. Theo quan điểm của trường phái Du Già, "vô minh" coi đối tượng như một đơn vị độc lập với ý thức, nhưng trong hiện thực, nó giống như ý thức.

Vô minh là không giác ngộ, là mắc xích thứ nhất hay mắt xích cuối cùng trong Thập Nhị Nhân Duyên. Vô minh là cái tâm ám độn, không chiếu rọi được rõ ràng sự lý của các pháp. Vô minh không biết gì đến con đường thoát khổ là một trong ba lậu hoặc nuôi dưỡng dòng sanh tử luân hồi. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Có khi Vô minh có nghĩa là ảo tưởng. Nghĩa là bóng tối hoàn toàn không có ánh chiếu sáng. Vô minh là lầm cái dường như với cái thật là, hay hiện tượng ảo tưởng mà cho là thực tại. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vô minh là một trong ba ngọn lửa cần phải dập tắt trước khi bước chân vào Niết bàn. Đây là trạng thái sai lầm của tâm làm khởi dậy sự tin tưởng về bản ngã.

Trong nhà Thiền, vô minh là nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật. Không hiểu sự thật về cuộc đời. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài "si mê." Để triệt tiêu si mê bạn nên thiền quán "nhân duyên." Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu và chính nó đã dẫn chúng ta đến chấp trước. Bên cạnh chấp trước, tham lam, sân hận, ngã

mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cũng cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua thiền hành mà thôi. Vô minh còn là những tư tưởng và tác ý nào ngăn trở không cho chúng ta giải thoát. Nếu chúng ta muốn giải thoát khỏi những phiền trược nầy, trước tiên chúng ta phải thấy được mặt mũi của chúng qua Thiền định. Tương tự như những lời Phật dạy trong kinh điển mỗi khi gặp ma vương, Ngài liền bảo: "Ma Vương! Ra đã thấy mặt mũi của ngươi rồi". Người tu tập thiền quán nên nhớ rằng mục tiêu của sự tu tập thiền quán theo đúng phương pháp là để loại trừ vô minh, khai mở chân tâm và duy trì chánh niệm. Qua thiền tập, chúng ta chú trọng vào sự việc với một ý thức không xao lãng. Chúng ta cũng không suy nghĩ về việc gì, không phân tách, cũng không trôi lạc theo chư pháp, mà lúc nào cũng nhìn thấy được tự tánh của bất cứ việc gì đang xảy ra trong tâm mình. Nhờ đó mà tâm của chúng ta dần dần được soi sáng, có nghĩa là vô minh bị loại dần ra khỏi tâm ý của người tu tập thiền quán. Nếu bạn nghĩ rằng tâm của bạn có thể được khai mở bởi một vị thầy nào đó ngoài kia, tức là bạn chẳng bao giờ tu tập theo giáo lý nhà Phật cả. Nếu bạn nghĩ ai đó có thể phá vở vô minh cho bạn, bạn cũng chẳng phải là người Phật tử thuần thành. Tóm lại, Phật tử thuần thành chúng ta nên quay về với chính mình, cố gắng tu tập hết sức mình để phá vỡ vô minh. Hễ chúng ta phá vỡ được một ít vô minh, chúng ta sẽ có một ít trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được nhiều vô minh, chúng ta sẽ có nhiều trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được hoàn toàn vô minh, chúng ta sẽ được trí tuệ sáng suốt hoàn toàn. Chừng đó, cuộc sống của chúng ta chỉ toàn là sống với trí tuệ sáng suốt trong mọi lúc. Chừng đó cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói đó là cuộc sống an lạc, tỉnh thức, giác ngộ và hoàn toàn hạnh phúc.

Hành Giả Chúng Ta Phải Biết Nên Buông Bỏ Cái Gì: Buông bỏ theo Phật giáo có nghĩa là buông xả hết tất cả những gì thuộc về thế

tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Trong đạo Phật, chúng ta thường nghe nói về buông bỏ 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. Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tỉnh kềm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. 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. Đạo Phật còn đi xa hơn nữa là khuyến khích Phật tử nên tu tập xả tướng, hay cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức vì đây là một trong những đức tính quan trọng nhất cho người Phật tử.

Tính thản nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Thật vậy, sau chỉ một thời gian ngắn thực tập hạnh xả bỏ, chúng ta có thể loại bỏ được cái "ta" giả tưởng và phiền phức cũng như những lo âu không có thật. Hành giả nên luôn có thái độ 'Nhìn mà không thấy, nghe mà không hay, ngửi mà không có mùi.' Tại sao lại nhìn mà không thấy? Bởi vì có sự hồi quang phản chiếu. Tại sao nghe mà không hay? Bởi vì phản văn văn tự kỷ, tức quay cái nghe để nghe chính mình. Tại sao ngửi mà không có mùi? Bởi vì thâu nhiếp thân tâm, nên mùi vị không làm cho mình dính mắc. Đây là trạng thái khi mắt nhìn sắc mà không thấy sắc, tai nghe tiếng mà coi như không có âm thanh, mũi ngửi mùi hương mà không thấy có mùi hương, lưỡi nếm mà không thấy có vị, thân xúc chạm mà không thấy có cảm giác, ý có pháp mà không dính mắc vào pháp. Tâm xả không

phải là một khái niệm tri thức, cũng không là một ý tưởng để cho tâm mình đùa giỡn. Tâm xả là một tâm thái đặc biệt mà chúng ta đạt được nhờ tu tập. Muốn được tâm xả cần phải nỗ lực tu tập, phải luyện tâm, phải chuyển hóa thái độ mà ta thường có đối với người khác. Tâm xả không chỉ có nghĩa là xả ly với thế giới vật chất, mà nó còn có nghĩa là không luyến ái hay thù ghét một ai. Không có chỗ cho định kiến hay bất bình đẳng trong tâm xả. Người có tâm xả luôn đem tâm bình đẳng và không có định kiến ra mà đối xử với thân hữu hay người không quen biết. Nếu sau một thời gian tu tập tâm xả, những cảm giác thương bạn, ghét thù và dửng dưng với người không quen biết sẽ từ từ mờ nhạt. Đó là dấu hiệu tiến triển trong tu tập của mình. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tâm xả không phải là cái tâm dửng dưng với tất cả mọi người, mà là cái tâm bình đẳng và không định kiến với bất cứ một ai.

Buông bỏ hay xả là một trong thất giác phần hay thất bồ đề phần. Đức Phật dạy: "Muốn được vào trong cảnh giới giải thoát thậm thâm của các bậc Bồ Tát, Phật tử trước hết cần phải xả bỏ tất cả dục lạc của ngũ dục của phàm phu. Theo Kinh Duy Ma Cật, khi ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cật, ông có hỏi về lòng "xả". Văn Thù Sư Lợi hỏi Duy Ma Cật: "Sao gọi là lòng xả?" Duy Ma Cật đáp: "Những phước báo mà vị Bồ Tát đã làm, không có lòng hy vọng." Xả giác phần còn là một trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì nhờ đó mà chúng ta có thể từ bỏ ngũ dục. Buông xả là giáo pháp căn bản của Đức Phật chỉ dạy chúng ta cách trấn an và khống chế "Ý mã." Khi chúng ta buồn ngũ, chỉ cần buông xả tất cả và nằm xuống, tắt đèn là buông thỏng thân tâm.

Có hai thiền sư Ekido and Tanzan cùng hành trình về Kyoto. Khi đến gần một bờ sông, họ nghe giọng một cô gái kêu cứu. Họ bèn đến nơi thì thấy một cô gái trẻ đẹp đang trôi giạt giữa dòng sông. Ekido lập tức chạy đến và mang cô an toàn sang bờ bên kia. Nơi đó Ekido cùng Tanzan tiếp tục cuộc hành trình. Khi mặt trời bắt đầu lặn, họ sắp đặt mọi việc để ổn định chỗ ở qua đêm. Tanzan không thể kềm chế mình được nữa, liền nói toạc ra. "Sao bạn có thể đem cô gái ấy lên? Bạn không nhớ là chúng ta không được phép đụng đến đàn bà hay sao?" Ekido liền trả lời: "Tôi chỉ đưa cô gái sang bờ bên kia, nhưng bạn vẫn còn mang cô gái ấy đến đây." Buông bỏ hay là cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức. Theo đạo Phật, đây là đức tính thản nhiên, một

trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, Buông bỏ có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. Ngược lại, buông lung là đầu hàng sự phóng dật của chính mình. 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. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy "Nếu buông lung thì tham ái tăng lên hoài như giống cỏ Tỳ-la-na mọc tràn lan, từ đời nầy tiếp đến đời nọ như vượn chuyền cây tìm trái (Dharmapada 334). Tự thắng mình còn vẻ vang hơn thắng kẻ khác. Muốn thắng mình phải luôn luôn chế ngự lòng tham dục. Bằng sự cố gắng, hăng hái không buông lung, tự khắc chế lấy mình, kẻ trí tự tạo cho mình một hòn đảo chẳng có ngọn thủy triều nào nhận chìm được."

Buông bỏ là không luyến chấp khi làm lợi lạc cho tha nhân. Thói thường khi chúng ta làm điều gì nhất là khi được kết quả tốt, thì chúng ta hay tự hào, tự mãn, và đắc chí. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa người và người, nhóm nầy với nhóm khác cũng do tánh chấp trước mà nguyên nhân là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra. Đức Phật dạy rằng nếu có người lên án mình sai, mình nên trả lại họ bằng lòng thương, không nên chấp chặt. Khi họ càng cuồng dại thì chúng ta càng xả bỏ, luôn tha thứ cho họ bằng sự lành. Làm được như vậy là vui. Các vị Bồ Tát đã ly khai quan niệm chấp pháp, nên không thấy mình là ân nhân của chúng sanh; ngược lại, lúc nào họ cũng thấy chính chúng sanh mới là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha mẫn chúng, tiến đến công hạnh viên mãn. Thấy chúng sanh vui là Bồ Tát vui vì lòng từ bi. Các ngài xả bỏ đến độ người gần xa đều xem bình đẳng, kẻ trí ngu đều coi như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không

làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình chứng gì cả.

Giáo pháp căn bản của nhà Phật là phải trấn tỉnh kềm cột tâm viên ý mã. Khi buồn ngủ thì tìm chỗ yên tĩnh, tắt đèn và nằm xuống nghỉ ngơi cả thân lẫn tâm. Trì giữ tâm bình đẳng, bất thiên nhất phương (không nghiêng về bên nào). Xả tướng (buông bỏ hay xả bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức). Tính thản nhiên, một trong những đức tính chủ yếu trong Phật giáo. Trong Phật giáo, xả tướng có nghĩa là trạng thái không có niềm vui cũng như sự đau khổ, một tinh thần sống hoàn toàn cân bằng vượt lên tất cả mọi phân biệt đối xử. 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 bỏ? 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 buông bỏ một ít, chúng ta sẽ có một ít bình an. Nếu chúng ta buông bỏ được nhiều, chúng ta sẽ có nhiều bình an. Nếu chúng ta buông bỏ hoàn toàn, chúng ta sẽ được bình an hoàn toàn.***

Sau khi Đức Phật nhận chân về bản chất của đời sống con người là khổ đau; tất cả chúng sanh giết hại lẫn nhau để sinh tồn, và chính đó là nguồn gốc của khổ đau nên Thái tử Tất Đạt Đa đã chấm dứt những hưởng thụ trần tục. Hơn thế nữa, chính Ngài đã nhìn thấy một người già, một người bệnh, và một xác chết khiến Ngài đã đặt câu hỏi tại sao lại như vậy. Ngài cảm thấy vô cùng ray rứt bởi những cảnh tượng đó. Ngài nghĩ rõ ràng rồi đây Ngài cũng không tránh khỏi những hoàn cảnh này và cũng sẽ không tránh khỏi cái chuỗi già, bệnh và chết này. Chính vì thế Ngài đã nghĩ đến việc bỏ nhà ra đi tìm kiếm chân lý. Trong cảnh tịch mịch của một đêm trăng thanh gió mát, đêm Rằm tháng bảy, ý nghĩ sau đây đã đến với Thái tử: "Thời niên thiếu, tuổi thanh xuân của đời sống, chấm dứt trong trạng thái già nua, mắt mờ, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiều tụy và những cơn bệnh thình lình chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và chấm dứt

khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này." Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyến rũ của cuộc đời vương giả, khinh thường và đẩy lui những lạc thú mà phần đông những người trẻ đắm đuối say mê. Ngài đã ra đi, lành xa vợ con và một ngai vàng đầy hứa hẹn đem lại quyền thế và quang vinh. Ngài dùng gươm cắt đứt lọn tóc dài, bỏ lại hoàng bào của một thái tử và đắp lên mình tấm y vàng của một ẩn sĩ, đi vào rừng sâu vắng vẻ để tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn của kiếp sống mà từ lâu vẫn làm Ngài bận tâm. Ngài đã trở thành nhà tu hạnh khổ hạnh sống lang thang rày đây mai đó tu hành giác ngộ. Thoạt tiên Ngài tìm đến sự hướng dẫn của hai vị đạo sư nổi tiếng, Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, hy vọng rằng hai vị này, vốn là bậc đại thiền sư, có thể trao truyền cho Ngài những lời giáo huấn cao siêu của pháp môn hành thiền. Ngài hành thiền vắng lặng và đạt đến tầng thiền cao nhất của pháp này, nhưng không thỏa mãn với bất luận gì kém hơn Tối Thượng Toàn Giác. Nhưng tầm mức kiến thức và kinh nghiệm của hai vị đạo sư này không thể giúp Ngài đạt thành điều mà Ngài hằng mong muốn. Mặc dù hai vị đạo sư đã khẩn khoản Ngài ở lại để dạy dỗ đệ tử, nhưng Ngài đã nhã nhặn từ chối và ra đi. Ngài vẫn tiếp tục thực hành khổ hạnh cùng cực với bao nhiêu sự hành xác. Tuy nhiên, những cố gắng khổ hạnh của Ngài đã trở thành vô vọng, sau sáu năm hành xác, Ngài chỉ còn da bọc xương, chứ không còn sức lực gì. Thế nên Ngài đã thay đổi phương pháp vì khổ hạnh đã cho thấy vô hiệu. Ngài đã từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và trở thành Phật ở tuổi 35. Điểm cực kỳ quan trọng cần nhớ là sự "từ bỏ trần tục" trong Phật giáo không bao giờ xuất phát (gây ra) bởi sự tuyệt vọng trong đời sống thường nhật. Như Đức Phật đó, Ngài đã sống cuộc đời vương giả của thời Ngài, nhưng Ngài nhận ra cái đau khổ cố hữu luôn gắn liền với cuộc sống của chúng hữu tình và hiểu rằng dù chúng ta có thỏa thích với những thú vui của giác quan đến thế nào đi nữa, thì cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải đối mặt với thực tế của lão, bệnh, tử (già, bệnh, chết). Nói tóm lại, từ bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là từ bỏ những thú vui dục lạc trần tục (những thứ mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta đến khổ đau và phiền não) để đi tìm chân lý của cuộc sống trong đó không có tham sân si, từ đó chúng ta có thể sống đời hạnh phúc miên viễn.

Theo truyền thống Phật giáo, có bảy thứ cần được buông bỏ: Thứ nhất là tâm tánh bình đẳng, buông bỏ ghét thương. Thứ nhì là buông bỏ kẻ thân người thù. Thứ ba là buông bỏ lỗi lầm thương ghét gây ra bởi tham, sân, si. Thứ tư là buông bỏ lo âu về lợi tha. Thứ năm là buông bỏ chấp tướng. Thứ sáu là buông bỏ mọi vui sướng của mình, đem thí cho người. Thứ bảy là buông bỏ khi làm lợi cho kẻ khác, làm lợi mà không mong đền đáp. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 27, chư Đại Bồ Tát có mười thứ không dính mắc. Chư Đại Bồ Tát trụ trong nhứt thiết trí chúng sanh sai biệt thân đại tam muội có thể đạt được mười thứ vô sở trước: *Thứ nhất* là nơi tất cả cõi vô sở trước. *Thứ nhì* là nơi tất cả phương vô sở trước. *Thứ ba* là nơi tất cả kiếp vô sở trước. *Thứ tư* là nơi tất cả chúng sanh vô sở trước. *Thứ năm* là nơi tất cả pháp vô sở trước. *Thứ sáu* là nơi tất cả Bồ Tát vô sở trước. *Thứ bảy* là nơi tất cả Bồ Tát nguyện vô sở trước. *Thứ tám* là nơi tất cả tam muội vô sở trước. *Thứ chín* là nơi tất cả Phật vô sở trước. *Thứ mười* là nơi tất cả địa vô sở trước. Chư Bồ Tát an trụ trong pháp nầy thời có thể mau chuyển tất cả tưởng và được trí huệ thanh tịnh vô thượng: Vô trước nơi tất cả thế giới; vô trước nơi tất cả chúng sanh; vô trước nơi tất cả các pháp; vô trước nơi tất cả sở tác; vô trước nơi tất cả các thiện căn; vô trước nơi tất cả chỗ thọ sanh; vô trước nơi tất cả nguyện; vô trước nơi tất cả hạnh; vô trước nơi tất cả chư Bồ Tát; vô trước nơi tất cả chư Phật. Cũng theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 38, chư đại Bồ Tát có mười tâm buông xả (bình đẳng): *Thứ nhất* là Tâm buông xả chứa nhóm tất cả công đức. *Thứ nhì* là Tâm bình đẳng phát tất cả nguyện sai biệt. *Thứ ba* là Tâm buông xả nơi tất cả thân chúng sanh. *Thứ tư* là Tâm buông xả nơi nghiệp báo của tất cả chúng sanh. *Thứ năm* là Tâm buông xả nơi tất cả các pháp. *Thứ sáu* là Tâm buông xả nơi tất cả các quốc độ tịnh uế. *Thứ bảy* là Tâm buông xả nơi tất cả tri giải của chúng sanh. *Thứ tám* là Tâm buông xả nơi tất cả các hạnh không phân biệt. *Thứ chín* là Tâm buông xả nơi tất cả lực khác nhau của chư Phật. *Thứ mười* là Tâm buông xả nơi trí huệ của tất cả Như Lai. Chư Bồ Tát trụ những trong pháp nầy thời được tâm đại bình đẳng và vô thượng của Như Lai.

Buông Bỏ Tham Lam-Sân Hận-Đố Kỵ: Tham lam và sân hận vừa có thật mà cũng vừa là ảo tưởng. Những phiền não mà chúng ta thường gọi là tham ái, tham dục, tham lam, hay sân hận, si mê, vân vân chỉ là những cái tên bề ngoài. Giống như trường hợp chúng ta gọi cái nhà nầy đẹp, cái kia xấu, to, nhỏ, vân vân đó không phải là sự thật. Những cái

tên được gọi một cách quy ước như vậy khởi phát từ sự tham ái của chúng ta. Nếu chúng ta muốn một cái nhà lớn hơn chúng ta xem cái nhà mà chúng ta đang có là nhỏ. Lòng tham ái khiến chúng ta có sự phân biệt. Thật ra, chân lý không có tên gọi. Nó thế nào thì để nó thế ấy. Hãy nhìn sự vật theo đúng thực tướng của chúng, đừng định danh theo quan niệm thiên lệch của mình. Bạn là người đàn ông hay đàn bà chỉ là sự biểu hiện bên ngoài của sự vật. Thật ra, bạn chỉ là một sự kết hợp của nhiều yếu tố, là một tổng hợp của các uẩn biến đổi không ngừng. Khi bạn có một tâm hồn tự do, cởi mở, bạn không còn sự phân biệt nữa. Chẳng có lớn hay nhỏ, chẳng có tôi và anh. Chẳng có gì cả. Vô ngã hay không có một linh hồn vĩnh cửu. Thực ra cuối cùng thì chẳng có ngã hay vô ngã gì cả. Đó chỉ là những danh từ quy ước.

Trong khi đó, ganh tỵ hay là là tật đố, nghĩ rằng người khác có tài hơn mình. Ganh tỵ có thể là ngọn lửa thiêu đốt tâm ta. Đây là trạng thái khổ đau. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng tật đố phát sinh do người ta có cảm giác mình thấp kém, trong khi kiêu mạn (tà mạn, ngã mạn, tăng thượng mạn, etc.) phát sinh từ cảm giác tự tôn sai lầm. Những thứ tự kiêu này sinh ra do người ta nhìn các sự vật từ một quan điểm sai lệch. Những ai đã thực sự thông hiểu Phật pháp và có thể đạt được cái nhìn đúng đắn về sự vật sẽ không bao giờ nhân nhượng lối suy nghĩ lệch lạc như thế. Nếu muốn buông bỏ lòng ganh tỵ, hành giả nên thấy và cảm nhận sự việc mà không phán đoán hay lên án vì phán đoàn hay lên án chỉ là chất bổ dưỡng làm tăng trưởng lòng ganh tỵ nơi tâm chúng ta mà thôi.

Để buông bỏ những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải có nghị lực, siêng năng tinh tấn và tỉnh giác. Khi thoát khỏi những vướng bận của cuộc sống phố thị hoặc những lo toan vướng bận khác của cuộc đời, chúng ta không đến nỗi bị quyến rũ để đánh mất mình, nhưng khi hòa nhập vào nhịp sống xã hội, đó là lúc mà chúng ta cần phải tinh tấn để chặn đứng những sai sót, lầm lẫn của mình. Thiền định là sự trợ lực lớn lao giúp chúng ta điềm tĩnh khi đối diện với những tư duy xấu nầy. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tịnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu

thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải buông bỏ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiền định để buông bỏ những phiền não này. Phật tử chân thuần chúng ta dầu thấy rằng buông bỏ tham-sân-si không phải là chuyện dễ làm, không phải là chuyện làm được ngày một ngày hai, nhưng khi muốn đi theo con đường tu Phật, chúng ta sẽ không có sự lựa chọn nào khác hơn là phải buông bỏ chúng.

Buông Bỏ Phương Tiện Sống Hay Buông Bỏ 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 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.

Tấm Gương Buông Bỏ Của Đức Phật: Như trên đã nói, buông bỏ theo Phật giáo có nghĩa là từ bỏ thế tục. Một cách cơ bản, từ bỏ thế tục là sự thừa nhận đời là bể khổ. Khi bạn nhận thức được điều này thì nó có thể dẫn bạn đến cái mà chúng ta có thể gọi là bước ngoặt, đó là sự nhận thức tất cả mọi sự sống thông thường đều bị tràn ngập bởi khổ đau phiền não khiến chúng ta đi tìm một sự sống tốt đẹp hơn hay một điều gì khác biệt, trong đó không có khổ đau phiền não. Về phần Đức Phật, sau Ngài khi nhận chân về bản chất của đời sống con người là khổ đau; tất cả chúng sanh giết hại lẫn nhau để sinh tồn, và chính đó là nguồn gốc của khổ đau nên Thái tử Tất Đạt Đa đã chấm dứt những hưởng thụ trần tục. Hơn thế nữa, chính Ngài đã nhìn thấy một người già, một người bệnh, và một xác chết khiến Ngài đã đặt câu hỏi tại sao lại như vậy. Ngài cảm thấy vô cùng ray rứt bởi những cảnh tượng đó. Ngài nghĩ rõ ràng rồi đây Ngài cũng không tránh khỏi những hoàn cảnh này và cũng sẽ không tránh khỏi cái chuỗi già, bệnh và chết này. Chính vì thế Ngài đã nghĩ đến việc bỏ nhà ra đi tìm kiếm chân lý. Trong cảnh tịch mịch của một đêm trăng thanh gió mát, đêm Rằm tháng bảy, ý nghĩ sau đây đã đến với Thái tử: "Thời niên thiếu, tuổi thanh xuân của đời sống, chấm dứt trong trạng thái già nua, mắt mờ, tai điếc, giác quan suy tàn vào lúc con người cần đến nó nhất. Sức lực cường tráng hao mòn, tiều tụy và những cơn bệnh thình lình chập đến. Cuối cùng cái chết đến, có lẽ một cách đột ngột, bất ngờ và chấm dứt khoảng đời ngắn ngủi của kiếp sống. Chắc chắn phải có một lối thoát cho cảnh bất toại nguyện, cho cảnh già chết này." Sau đó, lúc 29 tuổi, vào ngày mà công chúa Da Du Đà La hạ sanh La Hầu La. Thái tử đã từ bỏ và xem thường những quyến rũ của cuộc đời vương giả, khinh thường và đẩy lui những lạc thú mà phần đông những người trẻ đắm đuối say mê. Ngài đã ra đi, lành xa vợ con và một ngai vàng đầy hứa hẹn đem lại quyền thế và quang vinh. Ngài dùng gươm cắt đứt lọn tóc dài, bỏ lại hoàng bào của một thái tử và đắp lên mình tấm y vàng của một ẩn sĩ, đi vào rừng sâu vắng vẻ để tìm giải pháp cho những vấn đề khó khăn của kiếp sống mà từ lâu vẫn làm Ngài bận tâm. Ngài đã trở thành nhà tu hạnh khổ hạnh sống lang thang rày đây mai đó tu hành giác ngộ. Thoạt tiên Ngài tìm đến sự hướng dẫn của hai vị đạo sư nổi tiếng, Alara Kalama và Uddaka Ramaputta, hy vọng rằng hai vị này, vốn là bậc đại thiền sư, có thể trao truyền cho Ngài những lời giáo huấn cao siêu của pháp môn hành thiền. Ngài hành thiền vắng lặng và

đạt đến tầng thiền cao nhất của pháp này, nhưng không thỏa mãn với bất luận gì kém hơn Tối Thượng Toàn Giác. Nhưng tầm mức kiến thức và kinh nghiệm của hai vị đạo sư này không thể giúp Ngài đạt thành điều mà Ngài hằng mong muốn. Mặc dù hai vị đạo sư đã khẩn khoản Ngài ở lại để dạy dỗ đệ tử , nhưng Ngài đã nhã nhặn từ chối và ra đi. Ngài vẫn tiếp tục thực hành khổ hạnh cùng cực với bao nhiêu sự hành xác. Tuy nhiên, những cố gắng khổ hạnh của Ngài đã trở thành vô vọng, sau sáu năm hành xác, Ngài chỉ còn da bọc xương, chứ không còn sức lực gì. Thế nên Ngài đã thay đổi phương pháp vì khổ hạnh đã cho thấy vô hiệu. Ngài đã từ bỏ nhị biên, đi theo con đường trung đạo và trở thành Phật ở tuổi 35. Điểm cực kỳ quan trọng cần nhớ là sự "buông bỏ trần tục" trong Phật giáo không bao giờ xuất phát (gây ra) bởi sự tuyệt vọng trong đời sống thường nhật. Như Đức Phật đó, Ngài đã sống cuộc đời vương giả của thời Ngài, nhưng Ngài nhận ra cái đau khổ cố hữu luôn gắn liền với cuộc sống của chúng hữu tình và hiểu rằng dù chúng ta có thỏa thích với những thú vui của giác quan đến thế nào đi nữa, thì cuối cùng chúng ta cũng vẫn phải đối mặt với thực tế của lão, bệnh, tử (già, bệnh, chết). Nói tóm lại, buông bỏ trần tục trong Phật giáo có nghĩa là buông bỏ những thú vui dục lạc trần tục (những thứ mà cuối cùng sẽ đưa chúng ta đến khổ đau và phiền não) để đi tìm chân lý của cuộc sống trong đó không có tham sân si, từ đó chúng ta có thể sống đời hạnh phúc miên viễn.

Người Tu Phật Nên Luôn Học Hỏi Giáo Pháp Để Biết Nên Buông Bỏ Cái Gì: Đối với người tu Phật, muốn biết chúng ta nên buông bỏ cái gì thì trước tiên chúng ta nên học hỏi giáo pháp. Bên cạnh đó, qua việc học hỏi giáo pháp chúng ta sẽ thấy còn có nhiều lợi lạc khác, vì chỉ khi ấy chúng ta mới phát sanh ước muốn học hỏi thêm giáo pháp một cách mạnh mẽ, vì nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta mới hiểu được pháp, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta chấm dứt gây tội tạo nghiệp, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng chấm dứt hành xử những thứ vô nghĩa, nhờ học hỏi giáo pháp mà cuối cùng chúng ta có thể đạt đến Niết Bàn. Nói cách khác, nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta biết tất cả những điểm then chốt để thay đổi cung cách hành xử của mình. Nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta hiểu rõ Luật Tạng, từ đó chúng ta biết trì giới và tránh gây thêm tội, tạo thêm nghiệp. Nhờ học hỏi giáo pháp mà chúng ta thâm nhập kinh tạng, từ đó chúng ta mới có được trí huệ để từ bỏ những chuyện vô nghĩa. Cũng nhờ học hỏi giáo pháp mà

chúng ta thông hiểu Luận Tạng, từ đó từ bỏ si mê bằng những phương tiện tăng thượng tuệ học. Học hỏi giáo pháp là ngọn đèn xua tan bóng tối vô minh, là tài sản quý nhất mà không kẻ trộm nào có thể đoạt được. Mà thật vậy, hễ chúng ta phá vỡ được một ít vô minh, chúng ta sẽ có một ít trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được nhiều vô minh, chúng ta sẽ có nhiều trí tuệ sáng suốt. Nếu chúng ta phá vỡ được hoàn toàn vô minh, chúng ta sẽ được trí tuệ sáng suốt hoàn toàn. Chừng đó, cuộc sống của chúng ta chỉ toàn là sống với trí tuệ sáng suốt trong mọi lúc. Chừng đó cuộc sống của chúng ta là gì nếu không muốn nói đó là cuộc sống an lạc, tỉnh thức, giác ngộ và hoàn toàn hạnh phúc? Học hỏi giáo pháp còn là khí giới giúp chúng ta đánh bại kẻ thù ngu dốt. Học hỏi giáo pháp là người bạn tốt dạy cho chúng ta các phương tiện. Học hỏi giáo pháp là một người thân không bỏ chúng ta khi nghèo khó. Học hỏi giáo pháp còn là phương thuốc giải sầu không làm gì tổn hại chúng ta. Học hỏi giáo pháp là đạo quân đánh bại tà hạnh. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng khi chúng ta biết thêm một chữ, chúng ta đã xua tan được sự tối tăm vây quanh cái chữ đó. Nếu chúng ta để thêm được một chút gì đó vào kho trí tuệ của mình thì lập tức cái kho ấy sẽ dẹp bỏ vô minh để nhường chỗ dung chứa ánh sáng trí tuệ mà chúng ta mới đưa vào. Càng học thì chúng ta càng có ánh sáng trí tuệ làm giảm thiểu đi vô minh. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo ni không nên chỉ học giáo pháp mà không áp dụng những tu tập căn bản và cốt lõi trong Phật giáo để chuyển hóa phiền não và tập khí. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni học hỏi giáo điển thâm sâu, siêu việt và uyên áo phải tự tìm cách áp dụng giáo lý ấy vào đời sống hằng ngày để chuyển hóa khổ đau và đạt được sự giải thoát.

Chúng ta có nên đọc sách báo thế tục hay không? Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào đọc sách báo thế tục, kể cả băng phim, đĩa hình, hay chương trình truyền hình và vi tính, cũng như những cuộc điện đàm và hình ảnh hay âm thanh khác có tác dụng độc hại, tưới tẩm hạt giống tham dục, sợ hãi, bạo động và ủy mị đau sầu, là phạm giới Ba Dật Đề, phải phát lồ sám hối. Tuy nhiên, ngoài giáo lý Phật giáo, vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể đọc thêm những sách về lịch sử các nền văn minh trên thế giới, về đại cương giáo lý về niềm tin của các tôn giáo, những áp dụng của tâm lý học, và những khám phá mới của khoa học, vì những kiến thức này có thể giúp cho Tăng Ni hiểu và nói giáo lý cho đời một cách tương hợp hơn với hoàn cảnh (khế cơ). Tuy nhiên,

nhất là những người tại gia đang tu tập tỉnh thức có thể đọc sách báo lành mạnh và có ích cho cuộc sống của mình.

Attachments & Letting Go in Buddhist Point of View

Why Do We Have Attachments & What Do We Attach?: Abhinivesa or graha means to grasp, hold, or cling to anything or to cling to things as real. Grasping means to cling, to adhere, or to stick or attach one's self to. Holding (grasping, clinging, attaching) on the belief of the reality of ego and things. Attachment or Love growing from thinking of others. Love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. Attachments are what keep us continuing the cycle of rebirth. Devout Buddhists, who vow to follow the Buddha's path of cultivation, will not act like ordinary people who cannot see through or renounce things. If you cannot get rid of attachments to self, mine, and dharmas; and if you continue to have the marks of self, others, sentient beings, and life span, then you will surely encounter a lot of trouble. If you know how to get rid of attachments and step back to consider things calmly, then no matter what happens, you will always be able to see things as they really are, not as their outside appearances. According to the Buddha, becoming enlightened is nothing other than cutting off all attachments. We can become attached to either people, things, experiential states, our own thoughts, or preconceptions. Grasping of love or the strong attachment of love; the bondage of desire. However, from this bond of love can also arise pity, which is fundamental to Buddhism.

The holding on to the reality of self and things and the consequent hindrance to entrance into nirvana. If we have even a particle of attachment, we have obstructions. With obstructions, we are not able to escape the Triple Realm. Therefore, it is necessary for any sincere Buddhist to break through all attachments. When we reach the point of having no attachments, we regain our true being. Right now, no matter how much we want, nothing we can obtain. When we reach the point of not wanting anything, everything will be ours. In the Four Noble truths, Buddha Shakyamuni taught that attachment to self is the root cause of suffering. From attachment (craving) springs grief and fear. For him

who is wholly free from attachment, there is no grief and much less fear. The more attachments one has, the more one suffers). If you don't have attachments, naturally you are liberated. In the Lankavatara Sutra, the Buddha reminded Mahamati: "Oh Mahamati, there are innumerable signs of close attachments to the world by taking letters as exactly corresponding to meaning." In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught on "Attachment of love": Death carries off a man who gathers flowers of sensual pleasures, whose mind is distracted, as a great flood sweeps away a sleeping village (Dharmapada 47). The destroyer brings under his way the man who gathers flowers of sensual pleasures, whose mind distracted, and who is insatiate in his desires (Dharmapada 48).

According to Buddhism, there are many different kinds of grasping. *We have Attachment because of love growing from thinking of others:* love also means the mind of affection attached to forms, which binds us with the ties of worldly passions and desires. *We have Attachment because of clinging to the idea of self (Atma-graha):* cling to the idea of self, or the natural or intinctive cleaving (clinging) to the idea of self or soul. Holding to the concept of the reality of the ego, holding to permanent personality, or holding to the atman. This holding is an illusion. The false tenet of a soul, or ego, or permanent individual, that the individual is real, the ego an independent unit and not a mere combination of the five skandhas produced by cause and effect disintegrating. This attachment is developed as the result of erroneous reasoning. Although the main purpose of meditation and contemplation is 'Enlightenment', the immediate and important purpose of meditation and contemplation is the elimination of the self. Once the attachment of the self is eliminated, the ignorance will also automatically ends. At that moment, the practitioner will gain the enlightenment which the Honorable Buddha declared 26 centuries ago. All Buddhists have had one and the same aim, which is the "extinction of self, the giving up the concept of a separate individuality, and all their practices have generally tended to foster such easily recognizable spiritual virtues as serenity, detachment, consideration and tenderness for others. In the scriptures, the Dharma has been compared to a taste for direct feeling, not for learning and keeping. The golden word of the Buddha is there defined as that which has the taste of Peace, the taste of Emancipation,

the taste of Nirvana. It is, of course, a perculiarity of tastes that they are not easily described, and must elude those who refuse actually to taste them for themselves." Once we are able to eliminate the attachment of the self, our minds will completely purify and we are able to know everything in the universe with wisdom. Once we are able to eliminate the attachment of the self, we are able to see all sentient beings' sufferings, thus we are able to develop loving kindness toward all beings with great compassion. Thus, meditation and contemplation does not only help us purify our bodies and minds, but they also set us free from the long-term clinging of self. *We have Attachment because of clinging to existence or (clinging) to emptiness (non-existence):* Some sects believe that "It is better to be attached to existence, though the attachment may be as big as Mount Sumeru, than to be atached to emptines, though the attachment may be as small as a grain of dust." However, once we thoroughly understand the Buddha's teachings, we will not be attached to any extreme. *We have Attachment because of clinging to the ideas of human impersonality, not unreality of things:* Insiders who hold the Abhidharma or Sarvastivadah tenet, which recognizes human impersonality, but not the unreality of things. *We have Attachment because of clinging to idea of Nihilism:* This theory believes in nihilism, claims that after death there is nothing left. Man born from dust will return to dust. This is what scientists believe. They say every person conceived by the fusion of a sperm and egg, will live his life and will die, thus terminating his existence on earth. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of the six realms. Buddhists believe that Nihilism is false because it is based on incomplete understanding of reality. *We have Attachment because of clinging to the idea of things as real:* Abhinivesa or graha or to grasp, hold, or cling to anything. A tendency for settling down in the mind. *We have Attachment because of clinging to our own views (Lagna-samkhya):* Adhering or clinging to one's interpretation or views obstinately held, with consequent delusion, bigoted. *We have Attachment because of grasping to the past:* The third of the six coarser stages in The Awakening of Faith, retention of memories of past joys and sorrows as if they were realities and not

illusions. *We have Attachment because of clinging to Eternalism:* This theory believes in eternalism, believes that man was created by the will of some Deity. He will live his life and act according to his beliefs in order to return to Heaven or to be condemned forever in Hell. This theory does not conform to the Buddhist law of causality. In Buddhist view, men are tied to the cycle of birth and death, the cycle of reincarnation. This cycle turns around and around, compelling men to reincarnate in one of the six realms. Buddhists believe that Eternalism is also wrong, because Buddhists cannot accept that there is anything either in this world or any other world that is eternal or unchangeable.

According to the Buddha Birth Story, there is a story about the Trapper and the Monkey. How does a trapper catch a monkey? He takes a coconut and makes a small hole in it. He then puts some peanuts inside and outside the coconut. Before long, a monkey will come and eat the peanuts on the ground. Then he will put his hand in the coconut to reach the peanuts inside. Holding the peanuts makes his hand bigger, so now he cannot pull it out through the hole. He cries and gets angry, but will not open his hand and let the peanuts go. Finally, the trapper comes and catches him. We are like the monkey. We want to be free from suffering, but we will not let go our desires. In this way we remain caught in Samsara because of our own ATTACHMENTS. In a letter to Li Hsien Shen, Zen Master Tsung Kao Ta Hui wrote: "The Buddha says: 'He who wants to know the Realm of Buddha, should purify his own mind like the void space.' You must know that this Realm is not gained through any exalted religious practice. What he should do is to cleanse the defilments of passion and delusion that have hidden in the roots of his own mind from the time of no-beginning. His mind should be vast and expansive like space itself, far away from mere psychic notions. All wild and distracting thoughts are illusory, unreal, and void-like. Practicing in this manner, the wonder of the effortless mind will then naturally and spontaneously react to all conditions without any obstacle."

Who Binds Us?: Bindings mean Fetters or Bondages or Illusions which chain men to the cycle of birth and death. Bindings or Fetters also mean bondages. The bondage and instigators of the passions, two other names for afflictions. The fetters are the ten states beginning with greed for the fine-material, so called because they fetter aggregates in

this life to aggregates of the next, or karma to its fruit, or beings to suffering. For as so long the ones exist there is no cessation of the others. There are three kinds of bindings: *The tie of false views of permanent ego*, *the tie of wrong discipline* or taking hold of the merit accruing from the observance of the rules of morality, and *the tie of doubt on correct teachings*. In the Nirvana Sutra, the Buddha said: "Srota-apanna though has cut off inummerable illusions; however, the three ties are so serious that if he is able to cut off these three ties, he can cut off all other ties.

Our world is a world of desire. Every living being comes forth from desire and endures as a combination of desires. We are born from the desires of our father and mother. Then, when we emerge into this world, we become infatuated with many things, and become ourselves well-springs of desire. We relish physical comforts and the enjoyments of the senses. Thus, we are strongly attached to the body. But if we consider this attachment, we will see that this is a potential source of sufferings and afflictions. For the body is constantly changing. We wish we could remain alive forever, but moment after moment the body is passing from youth to old age, from life to death. We may be happy while we are young and strong, but when we contemplate sickness, old age, and the ever present threat of death, anxiety overwhelms us. Thus, we seek to elude the inevitable by evading the thought of it. The lust for life and the fear of death are forms of attachment. We are also attached to our clothes, our car, our storied houses, and our wealth. Besides, we are also attached to memories concerning the past or anticipations of the future.

According to the Vajra Sutra, the Buddha taught: "Anything with shape or form is considered a "dharma born of conditions." All things born of conditions are like dreams, illusory transformations, bubbles of foam, and shadows. Like dewdrops and lightning, they are false and unreal. By contemplating everything in this way, we will be able to understand the truth, let go of attachments, and put an end to random thoughts." According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 18, the Buddha said: "My Dharma is the mindfulness that is both mindfulness and no-mindfulness. It is the practice that is both practice and non-practice. It is words that are words and non-words. It is cultivation that is cultivation and non-cultivation. Those who

understand are near to it; those who are confused are far from it indeed. The path of words and language is cut off; it cannot be categorized as a thing. If you are off (removed) by a hair's breadth, you lose it in an instant."

In order to let go and cut off of all affairs, we have no other choice but cultivating on the Buddha's Path. According to the Potaliya Sutta in the Middle Length Discourses of the Buddha, there are eight things in the Noble One's Discipline that lead to the cutting off of affairs. *First,* "with the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned." So it was said. And with reference to what was this said? Here a noble disciple considers thus: 'I am practicing the way to abandoning and cutting off of those fetters because of which I might kill living beings. If I were to kill living beings, I would blame myself for doing so; the wise, having investigated, would censure me for doing so; and on the dissolution of the body, after death, because of killing living beings an unhappy destination would be expected. But this killing of living beings is itself a fetter and a hindrance. And while taints, vexation, and fever might arise through the killing of living beings, there are no taints, vexation, and fever in one who abstains from killing living beings.' So it is with reference to this that it was said: "With the support of the non-killing of living beings, the killing of living beings is to be abandoned." *Second,* "with the support of taking only what is given, the taking of what is not given is to be abandoned." (the rest remains the same as in 1). *Third,* "with the support of truthful speech, false speech is to be abandoned." (the rest remains the same as in 1). *Fourth,* "with the support unmalicious speech, malicious speech is to be abandoned." (the rest remains the same as in 1). *Fifth,* "with the support of refraining from rapacious greed, rapacious greed is to be abandoned." (the rest remains the same as in 1). *Sixth,* "with the support of refraining from spiteful scolding, spiteful scolding is to be abandoned." (the rest remains the same as in 1). *Seventh,* "with the support of refraining from angry despair, angry despair is to be abandoned." (the rest remains the same as in 1). *Eighth,* "with the support of non-arrogance, arrogance is to be abandoned." (the rest remains the same as in 1). There are also ten actions of let go and cut off of all affairs which produce no regrets, they are: First, not killing. Second, not stealing. Third, not committing sexual misconduct. Fourth,

not lying. Fifth, not telling a fellow-Buddhist's sins. Sixth, not drinking wine. Seventh, not praising oneself and discrediting others. Eighth, not being mean to other beings. Ninth, not being angry. Tenth, not defaming the Triratna.

Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. Every action which is a cause will have a result or an effect; every resultant action has its cause. Likewise there is a cause of binding on someting, there must be a result of attachments and sufferings and affliction on the so-called something. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism goverining all situation. Buddhists believe in a just rational of karma that operates automatically and speak in terms of cause and effect instead of rewards and punishments. It's a fundamental principle for all living beings and all things that if one sows good deeds, he will surely reap a good harvest; if he sows bad deeds, he must inevitably reap a bad harvest. Though the results may appear quickly or slowly, everyone will be sure to receive the results that accord with their actions. Anyone who has deeply understood this principle will never do evil.

According to Buddhism, every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases "happiness" is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one's having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we

must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it's unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. Likewise it is impossible for us to plant the cause of bindings to things in life and wish to reap a result of emancipation.

If we really know who binds us, there will be opportunities for us to cultivate to unbind these knots and attachments, then we will see that to unbind these and to experience the escape of sufferings and afflictions in order to have peace, mindfulness and happiness does not mean that we have to be in a place where there is no noise, no trouble, or no hard work. As a matter of fact, peace is really to be in the midst of those things and still be calm in our heart. For devout Buddhists, once you make up your mind to cultivate to unbind these knots and attachments, should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to practice on a daily basis. Over the times, this will help us form habits which make our life to be untied on many aspects in a better and better way. Devout Buddhists should always remember that according to Buddhis, the mind is the root of all dharmas. The mind can give rise to karma, it can also destroy it. If the mind binds us; only it can unbind us, and no-one else can do this. 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. Therefore, only our mind can bind us and only this very mind can unbind us, no one else can do this.

Ignorance Leads to Attachments: We are born from the desires of our father and mother. Then, when we emerge into this world, we become infatuated with many things, and become ourselves well-springs of desire. We relish physical comforts and the enjoyments of the senses. Thus, we are strongly attached to the body. But if we consider this attachment, we will see that this is a potential source of sufferings and afflictions. For the body is constantly changing. We wish we could remain alive forever, but moment after moment the body is passing from youth to old age, from life to death. We may be happy while we are young and strong, but when we contemplate sickness, old age, and the ever present threat of death, anxiety overwhelms us. Thus, we seek to elude the inevitable by evading the thought of it. The lust

for life and the fear of death are forms of attachment. We are also attached to our clothes, our car, our storied houses, and our wealth. Besides, we are also attached to memories concerning the past or anticipations of the future. ***According to Buddhism, all these attachments originated from Ignorance.*** In Buddhism, ignorance (Avidya) is noncognizance of the four noble truths, the three precious ones (triratna), and the law of karma, etc. Avidya is the first link of conditionality (pratityasampada), which leads to entanglement of the world of samsara and the root of all unwholesome in the world. This is the primary factor that enmeshes (làm vướng víu) beings in the cycle of birth, death, and rebirth. In a Buddhist sense, it refers to lack of understanding of the four noble truths (Arya-satya), the effects of actions (karma), dependent arising (pratitya-samutpada), and other key Buddhist doctrines. In Madhyamaka, "Avidya" refers to the determination of the mind through ideas and concepts that permit beings to construct an ideal world that confers upon the everyday world its forms and manifold quality, and that thus block vision of reality. "Avidya" is thus the nonrecognition of the true nature of the world, which is empty (shunyata), and the mistaken understanding of the nature of phenomena. Thus "avidya" has a double function: ignorance veils the true nature and also constructs the illusory appearance. "Avidya" characterizes the conventional reality. For the Sautrantikas and Vaibhashikas, "Avidya" means seeing the world as unitary and enduring, whereas in reality it is manifold and impermanent. "Avidya" confers substantiality on the world and its appearances. In the Yogachara's view, "avidya" means seeing the object as a unit independent of consciousness, when in reality it is identical with it.

Ignorance means Unenlightened, the first or last of the twelve nidanas. Ignorance is Illusion or darkness without illumination, the ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance of the way of escape from sufferings, one of the three affluences that feed the stream of mortality or transmigration. Sometimes ignorance means "Maya" or "Illusion." It means complete darkness without illumination. The ignorance which mistakes seeming for being, or illusory phenomena for realities. Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance os only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity,

and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Ignorance is one of the three fires which must be allowed to die out before Nirvana is attained. The erroneous state of mind which arises from belief in self.

In Zen, ignorance is not seeing things as they really are. It is failing to understand the truth about life. As long as we have not develop our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the tru nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. Due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. Once anger arises, one has nothing but "ignorance." In order to eliminate "ignorance," you should meditate on causality. All of our psychological problems are rooted in ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption for ignorance itself leads us to attachments. Besides attachments, our greeds, hates, conceits and a host of other defilements also go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through meditation. Ignorance is also thoughts and impulses that try to draw us away from emancipation. If we wish to liberate ourselves from these hindrances, we should first recognize them through meditation. Just as the Buddha described in His discourses how He would exclaim, "Mara! I see you." Zen practitioners should remember that the purpose of disciplined meditation practice is to eliminate ignorance, to open the essential nature of mind, and to stabilize awareness. Through meditation, we concentrate on things with an undistracted awareness. We are not thinking about anything, not analyzing, not getting lost in flux of things, but just seeing the nature of what is happening in the mind. Through practices of meditation, our mind becomes clearer and clearer; it is to say 'ignorance' is gradually eliminated through the course of meditation. If you think that your mind can only be opened by a certain master out there, you are never cultivating in accordance with

Buddhism at all. If you think someone out there can eliminate ignorance for you, you are not a devout Buddhist. In short, we, devout Buddhists should turn inside and try our best to destroy ignorance. If we destroy a little ignorance, we will have a little more wisdom. If we destroy a lot of ignorance, we will have a lot more of wisdom. If we destroy ignorance completely, we will have a complete wisdom. At that time, our life is a life with complete wisdom at all times. At that time, what is our life if we don't want to say it is a life of peace, mindfulness, enlightenment, and complete happiness.

We, Practitioners, Should Know What To Let Go: Equanimity or Letting-go in Buddhism means to renounce things that belong to the worldly world. Basically, renunciation is the recognition that all existence is permeated by suffering. When you realize this, it leads to what we might call a turning point. That is to say, the realization that all of common life is permeated by suffering causes us to look for something more or something different, something which is absent of sufferings and afflictions. 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. 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. Practioners 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. Buddhism goes a little further to encourage its devotees to practice 'Equanimity,' or 'Upeksa', for this is one of the most important Buddhist virues.

Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. In fact, after a short period of time of practicing renunciation, we are able to eliminate the troublesome and illusory "I" as well as all artificial worries. Practitioners should always have this attitude 'Looking but not seeing, hearing but not listening, smelling but

not noticing the scent.' Why is it described as 'looking, but not seeing?' Because the person is returning the light to shine within, and introspecting. Why is it 'hearing, but not listening?' Because he is turning the hearing to listen his own nature. Why does it say, 'smelling, but not noticing the scent?' Because he has gathered back his body and mind, and is not disturbed any longer by scent. At this time, the cultivator's eyes contemplate physical forms, but the forms do not exist for him. His ears hears sounds, but the sounds do not exist for him. His nose smells scents, but those scents do not exist for him. His tongue tastes flavors, but for him, those flavors do not exist. His body feels sensations, but does not attach itself to those sensations. His mind knows of things, but does not attach to them. Equanimity is not an intellectual concept, nor is it another thought to play with in our mind. It is a state of mind, a specific quality of consciousness or awareness to be attained through cultivation. In order to obtain equanimity, we have to exert a great deal of effort to cultivate on it, we have to train our mind and transform our basic attitude towards others. Equanimity does not only mean to renounce the material world, but it also means not to develop attachment, nor aversion towards anybody. There is no room for biased views or unequality in the mind of equanimity. A person with the mind of equanimity will take this unbiased views and equality that he has towards both friends and unknown people. If after a period of time of cultivation on the mind of equanimity, our feeling of attachment to our friends, aversion to our enemy and indifferent to unknown people will gradually fade away. This is the sign of progress in our cultivation. Sincere Buddhists should always remember that the mind of equanimity does not mean becoming indifferent to everyone, but it is a mind of equality and unbiased views towards anyone.

Equanimity, or letting go, or Upeksa is one of the seven Bodhyangas. The Buddha taught: "If one wishes to penetrate into the profound realm of liberation of the Maha-Bodhisattvas, Buddhists must first be able to let go of all of the five desires of ordinary people." According to the Vimalakirti Sutra, when Manjusri Bodhisattva called on to enquire after Upasaka Vimalakirti's health, Manjusri asked Vimalakirti about "Upeksa". Manjusri asked Vimalakirit: "What should be relinquish (upeksa) of a Bodhisattva?" Vimalakirti replied: "In his work of salvation, a Bodhisattva should expect nothing (i.e. no

gratitude or reward) in return." Abandonment is one of the most important entrances to the great enlightenment; for with it, we can turn away from the five desires. Equanimity is 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.

Zen masters Ekido and Tanzan were on a journey to Kyoto. When they approached the river side, they heard a girl's voice calling for help. When they arrived they saw a young pretty girl, stranded in the river. Ekido immediately jumped down the river and carried the girl safely to the other side where, together with Tanzan, he continued his journey. As the sun began to set, and they made arrangements to settle down for the night, Tanzan could no longer contain himself and blurted out: "How could you pick up that girl? Do you remember that we are not allowed to touch women?" Ekido replied immediately: "I only carried the girl to the river bank, but you are still carrying her." Equanimity, one of the most important Buddhist virues. Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. On the contrary, to give rein to one's emotion means to surrender one's heedlessnesses. 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. Practioners 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. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Craving grows like a creeper which creeps from tree to tree just like the ignorant man wanders from life to life like a fruit-loving monkey in the forest (Dharmapada 334). Self-conquest is, indeed, better than the conquest of all other people. To conquer onself, one must be always self-controlled and disciplined one's action. By sustained effort,

earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dharmapada 25)."

Detachment is the attitude of those who give up, forget, do not attach any importance for what they have done for the benefit of others. In general, we feel proud, self-aggrandized when we do something to help other people. Quarrels, conflicts, or clashes between men or groups of men are due to passions such as greed or anger whose source can be appraised as self-attachment or dharma-attachment. The Buddha taught that if there is someone who misjudges us, we must feel pity for him; we must forgive him in order to have peace in our mind. The Bodhisattvas have totally liberated themselves from both self-attachment and dharma-attachment. When people enjoy material or spiritual pleasures, the Bodhisattvas also rejoice, from their sense of compassion, pity, and inner joy. They always consider human beings as their benefactors who have created the opportunities for them to practice the Four Immeasurable Minds on their way to Enlightenment. In terms of the Immeasurable Detachment, the Bodhisattvas consider all men equal, the clever as the stupid, themselves as others, they do everything as they have done nothing, say everything as they have said nothing, attain all spiritual levels as they have attained nothing.

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. The state of mental equilibrium in which the mind has no bent or attachment, and neither meditates nor acts, a state of indifference. Equanimity, one of the most important Buddhist virues. Upeksa refers to a state that is neither joy nor suffering but rather independent of both, the mind that is in equilibrium and elevated above all distinctions. 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. Practioners 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.

After the Buddha realized all nature of life and human suffering in life; all living beings kill one another to survive, and that is a great source of suffering, Crown Prince Siddhattha stopped enjoying worldly pleasures. Furthermore, he himself saw an old man, a sick man, and a corpse that led him to ponder why it was; he also felt unsettled by these sights. Clearly, he himself was not immune to these conditions, but was subject to the inevitable succession of old age, sickness and death. Thus He thought of leaving the world in search of truth and peace. In the silence of that moonlit and breezy night (it was the full-moon day of July) such thoughts as these arose in him "Youth, the prime of life ends in old age and man's senses fail him at a time when they are most deeded. The health is weakened when diseases suddenly creeps in. Finally death comes, sudden perhaps and unexpected, and puts an end to this brief span of life. Surely there must be an escape from this unsatisfactoriness, from aging and death." Then, at the age of twenty-nine, in the flower of youthful manhood, on the day Princess Yasodara had given birth to Rahula, Prince Siddhartha Gotama, discarding and disdaining the enchantment of the royal life, scorning and spurning joys that most young people yearn for, the prince renounced wife and child, and a crown that held the promise of power and glory. He cut off his long locks of hair with his sword, doffed his royal robes, and putting on a hermit's robe retreated into forest solitude to seek solution to those problems of life that so deeply stirred his mind. He became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. First He sought guidance from two famous sages at the time, Alara Kalama and Uddaka Ramaputta, hoping that they, being famous masters of meditation, would teach him all they know, leading him to the heigths of concentrative thought. He practiced concentration and reached the highest meditative attainments, but was not satisfied with anything less than a Supreme Enlightenment. These teachers' range of knowledge and experience, however, was insufficient to grant him what he so earnestly sought. Though both sages asked him to stay to teach their followers, he declined and left. He continued to practice many penances and underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. However, he got no hope after six years of torturing

his body so much that it was reduced to almost a skeleton. He changed his method as his penances proved useless. He gave up extremes and adopted the Middle Path and became a Buddha at the age of 35. It is extremely important to remember that renunciation in Buddhism is never caused by despair in the ordinary course of life. As for the Buddha, he enjoyed the greatest possible happiness and privilege known in his day; however, he recognized the suffering inherent in sentient existence, and realized that, no matter how much we may indulge ourselves in pleasures of the sense, eventually we must face the realities of old age, sickness, and death. In short, renunciation in Buddhism means to renounce the worldly pleasures (which will eventually cause sufferings and afflictions) to seek the truth of life which is absent of greed, anger and ignorance, so that we can obtain a life of eternal happiness.

According to Buddhist tradition, there are seven abandonments or riddences: First, cherishing none and nothing. Second, no relations with others. Third, riddance of love and hate. Fourth, riddance of anxiety about the salvation of others. Fifth, riddance of the clinging of form. Sixth, giving to others. Seventh, benefitting others without hope of return. According to the Flower Adornement Sutra, Chapter 27, there are ten kinds of nonattachment of Great Enlightening Being. Great enlightening beings abide in the concentration of the differentiated bodies of all sentient beings can attain ten kinds of non-attachment: *First,* non-attachment in all lands. *Second,* non-attachment in all places. *Third,* non-attachment in all times. *Fourth,* non-attachment in respect to all beings. *Fifth,* non-attachment in respect to all phenomena. *Sixth,* non-attachment in respect in respect to all Enlightening Beings. *Seventh,* non-attachment in respect to all Enlightening Beings' vows. *Eighth,* non-attachment in respect to all concentrations. *Ninth,* non-attachment in respect to all Buddhas. *Tenth,* non-attachment in respect to all the stages of enlightenment. Enlightening Beings who abide by these can quickly overturn all concepts and attain supreme pure wisdom: Non-attachment to all worlds; non-attachment to all sentient beings; non-attachment to all phenomena; non-attachment to all actions; non-attachment to all roots of goodness; non-attachment to all place of birth; non-attachment to all vows; non-attachment to all practices; non-attachment to all Enlightening Beings; non-attachment to

all Buddhas. Also according to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there are ten kinds of equanimity of Great Enlightening Beings: *First,* Equanimity in accumulating all virtues. *Second,* Equanimity in undertaking all different vows. *Third,* Equanimity in regard to all living beings. *Fourth,* Equanimity in regard to the consequences of actions of all living beings. Fifth, Equanimity in regard to all phenomena. *Sixth,* Equanimity in regard to all pure and defiled lands. *Seventh,* Equanimity in regard to understandings of all sentient beings. *Eighth,* Equanimity in regard to nonconceptualization of all practices. *Ninth,* Equanimity in regard to the nondifference of all Buddhas' powers. *Tenth,* Equanimity in regard the wisdom of all Buddhas. Enlightening beings rest in these will attain the supreme great equanimity of Buddhas.

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

Meanwhile, envy is generated by one's feeling of inferiority, while pride, haughtiness, and arrogance are born from a false sense of superiority. These kinds of pride and arrogance are caused by looking at things from a distorted, self-centered point of view. Those who have truly understood the Buddha's teachings and been able to obtain a right view of things will never succumb to such warped thinking. Jealousy means to be jealous of another person, thinking he or she has more talent than we do (to become envious of the who surpass us in one way or other). Jealousy can be a consuming fire in our mind, a state of suffering. If we want to let go jealousy, practitioners should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind.

To let go greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and

vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of dropping afflictions with the meditating mind. Devout Buddhists, even though seeing that letting go of greed-anger-ignorance is not an easy thing to do; this is not easy to do in one or two days, but when we want to follow the Buddha's Path, we have no other choice but to let them go.

Letting Go of Means of Life or Letting Goof Pleasures?: Most of us want to do good deeds; however, we are always contraditory 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.

Buddha's Examples of Renunciation: As mentioned above, letting go in Buddhism means to renounce the worldly world. Basically, renunciation is the recognition that all existence is permeated by suffering. When you realize this, it leads to what we might call a turning point. That is to say, the realization that all of common life is permeated by suffering causes us to look for something more or something different, something which is absent of sufferings and afflictions. For the Buddha, after realizing all nature of life and human suffering in life; all living beings kill one another to survive, and that is a great source of suffering, Crown Prince Siddhattha stopped enjoying worldly pleasures. Furthermore, he himself saw an old man, a sick man, and a corpse, that led him to ponder why it was, he also felt unsettled by these sights. Clearly, he himself was not immune to these conditions, but was subject to the inevitable succession of old age, sickness and death. Thus He thought of leaving the world in search of truth and peace. In the silence of that moonlit and breezy night (it was the full-moon day of July) such thoughts as these arose in him "Youth, the prime of life ends in old age and man's senses fail him at a time when they are most deeded. The health is weakened when diseases suddenly creeps in. Finally death comes, sudden perhaps and unexpected, and puts an end to this brief span of life. Surely there must be an escape from this unsatisfactoriness, from aging and death." Then, at the age of twenty-nine, in the flower of youthful manhood, on the day Princess Yasodara had given birth to Rahula, Prince Siddhartha Gotama, discarding and disdaining the enchantment of the royal life, scorning and spurning joys that most young people yearn for, the prince

renounced wife and child, and a crown that held the promise of power and glory. He cut off his long locks of hair with his sword, doffed his royal robes, and putting on a hermit's robe retreated into forest solitude to seek solution to those problems of life that so deeply stirred his mind. He became a penniless wandering ascetic to struggle for enlightenment. First He sought guidance from two famous sages at the time, Alara Kalama and Uddaka Ramaputta, hoping that they, being famous masters of meditation, would teach him all they know, leading him to the heigths of concentrative thought. He practiced concentration and reached the highest meditative attainments, but was not satisfied with anything less than a Supreme Enlightenment. These teachers' range of knowledge and experience, however, was insufficient to grant him what he so earnestly sought. Though both sages asked him to stay to teach their followers, he declined and left. He continued to practice many penances and underwent much suffering. He practiced many forms of severe austerity. However, he got no hope after six years of torturing his body so much that it was reduced to almost a skeleton. He changed his method as his penances proved useless. He gave up extremes and adopted the Middle Path and became a Buddha at the age of 35. It is extremely important to remember that renunciation in Buddhism is never caused by despair in the ordinary course of life. As for the Buddha, he enjoyed the greatest possible happiness and privilege known in his day; however, he recognized the suffering inherent in sentient existence, and realized that, no matter how much we may indulge ourselves in pleasures of the sense, eventually we must face the realities of old age, sickness, and death. In short, renunciation in Buddhism means to renounce the worldly pleasures (which will eventually cause sufferings and afflictions) to seek the truth of life which is absent of greed, anger and ignorance, so that we can obtain a life of eternal happiness.

Buddhist Practitioners Always Learn the Teachings So We Know What Should Be Ridden of: For Buddhist practitioners, in order to know what we should let go, we must first learn the teachings. Besides, through learning the teachings we also see so many other benefits, for owing to our study the teachings, we understand Dharma; owing to our study the teachings, we stop committing wrong doings; owing to our study the teachings, we abandon the meaningless behaviors; owing to our study the teachings, we eventually achieve nirvana. In other words, by virtue of our study the teachings, we will know all the key points for modifying our behavior. Owing to study the teachings, we will understand the meaning of the Vinaya Basket and, as a result, will stop committing sins by following the high training of

ethics. Owing to study the teachings, we will understand the meaning of the Sutra Basket, and as a result, we will be able to abandon such meaningless things as distractions, by following the high training in single-pointed concentration. Also owing to study the teachings, we understand the meaning of the Abhidharma Basket, and so come to abandon delusions by means of the high training in wisdom. Study the teachings is the lamp to dispel the darkness of ignorance. It is the best of possession that thieves cannot rob us of it. As a matter of fact, if we destroy a little ignorance, we will have a little more wisdom. If we destroy a lot of ignorance, we will have a lot more of wisdom. If we destroy ignorance completely, we will have a complete wisdom. At that time, our life is a life with complete wisdom at all times. At that time, what is our life if we don't want to say it is a life of peace, mindfulness, enlightenment, and complete happiness? Study the teachings is also a weapon to defeat our enemies of blindness to all things. It is our best friend who instructs us on the means. Study the teachings is a relative who will not desert us when we are poor. It is a medicine against sorrow that does us no harm. It is the best force that dispatches against our misdeeds. Devout Buddhists should always remember that when we know one more letter, we get rid of ourselves a bit of ignorance around that letter. So, when we know the other letters, we have dispelled our ignorance about them too, and added even more to our wisdom. The more we study the teachings the more light of wisdom we gain that helps us decrease ignorance. A Bhiksu or Bhiksuni should not study the teachings without applying the basic and essential practices of Buddhism in order to transform his or her afflictions and habit energies. A Bhiksu or Bhiksuni who is studying teachings of a profound, metaphysical, and mystical nature, should always ask himself or herself how he or she may apply these teachings in his or her daily life to transform his or her suffering and realize emancipation.

Should we read worldly books and magazines? A Bhiksu or Bhiksuni who reads worldly books and magazines, including videos, video discs, television and internet programs, as well as conversations on telephone and other images or sounds that have toxic effect, watering the seeds of sexual desire, fear, violence, sentimental weakness, and depression, commits an Expression of Regret Offence. However, in addition to reading books on Buddhism, he or she can read books on the history of civilizations of the world, general history and teachings of other religious faiths, applied psychology, and most recent scientific discoveries because these areas of knowledge can help him or her to understand and share the teachings to people in a way that is appropriate to their situation. However, laypeople, especially those who are practicing mindfulness, can read healthy and useful books and magazines for their living.

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Sáu
The Forty-Sixth Selective Essay

Qua Bờ Bên Kia

Sơ Lược Về Bờ Bên Nầy: Theo Phật giáo, bờ bên nầy hay thử ngạn là bờ của luân hồi sanh tử. Bờ bên kia là bên kia bờ của dòng luân hồi sanh tử, hay nói cách khác là bờ của Niết Bàn. Bỉ ngạn hay trạng thái giải thoát vượt ra ngoài vòng luân hồi sanh tử. Bờ bên này còn được gọi là Thế Giới Ta Bà có nghĩa là bờ của khổ não, lại cũng có nghĩa là bờ của phiền lụy hay trói buộc, chẳng được ung dung tự tại. Thế giới Ta Bà, thế giới chịu đựng để chỉ thế giới của chúng ta, nơi có đầy những khổ đau phiền não; tuy thế chúng sanh trong đó vẫn hân hoan hưởng thụ và chịu đựng. Thế giới Ta Bà, nơi đầy dẫy 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 nầy chịu phải vô vàn khổ hãi vì tam độc tham, sân, si cũng như những dục vọng trần tục. Cõi Ta Bà nầy đầy dẫy 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 nầy phải chịu vô lượng khổ sở. Nơi cõi Ta Bà nầy, 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.

Sơ Lược Về Bờ Bên Kia: Trong khi đó, bờ bên kia là bờ của giác ngộ và giải thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử, giải thoát khỏi mọi trở ngại của cuộc sống, những hệ lụy của dục vọng và tái sanh. Bờ bên kia là bờ của giải thoát tối hậu, giải thoát vĩnh viễn, giải thoát khỏi sự tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử. Giải thoát là lìa bỏ mọi trói buộc để

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

tánh thì thực chất sẽ luôn luôn giống nhau đối với bất cứ ai kinh nghiệm nó, dẫu người ấy là Phật Thích Ca hay Phật A Di Đà hay bất cứ người nào trong các bạn. Nhưng nói thế không có nghĩa là tất cả chúng ta đều có kinh nghiệm kiến tánh ở cùng một mức độ, vì trong cái rõ, cái sâu, cái đầy đủ của kinh nghiệm có những khác biệt lớn lao.

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

'Chuyển Y' hay quay trở lại, hay lật ngược cái cơ sở của tâm ý, ở đây toàn bộ kiến trúc tâm thức trải qua một cuộc thay đổi toàn diện.

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

Theo Kinh Sa Môn Quả, Đức Phật dạy về kinh nghiệm giác ngộ như sau: "Với cái tâm an định, trong sạch, linh mẫn, điều chế, xả hết ác nghiệp, nhu thuận, tùy ứng, kiên cố, không nao núng, thầy Tỳ Kheo phát tâm diệt trừ phiền não. Thấy biết đúng như thực: 'đây là khổ', 'đây là nguyên nhân của khổ', 'đây là sự diệt khổ', và 'đây là con đường diệt khổ.' Thấy biết đúng như thực: 'đây là phiền não', 'đây là nguyên nhân của phiền não', 'đây là sự diệt trừ phiền não', và 'đây là con đường đưa tới sự diệt trừ phiền não'. Biết như vậy, thấy như vậy, tâm thấy được giải thoát các phiền não lậu hoặc của dục ái, hữu ái, vô minh, và được trí tuệ giải thoát. Thầy Tỳ Kheo biết: 'nghiệp tái sanh đã xả trừ, phạm hạnh đã tròn, việc gì phải làm nay đã làm xong, sau kiếp này không còn thọ thân nào khác.' Tuy nhiên, giáo pháp mà Như Lai chứng ngộ, quả thực thâm diệu, khó hiểu, khó nhận, vắng lặng tuyệt đối, không nằm trong phạm vi lý luận, tế nhị, chỉ có bậc Thánh

nhân mới hiểu nổi. Chúng sanh còn luyến ái trong nhục dục ngũ trần. Giáo lý tương quan Duyên Khởi là một đề mục rất khó lãnh hội, và Niết Bàn, là sự chấm dứt mọi hiện tượng phát sinh có điều kiện, sự từ bỏ khát vọng, sự đoạn trừ tham ái, sự không tham ái và sự chấm dứt cũng là một vấn đề không dễ lãnh hội." Thật rõ rệt rằng ngộ là sự thành tựu chân thực, trạng thái viên mãn của cái tâm bình thường trong đó mình sẽ cảm thấy thỏa mãn hơn, bình thản hơn, đầy niềm vui hơn bất cứ thứ gì mình từng thể nghiệm trước đây. Vì vậy ngộ là một trạng thái trong ấy con người hoàn toàn hòa hợp với thực tại bên ngoài và bên trong, một trạng thái trong ấy hành giả hoàn toàn ý thức được nó và nắm được nó một cách trọn vẹn. Hành giả nhận thức được nó, nghĩa là không phải bằng óc não hay bất cứ thành phần nào của cơ thể của hành giả, mà là con người toàn diện. Hành giả nhận thức được nó; không như một đối tượng đằng kia mà hành giả nắm giữ nó bằng tư tưởng, mà nó, bông hoa, con chó, hay con người trong thực tại trọn vẹn của nó hay của hành giả. Kẻ thức tỉnh thì cởi mở và mẫn cảm đối với thế giới, và hành giả có thể cởi mở và mẫn cảm vì anh ta không còn chấp trước vào mình như một vật, do đó đã trở thành trống không và sẵn sàng tiếp nhận. Ngộ có nghĩa là "sự thức tỉnh trọn vẹn của toàn thể cá tính đối với thực tại."

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

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

bảo, "Không ý, cái gì biết phân biệt?" Huyền Giác thưa, "Phân biệt cũng không phải ý." Tổ khen, "Lành thay! Lành thay!" Sư ở lại Tào Khê một đêm để hỏi thêm đạo lý. Sáng hôm sau sư trở về Ôn Giang, nơi mà chúng đệ tử đang chờ ông để học đạo. Thời nhơn từ đó gọi sư là "Nhất Túc Giác" hay một đêm giác ngộ.

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

Tu Tập Qua Bờ Bên Kia: Qua bờ bên kia theo Phạn ngữ là Ba La Mật có nghĩa là sự toàn hảo hay đáo bỉ ngạn (đạt tới bên kia bờ. Ở bên kia bến bờ của thế giới nhị nguyên hay thế giới của sự phân biệt và chấp trước). Ba La Mật, theo Phạn ngữ, có nghĩa là Đáo Bỉ Ngạn. Ba La Mật có công năng đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết bàn. Ba La Mật là những giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Ba La Mật bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành Ba La Mật sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Ba La Mật là

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

Sau khi giác ngộ, Đức Phật khám phá ra rằng mọi kiếp sống của tất cả chúng sanh đều có tương quan tương duyên với nhau, và Ngài cũng thấy thế gian nầy ngập tràn những khổ đau phiền não. Chúng sanh mọi loài, từ côn trùng nhỏ bé đến vua quan uy quyền tột đỉnh đều chạy theo thú vui dục lạc, và cuối cùng phải gặt lấy những khổ đau phiền não. Chính vì thương xót chúng sanh mọi loài mà Ngài đã xuất gia tu hành và tìm ra phương cách cứu độ chúng sanh. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh, Ngài đã tìm ra những phương cách "Đáo Bỉ Ngạn," còn gọi là "Ba La Mật Đa." Theo đạo Phật, đáo bỉ ngạn hay vượt qua bờ

sinh tử bên nầy để đến bờ bên kia, hay đạt đến cứu cánh Niết Bàn. Nếu chúng ta dụng công tu hành và nhìn thấy rõ ràng chân lý như Ngài đã nhìn thấy thì cuối cùng chắc chắn chúng ta sẽ chấm dứt hết mọi khổ đau phiền não. Theo các kinh điển Đại Thừa, sáu giáo pháp đưa người vượt qua biển sanh tử. Ngoài ra, Lục Độ Ba La Mật còn có mục tiêu cứu độ hết thảy chúng sanh. Lục độ Ba La Mật còn là sáu đức tính cốt yếu của Bồ Tát. Ngoài ra, Lục Độ còn là pháp môn Bồ Tát tu hành. Bố thí được dùng để độ tánh bỏn xẻn và tham lam. Trì giới được dùng để độ việc hủy phạm. Nhẫn nhục thì độ sân hận và thù ghét. Tinh tấn được dùng để độ giải đãi, lười biếng. Thiền định được dùng để độ tâm tán loạn; trí tuệ được dùng để độ ngu si. Khi lục độ được tu tập viên mãn thì hành giả khai ngộ.

Thực Hành Thâm Sâu Trí Tuệ Giải Thoát Qua Bờ Bên Kia: Theo Bát Nhã Tâm Kinh, Quán Tự Tại Bồ Tát, khi thực hành thâm sâu Trí tuệ giải thoát qua bờ bên kia hay Bát Nhã Ba La Mật Đa, đã nhìn thấy rõ năm uẩn là không nên Ngài vượt qua hết mọi khổ ách. Như vậy nếu Phật tử chúng ta thực hành pháp thâm sâu trí tuệ giải thoát qua bờ bên kia hay Bát Nhã Ba La Mật Đa cũng sẽ nhìn thấy rõ năm uẩn là không nên cũng có thể vượt qua hết mọi khổ ách. Tuy nhiên, Phật tử thuần thành nên nhớ những đòi hỏi khi tu tập thâm sâu Bát Nhã Ba La Mật Đa là tâm không kiêu ngạo vì kiêu ngạo là ngu si, tâm không tự mãn vì tự mãn là ngu si; thường có tâm biết tàm quý và hổ thẹn vì không có tâm biết tàm quý là ngu si; không sanh tâm phan duyên, vì dong ruổi theo chư duyên là ngu si; không sanh tâm sân hận vì sân hận là ngu si; không sanh tâm điên đảo vì điên đảo là ngu si. Phật tử thuần thành nên dụng công thực hành thâm sâu Bát Nhã Ba La Mật Đa để có thể soi thấu năm mươi ấm ma trong năm uẩn. Trong sắc uẩn có mười loại ấm ma, trong thọ uẩn có mười loại, trong tưởng uẩn có mười loại, trong hành uẩn có mười loại, trong thức uẩn có mười loại. Theo Kinh Hoa Nghiêm, chỉ có một thứ Ba La Mật, đó là trí tuệ giải thoát qua bờ bên kia hay Giải Thoát Bát Nhã Ba La Mật. Một hôm, Thiện Tài Đồng Tử hỏi Diệu Nguyệt Trưởng Giả: "Làm sao để hiện tiền chứng đắc môn giải thoát Ba La Mật?" Trưởng Giả Diệu Nguyệt đáp: "Một người hiện tiền thân chứng môn giải thoát nầy khi nào người ấy phát khởi tâm Bát Nhã Ba La Mật và cực kỳ tương thuận; rồi thì người ấy chứng nhập trong tất cả những gì mà mình thấy và hiểu." Thiện Tài Đồng Tử lại thưa: "Có phải do nghe những ngôn thuyết và chương cú về Bát Nhã

Ba La Mật mà được hiện chứng hay không?" Diệu Nguyệt đáp: "Không phải. Bởi vì Bát Nhã Ba La Mật thấy suốt thể tánh chân thật của các pháp mà hiện chứng vậy." Thiện Tài lại thưa: "Há không phải do nghe mà có tư duy và do tư duy và biện luận mà được thấy Chân Như là gì? Và há đây không phải là tự chứng ngộ hay sao?" Diệu Nguyệt đáp: "Không phải vậy. Không hề do nghe và tư duy mà được tự chứng ngộ. Nầy thiện nam tử, đối với nghĩa nầy ta phải lấy môt thí dụ, ngươi hãy lắng nghe! Thí dụ như trong một sa mạc mênh mông không có suối và giếng, vào mùa xuân hay mùa hạ khi trời nóng, có một người khách từ tây hướng về đông mà đi, gặp một người đàn ông từ phương đông đến, liền hỏi gã rằng 'tôi nay nóng và khát ghê gớm lắm; xin chỉ cho tôi nơi nào có suối trong và bóng cây mát mẻ để tôi có thể uống nước, tắm mát, nghỉ ngơi và tươi tỉnh lại?' Người đàn ông bèn chỉ dẫn cặn kẽ rằng 'cứ tiếp tục đi về hướng đông, rồi sẽ có con đường chia làm hai nẻo, nẻo phải và nẻo trái. Bạn nên hãy theo nẻo bên phải và gắng sức mà đi tới chắc chắn bạn sẽ đến một nơi có suối trong và bóng mát.' Này thiện nam tử, bây giờ ngươi có nghĩ rằng người khách bị nóng và khát từ hướng tây đến kia, khi nghe nói đến suối mát và những bóng cây, liền tư duy về việc đi tới đó càng nhanh càng tốt, người ấy có thể trừ được cơn khát và được mát mẻ chăng?" Thiện Tài đáp: "Dạ không; người ấy không thể làm thế được; bởi vì người ấy chỉ trừ được cơn nóng khát và được mát mẻ khi nào theo lời chỉ dẫn của kẻ kia mà đi ngay đến dòng suối rồi uống nước và tắm ở đó." Diệu Nguyệt nói thêm: "Này thiện nam tử, đối với Bồ Tát cũng vậy, không phải chỉ do nghe, tư duy và huệ giải mà có thể chứng nhập hết thảy pháp môn. Này thiện nam tử, sa mạc là chỉ cho sanh tử; người khách đi từ tây sang đông là chỉ cho các loài hữu tình; nóng bức là tất cả những sự tướng mê hoặc; khát tức là tham và ái ngã; người đàn ông từ hướng đông đến và biết rõ đường lối là Phật hay Bồ Tát, an trụ trong Nhất Thiết Trí, các ngài đã thâm nhập chân tánh của các pháp và thật nghĩa bình đẳng; giải trừ khát cháy và thoát khỏi nóng bức nhờ uống dòng suối mát là chỉ cho sự chứng ngộ chân lý bởi chính mình." Diệu Nguyệt tiếp: "Này thiện nam tử, cảnh giới tự chứng của các Thánh giả ấy không có sắc tướng, không có cấu tịnh, không có thủ xả, không có trược loạn; thanh tịnh tối thắng; tánh thường bất hoại; dù chư Phật xuất thế hay không xuất thế, ở nơi pháp giới tánh, thể thường nhất. Này thiện nam tử, Bồ Tát vì pháp nầy mà hành vô số cái khó

hành và khi chứng được pháp thể nầy thì có thể làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh, khiến cho các loài chúng sanh rốt ráo an trụ trong pháp nầy. Này thiện nam tử, đó là pháp chân thật, không có tướng dị biệt, thực tế, thể của Nhất thiết trí, cảnh giới bất tư nghì, pháp giới bất nhị đó là môn giải thoát viên mãn." Như vậy môn giải thoát Ba La Mật phải được chứng ngộ bằng kinh nghiệm cá biệt của mình; còn như chỉ nghe và học hỏi thôi thì chúng ta không cách gì thâm nhập vào giữa lòng chân tánh của thực tại được.

Sáu Pháp Qua Bờ Bên Kia: Sáu Pháp Qua Bờ Bên Kia hay sáu pháp đáo bỉ ngạn, theo Phạn ngữ, có nghĩa là sáu pháp Ba La Mật. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật đưa ra ba loại Ba La Mật: Thế gian Ba La Mật, Xuất thế gian Ba La Mật, Xuất thế gian thượng thượng Ba La Mật. Theo Phật giáo Nguyên Thủy, có Thập Độ Ba La Mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, trí huệ, trạch pháp, dũng mãnh, phương tiện, phát bồ đề tâm. Tuy nhiên, trong Phật giáo Đại Thừa, lục độ Ba La Mật là Sáu Ba La Mật đưa chúng sanh qua biển sanh tử để đi đến Niết Bàn. Sáu giai đoạn hoàn thiện tinh thần của chư Bồ tát trong tiến trình thành Phật. Chẳng những Lục độ Ba La Mật là đặc trưng cho Phật Giáo Đại Thừa trong nhiều phương diện, mà chúng còn gồm những cơ bản đạo đức chung cho tất cả các tôn giáo. Lục độ bao gồm sự thực tập và sự phát triển khả dĩ cao nhất. Vì vậy, thực hành sáu qua bờ bên kia sẽ giúp hành giả vượt bờ mê qua đến bến giác. Phật tử thuần thành luôn biết sáu pháp qua bờ bên kia hay Lục Độ Ba La Mật là sáu pháp tu hành căn bản của một người con Phật, nhưng lại không nỗ lực thực hành. Gặp ai và ở đâu mình cũng nói pháp "Lục Độ", nhưng đến lúc gặp thử thách thì bố thí cũng không, trì giới cũng chẳng có, nhẫn nhục cũng tránh xa, tinh tấn đâu chẳng thấy chỉ thấy giải đãi, thiền định đâu không thấy chỉ thấy tán tâm loạn ý, kết quả là chúng ta không thể xử dụng được chân trí tuệ không trong hành xử hằng ngày. Như vậy thì hình tướng tu hành có lợi ích gì? Có người chẳng những không chịu bố thí, mà còn kêu người khác phải bố thí cho mình càng nhiều càng tốt. Những người nầy luôn tìm cách đạt được tiện nghi, chứ không chịu thua thiệt. Chúng ta ai cũng biết trì giới là giữ gìn giới luật Phật, nhưng đến lúc gặp thử thách, chẳng những mình không giữ giới mà còn phá giới nữa là khác. Mặc dù ai trong chúng ta cũng đều biết rằng nhẫn nhục có thể giúp đưa chúng ta sang bờ bên kia, nhưng khi gặp chuyện thì chúng ta chẳng bao giờ nhẫn nhục được. Ai cũng muốn

tinh tấn, nhưng mà tinh tấn làm việc trần tục, chứ không phải tinh tấn tu hành. Ai cũng biết thực tập thiền định nhằm tập trung tư tưởng để phát sanh trí huệ, nhưng chỉ biết nói mà không chịu làm. Vì những lý do nầy mà Đức Phật nói pháp Ba La Mật. Bố thí tức là dùng tài sản vật chất hoặc Phật pháp để bố thí cho người khác, trì giới là tuân giữ giới luật Phật và thúc liễm thân tâm trong mọi hoàn cảnh, nhẫn nhục là thọ nhẫn những gì không như ý, tinh tấn là tinh tấn tu tập, thiền định là tập trung tư tưởng cho đến khi không còn một vọng tưởng nào, và trí tuệ là trí có khả năng đưa mình đến bờ bên kia và liễu sanh thoát tử. Có sáu điều giúp cho một vị Bồ tát giữ tròn lục Ba La Mật: Thứ nhất là cúng dường; cúng dường để thành tựu đàn độ. Thứ nhì là hành trì giới luật. Học và hành trì giới giới luật đề thành tựu giới độ. Thứ ba là Bi mẫn; bi mẫn để thành tựu nhẫn độ. Tư tưởng bi mẫn vì hạnh phúc của chúng sanh. Đức Phật hy sinh hạnh phúc riêng mình, cũng như để lại tam tạng kinh điển cho hậu thế tiếp tục phổ độ chúng sanh. Thứ tư là tinh tấn hành trì thiện pháp; siêng năng làm điều thiện để thành tựu tiến độ. Thứ năm là ở nơi cô liêu. Ở nơi cô liêu để thành tựu thiền độ. Thứ sáu là Pháp lạc. Vui học Phật pháp để thành tựu trí độ.

Lợi Lạc Cho Những Ai Thực Hành Pháp Qua Bờ Bên Kia: Theo Sớ Giải Kinh Tập, những ai thực hành Pháp Qua Bờ Bên Kia (hạnh Ba La Mật) không sanh vào những trạng thái xấu kém sau đây: Họ không bao giờ sanh ra mà bị mù; họ không bao giờ sanh ra mà bị điếc; họ không bao giờ bị mất trí; họ không bao giờ bị chảy nước dãi; họ không bao giờ sanh ra làm người man dã; họ không bao giờ sanh ra làm nô lệ; họ không bao giờ sanh ra trong gia đình theo dị giáo. Cho dù họ có luân hồi sanh tử bao nhiêu lần, họ sẽ không bao giờ đổi giới tính; họ không bao giờ phạm năm trọng tội; họ không bao giờ trở thành người cùi hủi; họ không bao giờ sanh ra làm súc sanh; họ không bao giờ sanh ra làm ngạ quỷ; họ không bao giờ sanh ra trong hàng a tu la; họ không bao giờ sanh vào địa ngục vô gián; họ không bao giờ sanh vào Biên Địa Địa Ngục (Biên Ngục); họ không bao giờ sanh ra làm ma Ba Tuần; họ không bao giờ sanh vào cảnh giới không có tình thức; họ không bao giờ sanh trong cõi vô nhiệt thiên; họ không bao giờ sanh ra trong cõi sắc giới; họ không bao giờ sanh ra trong tiểu thế giới. Tóm lại, những ai thực hành Ba La Mật là thực hành Bồ Tát Hạnh. Bồ Tát Hạnh theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa, một vị Bồ Tát muốn thực hành Bồ Tát Hạnh phải trước hết phát tâm Bồ Đề, đối với chúng hữu tình phải

có đầy đủ tâm từ bi hỷ xả không ngằn mé. Ngoài ra, người ấy phải luôn thực hành hành nguyện độ tha với lục Ba La Mật. Bên cạnh đó, vị ấy luôn lấy Tứ Nhiếp Pháp trong công việc hoằng hóa của mình.

This Shore and the Other Shore

A Summary of This Shore: According to Buddhism, this shore is the shore of the samsara of reincarnation. The other shore is beyond the shore of the stream of transmigration, or in other words, the shore of nirvana. The other shore is the state of emancipation or beyond the realm of samsara. This shore is also called Saha which means the shore of sufferings and afflictions; it also means the shore of worries, binding, unable to be free and liberated. Saha World is the world of endurance refers to our world which is filled with sufferings and affections, yet gladly enjoyed and endured by its inhabitants. The worldly world is full of storm, conflict, hatred and violence. The world in which we live is an impure field, and Sakyamuni is the Buddha who has initiated its purification. People in this world endure many sufferings stemming from three poisons of greed, anger and delusion as well as earthly desires. The Saha World is filled with dirt, rocks, thorns, holes, canyons, hills, cliffs. There are various sufferings regarding thirst, famine, hot, and cold. The people in the Saha World like wicked doctrines and false dharma; and do not have faith in the proper dharma. Their lives are short and many are fraudulent. Kings and mandarins, although already have had lands to govern and rule, are not satisfied; as they become greedy, they bring forces to conquer other countries causing innocent people to die in vain. In addition, there are other infinite calamities such as droughts, floods, loss of harvest, thirst, famine, epidemics, etc. As for this Saha World, the favorable circumstances to cultivate in peace and contenment 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.

A Summary of the Other Shore: Meanwhile, the other shore is the the shore of deliverance from all the trammels of life, the bondage of the passion and reincarnation. The other shore is the the shore of final emancipation or liberation, eternal liberation, release from worldly existence or the cycle of birth and death. Emancipation means the escaping from bonds and the obtaining of freedom, freedom from transmigration, from karma, from illusion, from suffering of the burning house in the three realms (lokiya). In order to be able to reach the other shore, Buddhists have no other choices nut to follow the path of the Buddha. As mentioned above, the other shore is the shore of enlightenment. That is to say we must know and understand things we can in this world. Buddhiboddhavya also means knowing and knowable. To enlighten means to awaken in regard to the real in contrast to the seeming, as to awake from a deep sleep. To enlighten also means to realize, to perceive, or to apprehend illusions which are harmful to good deeds, or the intuitive awareness or cognition of the Dharma-Nature, the realization of ultimate reality. The concept of "Bodhi" in sanskrit has no equivalent in Vietnamese nor in English, only the word "Lóe sáng," "Bừng sáng," or "Enlightenment is the most appropriate term for it. A person awakens the true nature of the all things means he awakens to a nowness of emptiness. The emptiness experienced here here is no nihilistic emptiness; rather it is something unperceivable, unthinkable, unfeelable for it is endless and beyond existence and nonexistence. Emptiness is no object that could be experienced by a subject, a subject itself must dissolve in it (the emptiness) to attain a true enlightenment. In real Buddhism, without this experience, there would be no Buddhism. Enlightenment is the most intimate individual experience and therefore cannot be expressed in words or described in any manner. All that one can do in the way of communicating the experience to others is to suggest or indicate, and this only tentatively. The one who has had it understands readily enough when such indication are given, but when we try to have a glimpse of it through the indices given we utterly fail. In Zen, the term "enlightenment" is used for direct apprehension of truth. It literally means "seeing nature," and is said to be awareness of one's true nature in an insight that transcends words and conceptual thought. It is equated with "Satori" in some Zen contexts, but in others "kensho" is described

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

The Differences Between This Shore and the Other Shore: Some people say that just turning your head is the other shore or just letting go is not far from enlightenment. However, Enlightenment in Buddhism is not that simple, it means we must strive to cultivate until we begin to get a glimmer that the problem in life is not outside ourselves, then we have really stepped on the path of cultivation. Only when that awakening starts, we can really see that life can be more open and joyful than we had ever thought possible. In Zen, enlightenment is not something we can achieve, but it is the absence of something. All our life, we have been running east and west to look for something, pursuing some goal. True enlightenment is dropping all that. However, it is easy to say and difficult to do. The practice has to be done by each individual, and no-one can do it for us, no exception! Even though we read thousands of sutras in thousands of years, it will not do anything for us. We all have to practice, and we have to practice with all our efforts for the rest of our life. The term 'Enlightenment' is very important in the Zen sects because theultimate goal of Zen discipline is to attain what is known as 'enlightenment.' Enlightenment is the state of consciousness in which Noble Wisdom realizes its own inner nature. And this self-realization constitutes the truth of Zen, which is emancipation (moksha) and freedom (vasavartin). Enlightenment is the whole of Zen. Zen starts with it and ends with it.

When there is no enlightenment, there is no Zen. Enlightenment is the measure of Zen, as is announced by a master. Enlightenment is not a state of mere quietude, it is not tranquilization, it is an inner experience which has no trace of knowledge of discrimination; there must be a certain awakening from the relative field of consciousness, a certain turning-away from the ordinary form of experience which characterizes our everyday life. In other words, true enlightenment means the nature of one's own self-being is fully realized. The technical Mahayana term for it is 'Paravritti,' turning back, or turning over at the basis of consciousness. By this entirety of one's mental construction goes through a complete change.

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

According to the Samanaphalasuttanta, the Buddha taught the followings on the experience of enlightenment: "With his heart thus serene, made pure, translucent, cultured, devoid of evil, supple, ready to act, firm, and imperturbable, he directs and bends down to the

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

Enlightenment is the perfect normal state of mind even the final aim of Zen is the experience of enlightenment, called "Satori." Satori is not an abnormal state of mind; it is not a trance in which reality disappears. It is not a narcissistic state of mind, as it can be seen in some religious manifestations. If anything, it is a perfect normal state

of mind. As Joshu declared, "Zen is your everyday thought," it all depends on the adjustment of the hinge, whether the door opens in or opens out. Satori has a peculiar effect on the person who experiences it. All your mental activities will now be working in a different key, which will be more satisfying, more peaceful, more full of joy than anything you ever experienced before. The tone of life will be altered. There is something rejuvenating in the possession of Zen. The spring flowers will look prettier, and the mountain stream runs cooler and more transparent. Enlightenment is the full awakening to reality. It is very important to understand that the state of enlightenment is not a state of dissociation or of a trance in which one believes oneself to be awakened, when one is actually deeply asleep. The Western psychologist, of course, will be prone to believe that "satori" is just a subjective state, an auto-induced sort of trance. A satori is the acquisition of a new viewpoint. The full awakening to reality means to have attained fully "productive orientation." That means not to relate oneself to the world receptively, exploitatively, hoardingly, or in a marketing fashion, but creatively and actively. In the state of full productiveness, there are no veils which separate me from "not me." The object is not an object anymore; it does not stand against me, but is with me. The rose I see is not an object for my thought, in the manner that when I say "I see a rose" I only state that the object, a rose, falls under the category "rose," but in the manner that "a rose is a rose." The state of productiveness is at the same time the state of highest activity; I see the object without distortions by my greed and fear. I see it as it or he is, not as I wish it or him to be or not to be. In this mode of perception there are no parataxic distortions. There is complete aliveness, and the synthesis is of subjectivity-objectivity. I experience intensely yet the object is left to be what it is. I bring it to life, and it brings me to life. Satori appears mysterious only to the person who is not aware to what degree his perception of the world is purely mental, or parataxical. If one is aware of this, one is also aware of a different awareness, that which one can also call a fully realistic one. One may have only experienced glimpses of it, yet one can imagine what it is. One day Hsuan-Chieh went to Cao-Xi to visit the Sixth Patriarch. Upon his first meeting with Hui Neng, Hsuan-Chieh struck his staff on the ground and circled the Sixth Patriarch three times, then stood there

upright. The Sixth Patriarch said, "This monk possesses the three thousand noble characteristics and the eighty thousand fine attributes. Oh monk! Where have you come from? How have you attained such self-possession?" Hsuan-Chieh replied, "The great matter of birth and death does not tarry." The Sixth Patriarch said, "Then why not embody what is not born and attain what is not hurried?" Hsuan-Chieh said, "What is embodied is not subject to birth. What is attained is fundamentally unmoving." The Sixth Patriarch said, "Just so! Just so!" Upon hearing these words, everyone among the congregation of monks was astounded. Hsuan-Chieh then formally paid his respect to the Sixth Patriarch. He then advised that he was immediately departing. The Sixth Patriarch said, "Don't go so quickly!" Hsuan-Chieh said, "Fundamentally there is nothing moving. So how can something be too quick?" The Sixth Patriarch said, "How can one knows there's no movement?" Hsuan-Chieh said, "The distinction is completely of the master's own making." The Sixth Patriarch said, "You have fully attained the meaning of what is unborn." Hsuan-Chieh said, "So, does what is unborn have a meaning?" The Sixth Patriarch said, "Who makes a distinction about whether there is a meaning or not?" Hsuan-Chieh said, "Distinctions are meaningless." The Sixth Patriarch shouted, "Excellent! Excellent! Now, just stay here a single night!" Thus people referred to Hsuan-Chieh as the "Overnight Guest." The next day Hsuan-Chieh descended the mountainand returned to Wen-Chou, where Zen students gathered to study with him.

The Ultimate End of Buddhism Is Getting Out of This Shore: As mentioned above, enlightenment can suddenly appear to a lot of people, but getting out of this shore or the final emancipation, the highest goal in Buddhism, is not attained at once. It is a gradual process, a gradual training. First of all, practitioners should try to cultivate to liberate or release from suffering through knowledge of the cause of sufering and the cessation of suffering, through realization of the four noble truths to eliminate defilements. Then, try to extinct all illusions and pasions. It is liberation from the karmic cycle of life and death and the realization of nirvana. On the way of getting away from this shore, practitioners cannot accomplish without letting go the bruden of vain materials by practicing broad charity. As the discourses often point out mental purity is gained after a thorough training in

virtuous behavior. Mental purity and attainments are not possible without moral purity. The Buddha exhorts his disciples first to establish themselves in virtue or moral habits before entering on the path of meditation and wisdom. Hence the need to start from the very beginning. The starting point in the Dispensation of the Buddha is sila, virtuous behavior. Standing on the firm ground of sila one should endeavor to master the fickle mind. Besides, the Buddha also pointed out that practicing the six paramitas will lead the practitioners to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment.

Cultivating to Reach the Other Shore: To rcultivate to each the other shore according to the Sanskrit term Paramitas which means perfected, traversed, perfection, the transcendental perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). According to the Sanskrit language, Paramitas mean crossing-over. Paramitas also mean the things that ferry beings beyond the sea of mortality to nirvana. Paramitas mean stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. Paramitas, the virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. The term "Paramita" has been interpreted differently. T. Rhys Davids and William Stede give the meanings: completeness, perfection, highest state. H.C. Warren translates it as perfection. And some other Buddhist scholars translate "Paramita" as transcendental virtue or perfect virtue. The Sanskrit term "Paramita" is transliterated into Chinese as "Po-luo-mi." "Po-luo" is Chinese for "pineapple", and "mi" means "honey." In Buddhism, "Paramita" means to arrive at the other shore, to ferry across, or save, without limit. Paramita also means perfection, or crossed over, or gone to the opposite shore (reaching the other shore). Crossing from Samsara to Nirvana or crossing over from this shore of births and deaths to the other shore. Practice which leads to Nirvana. Paramita also means to achieve, finish, or accomplish completely whatever we do. For instance, if we decide to cultivate to become a Buddha, then the realization of Buddhahood is "Paramita." The (six) practices of the

Bodhisattva who has attained the enlightened mind. The term "Paramita" is popular for both Mahayana and Theravada Buddhism. According to the Sanskrit language, Paramita means crossing-over. There are six dharmas that help people reaching the other shore or six Paramitas or six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six dharmas that help people reaching the other shore consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing these six paramitas will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. In the Lankavatara Sutra, the Buddha gave three kinds of Paramitas: Super-worldly paramita in the highest sense for Bodhisattvas, Super-worldly paramita for Sravakas and PratyekabuddhasWorldly paramita. However, according to the Avatamsaka Sutra, there is only one Paramita, that is the Prajna-Paramita Emancipation.

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

stupidity. When these six paramitas have been cultivated to perfection, one can become enlightened.

Practicing Profound Wisdom of Emancipation of Reaching the Other Shore (Prajna-Paramita): According to the Heart Sutra, when the Bodhisattva Avalokitesvara was cultivating the profound Prajnaparamita, he illuminated the Five Agrregates and saw that they were all empty, and crossed beyond all sufferings and afflictions. Therefore, we, devout Buddhists, who resolve to practice the profound Prajnaparamita, can also see that they are all empty. And we too, can cross beyond all sufferings and afflictions. But devout Buddhists should always remember the requirements for cultivating profound Prajna paramita are to avoid arrogance, for being arrogance is stupid; to avoid complacency, for being complacent is stupid; to always feel shame and remorse, for not feeling shame and remorse is stupid; to avoid exploiting situations, for exploiting situations is stupid; to avoid feelings of anger and hatred, for feelings of anger and hatred are stupid. Devout Buddhists should try their best to cultivate profound Prajna-paramita to be able to illimnate and shine through the fifty states of the skandha-demons in the Five Aggregates. Ten demonic states appear in each of the Aggregates of Form, Feelings, Thoughts, Activities, and Consciousness. According to the Avatamsaka Sutra, there is only one kind of paramita that is the Wisdom of Emancipation of Reaching the Other Shore or Prajna-Paramita Emancipation. One day, Sudhana asked Sucandra: "How does one come to the Prajna-paramita emancipation face to face? How does one get this realization?" Sucandra answered: "A man comes to this emancipation face to face when his mind is awakened to Prajnaparamita and stands in a most intimate relationship to it; for then he attains self-realization in all that he perceives and understands." Sudhana asked: "Does one attain self-realization by listening to the talks and discourses on Prajnaparamita?" Sucandra replied: "That is not so. Because Prajnaparamita sees intimately into the truth and reality of all things." Sudhana asked: Is it not that thinking comes from hearing and that by thinking and reasoning one comes to perceive what Suchness is? And is this not self-realization?" Sucandra said: "That is not so. Self-realization never comes from mere listening and thinking. O son of a good family, I will illustrate the matter by analogy. Listen! In a great

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

Dharmadhatu, and the perfection of emancipation." Thus, to Prajnaparamita emancipation must be personally experienced by us, and that mere hearing about it, mere learning of it, does not help us to penetrate into the inner nature of Reality itself.

Six Dharmas That Help Practitioners Reaching the Other Shore: Six dharmas that help practitioners reaching the other shore according to the Sanskrit language is six dharma paramitas. Paramita means crossing-over. In The Lankavatara Sutra, the Buddha gave three kinds of Paramitas or methods of perfection: The Paramitas of people in general relating to this world, Paramitas of Sravakas and Pratyeka-buddhas relating to the future life for themselves, Paramitas of the supreme one of bodhisattvas, relating to the future life for all. According to Theravadan Buddhism, there are ten perfections: charity, moral conduct, patience, correct energy, contemplation, knowledge, investigation or choosing of the law, strength, use of expedient or porper means, and vow for Bodhicitta and helpfulness. However, in Mahayana Buddhism, six Paramitas mean the six things that ferry one beyond the sea of mortality to nirvana. Six stages of spiritual perfection followed by the Bodhisattva in his progress to Buddhahood. The six virtues of perfection are not only characteristic of Mahayana Buddhism in many ways, they also contain virtues commonly held up as cardinal by all religious systems. They consist of the practice and highest possible development. Thus, practicing the six dharmas that help us reaching the other shore (six paramitas) will lead the practitioner to cross over from the shore of the unenlightened to the dock of enlightenment. Devout Buddhists always know that the six dharmas that help us reaching the other shore (Six Paramitas) are the basic methods of cultivation for a Buddhist, but we do not try to practice them. To meet anyone at anywhere we always talk about the Six Perfections, but when the situation comes, we do not want to practice giving, we do not keep the precepts, we cannot tolerate any circumstances, we are not vigorous, we do not set aside time to practice meditation, and as a result, we can not use real wisdom to conduct our daily activities. So, what is the use of the cultivation of outside appearance? There are people who do not want to give out a cent; on the contrary, they demand others to give to them, the more the better. They always want to gain the advantage and not take a loss. We all

know that holding precepts means keeping the precepts that the Buddha taught, but when states come, we break the precepts instead of keeping them. Although we all know that patience can take us to the other shore, but when we meet a difficult situation, we can never be patient. Everyone wants to be vigorous, but only vigorous in worldly businesses, not in cultivation. We all know that we should meditate to concentrate our mind so that wisdom can manifest, but we only talk and never practice. For these reasons, the Buddha taught the Six Perfections: giving means to give wealth or Buddhadharma to others, holding precepts means to keep the precepts that the Buddha taught and to refrain from wrong-doings, patience means to patiently endure the things that do not turn out the way we wish them to, vigor means to be vigorous in cultivation, meditation means to concentrate our mind until there are no more idle thoughts, and wisdom enables us to reach the other shore and end birth and death. There are six things which enable a Bodhisattva to keep perfectly the six paramitas: First, worshipful offerings. Second, to study and practice the moral duties. Third, pity, pitying thought for the happiness of all creatures. The Buddha died at 80 instead of 100. He left 20 years of his own happiness to his disciples, and also the Tripitaka for universal salvation. Fourth, zeal in goodness. Fifth, stay in isolation. Sixth, delight in the law.

Benefits for Those Who Practice Dharmas of "Reaching the Other Shore": According to the Sutta Nipata Commentary, those who practice "Paramitas" will escape from being born in the following inauspicious states: They are never born blind; they are never born deaf; they never become insane; they are never slobbery or rippled; they are never born among savages; they are never born from the womb of a slave; they are never born in a heretic family; they never change their sex no matter how many births and deaths they have been through; they are never guilty of any of the five grave sins (anantarika-kammas); they never become a leper; they are never born as an animal; they are never born as a hungry ghost; they are never born among different classes of asuras; they are never born in the Avici; they are never born in the side hells (Lokantarika-Nirayas); they are never born as a mara; they are never born in the world where there is no perception; they are never born in a heatless heaven (Anavatapta); they are never born in the rupa world; they are never born in a small

world. In short, those who practice Paramitas is practicing Bodhisattvas' practice. According to the tradition of Northern Buddhism, Bodhisattva practice (Bodhisattva's practising) comprises of to vow to devote the mind to bodhi (bodhicita); to practise the four immeasurables. Besides, that person always practise the six Paramitas, and practise the four all-embracing virtues.

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Bảy
The Forty-Seventh Selective Essay

Đạo Phật: Con Đường Lên Phật

Sơ Lược Về Đạo Phật Và Con Đường Lên Phật: Có người cho rằng danh từ tôn giáo là một danh từ không thích hợp để gọi đạo Phật, vì Phật giáo không phải là một tôn giáo, mà là một triết học luân lý. Theo tôi, đạo Phật là tôn giáo của Chân Lý và Triết Lý Sống Động. Đạo Phật vừa là một tôn giáo mà cũng vừa là một triết lý sống dựa theo những lời chỉ dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ở xứ Ấn Độ trên 2.500 năm qua. Trước khi đi sâu vào vấn đề chúng ta nên phân tích sơ qua về hai danh từ Phật và triết học. Trước hết, danh từ Phật giáo phát xuất từ chữ Phạn "Budhi", có nghĩa là "giác ngộ", "tỉnh thức", và như vậy Phật giáo là tôn giáo của giác ngộ và tỉnh thức. Triết lý này xuất phát từ kinh nghiệm của một người tên là Sĩ Đạt Đa Cồ Đàm, được biết như là Phật, tự mình giác ngộ vào lúc 36 tuổi. Tính đến nay thì Phật giáo đã tồn tại trên 2.500 năm và có gần một phần ba dân số trên khắp thế giới là tín đồ Phật giáo. Cho đến cách nay 100 năm thì Phật giáo chỉ là một triết lý chánh yếu cho người Á Đông, nhưng rồi dần dần có thêm nhiều người Âu Mỹ lưu tâm gắn bó đến. Thứ hai, danh từ "philosophy", nghĩa là triết học, có hai phần: "philo" có nghĩa là ưa thích yêu chuộng, và "sophia" có nghĩa là trí tuệ. Như vậy, philosophy là sự yêu chuộng trí tuệ, hoặc tình yêu thương và trí tuệ. Cả hai ý nghĩa này mô tả Phật giáo một cách hoàn hảo. Phật giáo dạy ta nên cố gắng phát triển trọn vẹn khả năng trí thức để có thể thông suốt rõ ràng. Phật giáo cũng dạy chúng ta phát triển lòng từ bi để có thể trở thành một người bạn thật sự của tất cả mọi chúng sanh. Như vậy Phật giáo là một triết học nhưng không chỉ đơn thuần là một triết học suông. Nó là một triết học tối thượng. Vào năm 563 trước Tây lịch, một cậu bé được sanh ra trong một hoàng tộc tại miền Bắc Ấn Độ. Hoàng tử này trưởng thành trong giàu sang xa xỉ, nhưng sớm nhận ra tiện nghi vật chất và sự an toàn trên thế gian không đem lại hạnh phúc thật sự. Ngài động lòng trắc ẩn sâu xa trước hoàn cảnh khổ đau quanh Ngài, chính vì vậy mà Ngài nhất định tìm cho ra chìa khóa đưa đến hạnh phúc cho nhân loại. Lìa bỏ gia đình không phải là chuyện dễ dàng cho Đức Phật. Sau một thời gian dài đắn đo suy nghĩ Ngài đã quyết định lìa

bỏ gia đình. Có hai sự lựa chọn, một là hiến thân Ngài cho gia đình, hai là cho toàn thể thế gian. Sau cùng, lòng từ bi vô lượng của Ngài đã khiến Ngài tự cống hiến đời mình cho thế gian. Và mãi cho đến nay cả thế giới vẫn còn thọ hưởng những lợi ích từ sự hy sinh của Ngài. Đây có lẽ là sự hy sinh có nhiều ý nghĩa hơn bao giờ hết. Sau những đắn đo suy nghĩ, vào năm 29 tuổi Ngài rời bỏ vợ đẹp con ngoan và cung vàng điện ngọc để cất bước lên đường học đạo với những bậc thầy nổi tiếng đương thời. Những vị thầy này dạy Ngài rất nhiều nhưng không vị nào thật sự hiểu biết nguồn cội của khổ đau phiền não của nhân loại và làm cách nào để vượt thoát khỏi những thứ đó. Cuối cùng sau sáu năm tu học và hành thiền, Ngài liễu ngộ và kinh qua kinh nghiệm tận diệt vô minh và thành đạt giác ngộ. Từ ngày đó người ta gọi Ngài là Phật, bậc Chánh Đẳng Chánh Giác. Trong 45 năm sau đó Ngài chu du khắp miền Bắc Ấn để dạy người những gì mà Ngài đã chứng ngộ. Lòng từ bi và hạnh nhẫn nhục của Ngài quả thật kỳ diệu và hàng vạn người đã theo Ngài, trở thành tín đồ Phật giáo. Đến năm Ngài 80 tuổi, dù xác thân già yếu bệnh hoạn, nhưng lúc nào Ngài cũng hạnh phúc và an vui, cuối cùng Ngài nhập Niết Bàn vào năm 80 tuổi. Sau khi Đức Phật nhập diệt, các đệ tử của Ngài đã kết tập và ghi lại tất cả những lời giáo huấn của Ngài mà bây giờ chúng ta gọi là Kinh Điển. Không phải một quyển mà có thể ghi lại tất cả những lời dạy ấy, mà tổng cộng có trên 800 quyển ghi lại vừa Kinh, Luật và Luận.

Trong Phật giáo, không có sự phân biệt giữa thần linh hay chúng sanh siêu việt và người bình thường. Hình thức cao nhứt của một chúng sanh là Phật. Tất cả mọi người đều có khả năng thành Phật nếu họ chịu theo tu tập theo những lời chỉ dạy của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Bằng cách tuân theo những giáo thuyết của Đức Phật và những pháp thực hành về Phật giáo, ai cũng có thể trở thành một vị Phật. Một vị Phật cũng là một chúng sanh con người, nhưng chúng sanh ấy đã chứng ngộ và thông hiểu tất cả những tác dụng và ý nghĩa của đời sống và vũ trụ. Khi một con người chứng ngộ và thật sự thông hiểu về mình và vạn hữu, người ta gọi người đó là Phật, hay là bậc giác ngộ.

Dù Đức Phật đã nhập diệt, nhưng trên 2.500 năm sau những giáo thuyết của Ngài vẫn còn tế độ rất nhiều người, gương hạnh của Ngài vẫn còn là nguồn gợi cảm cho nhiều người, và những lời dạy dỗ của Ngài vẫn còn tiếp tục biến đổi nhiều cuộc sống. Chỉ có Đức Phật mới có được oai lực hùng mạnh tồn tại sau nhiều thế kỷ như thế ấy. Đức

Phật không bao giờ tự xưng rằng Ngài là một thần linh, là con của thần linh, hay là sứ giả của thần linh. Ngài chỉ là một con người đã tự cải thiện để trở nên toàn hảo, và Ngài dạy rằng nếu chúng ta noi theo gương lành ấy chính ta cũng có thể trở nên toàn hảo như Ngài. Ngài không bao giờ bảo đệ tử của Ngài thờ phượng Ngài như một thần linh. Kỳ thật Ngài cấm chỉ đệ tử Ngài làm như vậy. Ngài bảo đệ tử là Ngài không ban phước cho những ai thờ phượng Ngài hay giáng họa cho ai không thờ phượng Ngài. Ngài bảo Phật tử nên kính trọng Ngài như một vị Thầy. Ngài còn nhắc nhở đệ tử về sau này khi thờ phượng lễ bái tượng Phật là tự nhắc nhở chính mình phải cố gắng tu tập để phát triển lòng yêu thương và sự an lạc với chính mình. Hương của nhang nhắc nhở chúng ta vượt thắng những thói hư tật xấu để đạt đến trí huệ, đèn đốt lên khi lễ bái nhằm nhắc nhở chúng ta đuốc tuệ để thấy rõ rằng thân này rồi sẽ hoại diệt theo luật vô thường. Khi chúng ta lễ lạy Đức Phật là chúng ta lễ lạy những giáo pháp cao thượng mà Ngài đã ban bố cho chúng ta. Đó là cốt tủy của sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo. Nhiều người đã lầm hiểu về sự thờ phượng lễ bái trong Phật giáo, ngay cả những Phật tử thuần thành. Người Phật tử không bao giờ tin rằng Đức Phật là một vị thần linh, thì không có cách chi mà họ có thể tin rằng khối gỗ hay khối kim loại kia là thần linh. Trong Phật giáo, tượng Phật được dùng để tượng trưng cho sự toàn thiện toàn mỹ của nhân loại. Tượng Phật cũng nhắc nhở chúng ta về tầm mức cao cả của con người trong giáo lý nhà Phật, rằng Phật giáo lấy con người làm nòng cốt, chứ không phải là thần linh, rằng chúng ta phải tự phản quang tự kỷ, phải quay cái nhìn vào bên trong để tìm trạng thái toàn hảo trí tuệ, chứ không phải chạy đông chạy tây bên ngoài. Như vậy, không cách chi mà người ta có thể nói rằng Phật tử thờ phượng ngẫu tượng cho được. Kỳ thật, từ xa xưa lắm, con người nguyên thủy tự thấy mình sống trong một thế giới đầy thù nghịch và hiểm họa. Họ lo sợ thú dữ, lo sợ không đủ thức ăn, lo sợ bệnh hoạn và những tai ương hay hiện tượng thiên nhiên như giông gió, bão tố, núi lửa, sấm sét, vân vân. Họ không cảm thấy an toàn với hoàn cảnh xung quanh và họ không có khả năng giải thích được những hiện tượng ấy, nên họ tạo ra ý tưởng thần linh, nhằm giúp họ cảm thấy thoải mái tiện nghi hơn khi sự việc trôi chảy thuận lợi, cũng như có đủ can đảm vượt qua những lúc lâm nguy, hoặc an ủi khi lâm vào cảnh bất hạnh, rằng thì là thượng đế đã sắp đặt an bài như vậy. Từ thế hệ này qua thế hệ khác, người ta tiếp tục niềm tin

nơi "thượng đế" từ cha anh mình mà không cần phải đắn đo suy nghĩ. Có người cho rằng họ tin nơi thượng đế vì thượng đế đáp ứng những thỉnh nguyện của họ mỗi khi họ lo âu sợ hãi. Có người cho rằng họ tin nơi thượng đế vì cha mẹ ông bà họ tin nơi thượng đế. Lại có người cho rằng họ thích đi nhà thờ hơn đi chùa vì những người đi nhà thờ có vẻ sang trọng hơn những người đi chùa, vân vân và vân vân.

Bốn chân lý nhiệm mầu trong giáo lý nhà Phật, nói rõ vì đâu có khổ và con đường giải thoát. Người ta nói Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã giảng bài pháp đầu tiên về "Tứ Diệu Đế" trong vườn Lộc Uyển, sau khi Ngài giác ngộ thành Phật. Trong đó Đức Phật đã trình bày: "Cuộc sống chứa đầy đau khổ, những khổ đau đó đều có nguyên nhân, nguyên nhân của những khổ đau nầy có thể bị hủy diệt bằng con đường diệt khổ." Bát Thánh Đạo hay tám con đường đúng, tám con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ, mục đích của diệu đế thứ ba trong tứ diệu đế (Đạo đế). Bát Chánh Đạo là tám nẻo trong 37 nẻo bồ đề. Tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến những lợi ích thực sự như tự cải tạo tự thân, vì tu bát chánh đạo là sửa đổi mọi bất chính, sửa đổi mọi tội lỗi trong đời sống hiện tại, đồng thời còn tạo cho thân mình có một đời sống chân chánh, lợi ích và thiện mỹ; cải tạo hoàn cảnh vì nếu ai cũng tu bát chánh đạo thì cảnh thế gian sẽ an lành tịnh lạc, không còn cảnh khổ đau bất hạnh gây nên bởi hận thù, tranh chấp hay chiến tranh giữa người với người, giữa nước nầy với nước kia, hay chủng tộc nầy với chủng tộc khác, ngược lại lúc đó thanh bình sẽ vĩnh viễn ngự trị trên quả đất nầy; tu bát chánh đạo còn là căn bản đầu tiên cho sự giác ngộ, là nền tảng chánh giác, là căn bản giải thoát, ngày nay tu bát chánh đạo là gieo trồng cho mình những hạt giống Bồ Đề để ngày sau gặt hái quả Niết Bàn Vô Thượng. Tâm vô lượng là tâm rộng lớn không thể tính lường được. Trong đạo Phật, tâm vô lượng không những làm lợi ích cho vô lượng chúng sanh, dẫn sinh vô lượng phúc đức và tạo thành vô lượng quả vị tốt đẹp trong thế giới đời sống trong một đời, mà còn lan rộng đến vô lượng thế giới trong vô lượng kiếp sau nầy, và tạo thành vô lượng chư Phật. Bốn tâm vô lượng, còn gọi là Tứ Đẳng hay Tứ Phạm Hạnh, hay bốn trạng thái tâm cao thượng. Được gọi là vô lượng vì chúng chiếu khắp pháp giới chúng sanh không giới hạn không ngăn ngại. Cũng còn được gọi là "Phạm Trú" vì đây là nơi trú ngụ của Phạm Chúng Thiên trên cõi Trời Phạm Thiên.

Trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài, nhất là Phật tử tại gia giữ gìn ngũ giới. Dù Kinh Phật không đi vào chi tiết, nhưng các đạo sư cả hai trường phái đã giải thích rất rõ ràng về năm giới nầy. Năm giới cấm của Phật tử tại gia và xuất gia, tuy nhiên Phật chế ngũ giới đặc biệt cho những Phật tử tại gia. Người trì giữ năm giới sẽ được tái sanh trở lại vào kiếp người (giới có nghĩa là ngăn ngừa, nó có thể chận đứng các hành động, ý nghĩ, lời nói ác, hay đình chỉ các nghiệp báo ác trong khi phát khởi. Năm giới là điều kiện căn bản làm người, ai giữ tròn các điều kiện cơ bản nầy mới xứng đáng làm người. Trái lại thì đời nầy chỉ sống bằng thân người, mà phi nhân cách, thì sau chết do nghiệp cảm thuần thục, khó giữ được thân người, mà phải tái sanh lưu chuyển trong các đường ác thú. Do đó người học Phật, thọ tam quy, phải cố gắng trì ngũ giới). Chân lý Nhân Quả là một trong những lời dạy quan trọng của đức Phật. Nhân là nguyên nhân, là năng lực phát động; quả là kết quả, là sự hình thành của năng lực phát động. Định luật nhân quả chi phối vạn sự vạn vật trong vũ trụ không có ngoại lệ. Luật nhân quả hay sự tương quan giữa nguyên nhân và kết quả trong luật về "Nghiệp" của Phật giáo. Mọi hành động là nhân sẽ có kết quả hay hậu quả của nó. Giống như vậy, mọi hậu quả đều có nhân của nó. Luật nhân quả là luật căn bản trong Phật giáo chi phối mọi hoàn cảnh. Luật ấy dạy rằng người làm việc lành, dữ hoặc vô ký sẽ nhận lấy hậu quả tương đương. Người lành được phước, người dữ bị khổ. Nhưng thường thường người ta không hiểu chữ phước theo nghĩa tâm linh, mà hiểu theo nghĩa giàu có, địa vị xã hội, hoặc uy quyền chánh trị. Chẳng hạn như người ta bảo rằng được làm vua là do quả của mười nhân thiện đã gieo trước, còn người chết bất đắc kỳ tử là do trả quả xấu ở kiếp nào, dầu kiếp nầy người ấy không làm gì đáng trách. Nhân quả là một định luật tất nhiên nêu rõ sự tương quan, tương duyên giữa nhân và quả, không phải có ai sinh, cũng không phải tự nhiên sinh. Nếu không có nhân thì không thể có quả; nếu không có quả thì cũng không có nhân. Nhân nào quả nấy, không bao giờ nhân quả tương phản hay mâu thuẫn nhau. Nói cách khác, nhân quả bao giờ cũng đồng một loại. Nếu muốn được đậu thì phải gieo giống đậu. Nếu muốn được cam thì phải gieo giống cam. Một khi đã gieo cỏ dại mà mong gặt được lúa bắp là chuyện không tưởng. Một nhân không thể sinh được quả, mà phải được sự trợ giúp của nhiều duyên khác, thí dụ, hạt lúa không thể nẩy mầm lúa nếu không có

những trợ duyên như ánh sáng, đất, nước, và nhân công trợ giúp. Trong nhân có quả, trong quả có nhân. Chính trong nhân hiện tại chúng ta thấy quả vị lai, và chính trong quả hiện tại chúng ta tìm được nhân quá khứ. Sự chuyển từ nhân đến quả có khi nhanh có khi chậm. Có khi nhân quả xãy ra liền nhau như khi ta vừa đánh tiếng trống thì tiếng trống phát hiện liền. Có khi nhân đã gây rồi nhưng phải đợi thời gian sau quả mới hình thành như từ lúc gieo hạt lúa giống, nẩy mầm thành mạ, nhổ mạ, cấy lúa, mạ lớn thành cây lúa, trổ bông, rồi cắt lúa, vân vân, phải qua thời gian ba bốn tháng, hoặc năm sáu tháng. Có khi từ nhân đến quả cách nhau hằng chục năm như một đứa bé cắp sách đến trường học tiểu học, đến ngày thành tài 4 năm đại học phải trải qua thời gian ít nhất là 14 năm. Có những trường hợp khác từ nhân đến quả có thể dài hơn, từ đời trước đến đời sau mới phát hiện. Hiểu và tin vào luật nhân quả, Phật tử sẽ không mê tín dị đoan, không ỷ lại thần quyền, không lo sợ hoang mang. Biết cuộc đời mình là do nghiệp nhân của chính mình tạo ra, người Phật tử với lòng tự tin, có thêm sức mạnh to lớn sẽ làm những hành động tốt đẹp thì chắc chắn nghiệp quả sẽ chuyển nhẹ hơn, chứ không phải trả đúng quả như lúc tạo nhân. Nếu làm tốt nữa, biết tu thân, giữ giới, tu tâm, nghiệp có thể chuyển hoàn toàn. Khi biết mình là động lực chính của mọi thất bại hay thành công, người Phật tử sẽ không chán nản, không trách móc, không ỷ lại, mà có thêm nhiều cố gắng, có thêm tự tin để hoàn thành tốt mọi công việc. Biết giá trị của luật nhân quả, người Phật tử khi làm một việc gì, khi nói một lời gì, nên suy nghĩ trước đến kết quả tốt hay xấu của nó, chứ không làm liều, để rồi phải chịu hậu quả khổ đau trong tương lai.

Chân lý về nghiệp là một trong các giáo lý căn bản của Phật giáo. 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 tật 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 tích góp bởi Mạt Na thức và chất chứa bởi A Lại Da 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 nầy có thể trốn chạy được quả báo. Như trên đã nói, nghiệp là sản phẩm của thân, khẩu, ý, như hạt giống được gieo trồng, còn quả báo là kết quả của nghiệp, như cây trái. Khi thân làm việc tốt, khẩu nói lời hay, ý nghĩ chuyện đẹp, thì nghiệp là hạt giống thiện. Ngược lại thì nghiệp là hạt giống ác. Chính vì vậy mà Đức Phật dạy: "Muốn sống một đời cao đẹp, các con phải từng ngày từng giờ cố gắng kiểm soát những hoạt động nơi thân khẩu ý chớ đừng để cho những hoạt động nầy làm hại cả ta lẫn người." Nghiệp và quả báo tương ứng không sai chạy. Giống lành sanh cây tốt quả ngon, trong khi giống xấu thì cây xấu quả tệ là chuyện tất nhiên. Như vậy, trừ khi nào chúng ta hiểu rõ ràng và hành trì tinh chuyên theo luật nhân quả hay nghiệp báo, chúng ta không thể nào kiểm soát hay kinh qua một cuộc sống như chúng ta ao ước đâu. Theo Phật Pháp thì không có thiên thần quỷ vật nào có thể áp đặt sức mạnh lên chúng ta, mà chúng ta có hoàn toàn tự do xây dựng cuộc sống theo cách mình muốn. Nếu chúng ta tích tụ thiện nghiệp, thì quả báo phải là hạnh phúc sướng vui, chứ không có ma quỷ nào có thể làm hại được chúng ta. Ngược lại, nếu chúng ta gây tạo ác nghiệp, dù có lạy lục van xin thì hậu quả vẫn phải là đắng cay đau khổ, không có trời nào có thể cứu lấy chúng ta. Khi chúng ta hành động, dù thiện hay ác, thì chính chúng ta chứng kiến rõ ràng những hành động ấy. Hình ảnh của những hành động nầy sẽ tự động in vào tiềm thức của chúng ta. Hạt giống của hành động hay nghiệp đã được gieo trồng ở đấy. Những hạt giống nầy đợi đến khi có đủ duyên hay điều kiện là nẩy mầm sanh cây trổ quả. Cũng như vậy, khi người nhận lãnh lấy hành động của ta làm, thì hạt giống của yêu thương hay thù hận cũng sẽ được gieo trồng trong tiềm thức của họ, khi có đủ duyên hay điều kiện là hạt giống ấy nẩy mầm sanh cây và trổ quả tương ứng. Đức Phật dạy nếu ai đó đem cho ta vật gì mà ta không lấy thì dĩ nhiên người đó phải mang về, có nghĩa là túi chúng ta không chứa đựng vật gì hết. Tương tự như vậy, nếu chúng ta hiểu rằng nghiệp là những gì chúng ta làm, phải cất chứa trong tiềm

thức cho chúng ta mang qua kiếp khác, thì chúng ta từ chối không cất chứa nghiệp nữa. Khi túi tiềm thức trống rỗng không có gì, thì không có gì cho chúng ta mang vác. Như vậy làm gì có quả báo, làm gì có khổ đau phiền não. Như vậy thì cuộc sống cuộc tu của chúng ta là gì nếu không là đoạn tận luân hồi sanh tử và mục tiêu giải thoát rốt ráo được thành tựu.

Đức Phật nhìn nhận khổ đau phiền não trong cuộc sống nhân loại vì sự luyến chấp mê muội vào vạn hữu. Thật là sai lầm khi cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế. 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 bi 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 luyến 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 sầu 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 quí 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, thảy 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 khất 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 đớp 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 lảng 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. Để chấm dứt khổ đau phiền não trong cuộc sống, Đức Phật khuyên tứ chúng nên: "Chư Ác Mạc Tác, Chúng Thiện Phụng Hành, Tự Tịnh Kỳ Ý". Trong Kinh A Hàm, Phật dạy: "Không làm những việc ác, chỉ làm những việc lành, giữ tâm ý trong sạch, đó lời chư Phật dạy." Biển pháp mênh mông cũng từ bốn câu kệ nầy mà ra.

Phải thực tình mà nói, chân lý giáo thuyết của đạo Phật luôn đồng điệu với đời sống và khoa học một cách vượt thời gian. Giáo lý chính của Đức Phật tập trung vào Bốn Chân Lý Cao Thượng hay Tứ Diệu Đế và Bát Thánh Đạo. Gọi là "cao thượng" vì nó phù hợp với chân lý và nó làm cho người hiểu biết và tu tập nó trở thành cao thượng. Người Phật tử không tin nơi những điều tiêu cực hay những điều bi quan, huống là tin nơi những thứ dị đoan phù phiếm. Ngược lại, người Phật tử tin nơi sự thật, sự thật không thể chối cãi được, sự thật mà ai cũng biết, sự thật mà mọi người hướng tới để kinh nghiệm và đạt được. Những người tin tưởng nơi thần linh thì cho rằng trước khi được làm người không có sự hiện hữu, rồi được tạo nên do ý của thần linh. Người ấy sống cuộc đời của mình, rồi tùy theo những gì họ tin tưởng trong khi sống mà được lên nước trời vĩnh cửu hay xuống địa ngục đời đời. Lại có người cho rằng mỗi cá nhân vào đời lúc thọ thai do những nguyên nhân thiên nhiên, sống đời của mình rồi chết, chấm dứt sự hiện hữu, thế thôi. Phật giáo không chấp nhận cả hai quan niệm trên. Theo giải thích thứ nhất, thì nếu có một vị thần linh toàn thiện toàn mỹ nào đó, từ bi thương xót hết thảy chúng sanh mọi loài thì tại sao lại có người sanh ra với hình tướng xấu xa khủng khiếp, có người sanh ra trong nghèo khổ cơ hàn. Thật là vô lý và bất công khi có người phải vào địa ngục vĩnh cửu chỉ vì người ấy không tin tưởng và vâng phục thần linh. Sự giải thích thứ hai hợp lý hơn, nhưng vẫn còn để lại nhiều thắc mắc chưa được giải đáp. Thọ thai theo những nguyên nhân thiên nhiên là rõ ràng, nhưng làm thế nào một hiện tượng vô cùng phức tạp như cái tâm lại được phát triển, mở mang, chỉ giản dị từ hai tế bào nhỏ là trứng và tinh trùng? Phật giáo đồng ý với sự giải thích về những nguyên nhân tự nhiên; tuy nhiên, Phật giáo đưa ra sự giải thích thỏa đáng hơn về vấn đề con người từ đâu đến và sau khi chết thì con người đi về đâu. Khi chết, tâm chúng ta với khuynh hướng, sở thích, khả năng và tâm tánh đã được tạo duyên và khai triển trong đời sống, tự cấu hợp trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Như thế ấy, một cá nhân sanh ra, trưởng thành và phát triển nhân cách từ những yếu tố tinh thần được mang theo từ những kiếp quá khứ và môi trường vật chất hiện tại. Nhân cách ấy sẽ biến đổi và thay đổi do những cố gắng tinh thần và những yếu tố tạo duyên như nền giáo dục và ảnh hưởng của cha mẹ cũng như xã hội bên ngoài, lúc lâm chung, tái sanh, tự cấu hợp trở lại trong buồng trứng sẵn sàng thọ thai. Tiến trình chết và tái sanh trở lại này sẽ tiếp tục diễn

tiến đến chừng nào những điều kiện tạo nguyên nhân cho nó như ái dục và vô minh chấm dứt. Chừng ấy, thay vì một chúng sanh tái sanh, thì tâm ấy vượt đến một trạng thái gọi là Niết Bàn, đó là mục tiêu cùng tột của Phật giáo.

Nói tóm lại, không chút nghi ngờ về đạo Phật là một tôn giáo của chân lý và một triết lý sống động hai mươi sáu thế kỷ về trước. Đạo Phật vẫn còn là một tôn giáo của chân lý và một triết lý sống động ngay trong thế kỷ này (thế kỷ thứ 21). Đạo Phật đồng điệu với tất cả những tiến bộ của khoa học ngày nay and nó sẽ luôn đồng điệu với khoa học vượt thời gian. Giáo lý cơ bản về từ, bi, hỷ, xả, chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh định và chánh niệm, cũng như năm giới căn bản không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ và không uống những chất cay độc... vẫn luôn là ngọn đuốc soi sáng thế gian u tối này. Thông điệp về hòa bình, tình thương yêu và hạnh phúc của đạo Phật gửi đến chúng sanh mọi loài vẫn luôn luôn là một chân lý rạng ngời cho nhân loại. Bất cứ ai trong chúng ta cũng có thể đạt được mục tiêu cao nhất của đạo Phật, dù xuất gia hay tại gia. Tuy nhiên, điều thiết yếu nhất là chúng ta phải thành khẩn tu tập theo những lời dạy dỗ của Đức Phật. Đức Phật và những đại đệ tử của Ngài không phải tự nhiên mà đắc thành chánh quả. Đức Phật và các đệ tử của Ngài một thời cũng là những phàm phu như chúng ta. Họ cũng bị phiền não bởi những bất tịnh nơi tâm, luyến chấp, sân hận và vô minh. Nhưng giờ này họ đã thành Phật, thành Thánh, còn chúng ta sao cứ mãi u mê lăn trôi tạo nghiệp trong luân hồi sanh tử? Phật tử thuần thành nên lắng nghe lời Phật dạy, nên thanh tịnh thân, khẩu ý để đạt đến chân trí tuệ, trí tuệ giúp chúng ta hiểu được chân lý và đạt được mục tiêu tối hậu của Phật giáo. Nói cách khác, nếu chúng ta chịu thành tâm tu tập giáo pháp nhà Phật thì một ngày không xa nào đó ai trong chúng ta cũng đều làm việc thiện, tránh làm việc ác; ai cũng hết lòng giúp đỡ người khác chứ không làm hại ai, và tâm niệm chúng ta luôn ở trạng thái thanh tịnh. Như vậy chắc chắn tu tập giáo pháp này thì đời này và đời sau cuộc sống chúng ta sẽ hạnh phúc, thịnh vượng. Cuối cùng tu tập giáo pháp ấy sẽ dẫn đưa chúng ta đến mục tiêu tối hậu là giải thoát, đó là hạnh phúc tối thượng của Niết Bàn.

Quy-Y Tam Bảo Là Đại Lộ Lên Phật: Quy Y Tam Bảo là tin vào Phật giáo và về nương nơi ba ngôi Tam Bảo. Quy Y Tam Bảo là ba

trong những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác. Người Phật tử mà không quy y Tam Bảo sẽ có nhiều vấn đề trở ngại cho sự tiến bộ trong tu tập. Nếu không có dịp thân cận chư Tăng (Tăng Bảo) để được chỉ dạy dẫn dắt. Kinh Phật thường dạy, "không quy y Tăng dễ đọa súc sanh." Không quy-y Tăng chúng ta không có gương hạnh lành để bắt chước, cũng như không có ai đưa đường chỉ lối cho ta làm lành lánh ác, nên si mê phát khởi, mà si mê là một trong những nhân chính đưa ta tái sanh vào cõi súc sanh. Nếu không có dịp thân cận Pháp để tìm hiểu và phân biệt chánh tà chân ngụy. Do đó tham dục dấy lên, mà tham dục là một trong những nhân chính để tái sanh vào cõi ngạ quỷ. Vì thế mà kinh Phật luôn dạy, "không quy y pháp dễ đọa ngạ quỷ". Không được dịp thân cận với chư Phật chẳng những không cảm được hồng ân của quý ngài, mà không có dịp bắt chước đức từ bi của các Ngài. Do đó sân hận ngày một tăng, mà sân hận là một trong những nguyên nhân chính của địa ngục. Vì thế mà kinh Phật luôn dạy, "không quy y Phật dễ bị đọa địa ngục". Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Vì sợ hãi bất an mà đến quy-y thần núi, quy-y rừng cây, quy-y miễu thờ thọ thần (188). Nhưng đó chẳng phải là chỗ nương dựa yên ổn, là chỗ quy-y tối thượng, ai quy-y như thế khổ não vẫn còn nguyên (189). Trái lại, quy-y Phật, Pháp, Tăng, phát trí huệ chơn chánh (190). Hiểu thấu bốn lẽ mầu: biết khổ, biết khổ nhân, biết khổ diệt và biết tám chi Thánh đạo, diệt trừ hết khổ não (191). Đó là chỗ quy-y an ổn, là chỗ quy-y tối thượng. Ai quy-y được như vậy mới giải thoát khổ đau (192)."

Muốn quy y Tam Bảo, trước hết người Phật tử nên tìm đến một vị thầy tu hành giới đức trang nghiêm để xin làm lễ quy y thọ giới trước điện Phật. Được nhận làm đệ tử tại gia sau nghi thức sám hối và lập lại những lời một vị Tăng về quy y. Quy y Phật vị đạo sư vô thượng. Tự quy y Phật, đương nguyện chúng sanh, thể giải đại đạo, phát vô thượng tâm (1 lạy). Quy y Pháp thần y lương dược. Tự quy y Pháp, đương nguyện chúng sanh, thâm nhập kinh tạng, trí huệ như hải (1 lạy). Quy y Tăng đệ tử tuyệt vời của Phật. Tự quy y Tăng, đương nguyện chúng sanh, thống lý đại chúng, nhứt thiết vô ngại. Trong lúc lắng nghe ba pháp quy-y thì lòng mình phải nhất tâm hướng về Tam Bảo và tha thiết phát nguyện giữ ba pháp ấy trọn đời, dù gặp hoàn cảnh nào cũng không biến đổi.

Về nương với Phật, Pháp, Tăng. Người thành tâm quy y Tam Bảo sẽ không còn sa vào các đường dữ nữa. Hết kiếp người sẽ được sanh

vào các cõi trời. Đã là Phật tử thì phải quy-y ba ngôi Tam Bảo Phật Pháp Tăng, nghĩa là cung kính nương về với Phật, tu theo giáo pháp của Ngài, cũng như tôn kính Tăng Già. Phật tử thệ nguyện không quy y thiên thần quỷ vật, không thờ tà giáo, không theo tổn hữu, ác đảng. Quy y là trở về nương tựa. Có nhiều loại nương tựa. Khi con người cảm thấy bất hạnh, họ tìm đến bạn bè; khi âu lo kinh sợ họ tìm về nương nơi những niềm hy vọng ảo huyền, những niềm tin vô căn cứ; khi lâm chung họ tìm nương tựa trong sự tin tưởng vào cảnh trời vĩnh cửu. Đức Phật dạy, không chỗ nào trong những nơi ấy là những nơi nương tựa thật sự cung ứng cho ta trạng thái thoải mái và châu toàn thật sự. Đối với người Phật tử thì chuyện quy-y Tam Bảo là chuyện cần thiết. Lễ quy-y tuy là một hình thức tổ chức đơn giản, nhưng rất quan trọng đối với Phật tử, vì đây chính là bước đầu tiên trên đường tu học để tiến về hướng giải thoát và giác ngộ. Đây cũng là cơ hội đầu tiên cho Phật tử nguyện tinh tấn giữ ngũ giới, ăn chay, tụng kinh niệm Phật, tu tâm, dưỡng tánh, quyết tâm theo dấu chân Phật để tự giúp mình ra khỏi sanh tử luân hồi.

Quy-y là nguyện Về Nương Phật Pháp Tăng. Ngữ căn "Sr" trong tiếng Bắc Phạn (Sanskrit) hoặc "Sara" trong tiếng Nam Phạn (Pali) có nghĩa là di chuyển hay đi tới, như vậy "Saranam" diễn tả sự chuyển động, hoặc người ấy đi đến trước hay cùng đi đến với người khác. Như vậy câu "Gachchàmi Buddham Saranam" có nghĩa là "Tôi đi đến với Đức Phật như bậc hướng dẫn cho tôi." Về nương nơi ba ngôi Tam Bảo hay ba ngôi cao quý. Trong Phật giáo, một nơi để về nương là nơi mà người ta có thể tựa vào đó để có sự hỗ trợ và dẫn dắt, chứ không phải là chạy vào đó để trốn hay ẩn náu. Trong hầu hết các truyền thống Phật giáo, "về nương" hay "tam quy y" hay "Tam Bảo": Phật, Pháp, Tăng được xem như là một hành động chủ yếu để trở thành Phật tử. Quy y là công nhận rằng mình cần sự trợ giúp và hướng dẫn, và quyết định đi theo con đường của Phật giáo. Đức Phật là vị đã sáng lập một cách thành công con đường đi đến giải thoát, và Ngài đã dạy cho người khác về giáo pháp của Ngài. Tăng già là cộng đồng Tăng lữ sống trong tự viện, gồm những người đã cống hiến đời mình để tu tập và hoằng hóa, và cũng là nguồn giáo huấn và mẫu mực cho người tại gia. Lời nguyện tiêu chuẩn của Tam Quy-Y là:

"Con nguyện quy-y Phật
Con nguyện quy-y Pháp

Con nguyện quy-y Tăng."

Ba câu nầy có nghĩa là "Con nguyện quy-y Phật, Pháp, Tăng như những người diệt trừ các điều sợ hãi của tôi, trước hết bằng lời dạy của Đức Phật, kế thứ bằng chân lý rõ ràng của giáo pháp, và cuối cùng bằng sự gương mẫu và giới đức của chư Tăng.

Có năm giai đoạn Quy y: quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng, quy y bát giới, quy y Thập giới. Đây là năm cách tin tưởng vào Tam Bảo, được những bậc sau đây trì giữ. Thứ nhất là bậc Phiên tà, tức những người tránh xa nẻo tà. Thứ nhì là bậc trì ngũ giới. Thứ ba là bậc trì bát giới. Thứ tư là bậc trì Thập giới. Thứ năm là bậc trì cụ túc giới. Lễ quy y Tam Bảo và thọ giới nên cử hành một cách trang nghiêm trước điện Phật. Nghi thức quy-y nên tổ chức đơn giản, tùy theo hoàn cảnh mỗi nơi. Tuy nhiên, khung cảnh lễ cần phải trang nghiêm, trên là điện Phật, dưới có Thầy chứng tri, chung quanh có sự hộ niệm của chư Tăng ni, các Phật tử khác, và thân bằng quyến thuộc. Về phần bản thân của vị Phật tử quy-y cần phải trong sạch, quần áo chỉnh tề mà giản dị. Đến giờ quy-y, theo sự hướng dẫn của Thầy truyền trao quy-giới, phát nguyện tâm thành, ba lần sám hối cho ba nghiệp được thanh tịnh: "Đệ tử xin suốt đời quy-y Phật, nguyện không quy-y Thiên thần, quỷ vật. Đệ tử xin suốt đời quy-y Pháp, nguyện không quy-y ngoại đạo tà giáo. Đệ tử xin quy-y Tăng, nguyện không quy-y tổn hữu ác đảng."

Đức Phật đã nói, "Ta là Phật đã thành, các người là Phật sẽ thành." Ý nói trong chính chúng ta tiềm ẩn Phật tánh chưa được xuất hiện, nên khi ta đã quy-y Tam Bảo bên ngoài, chúng ta cũng phải quy-y Tam Bảo trong tâm của chúng ta, vì vậy chúng ta phải nguyện: "Đệ tử nguyện xin tự quy-y Phật (nghĩa là Phật trong tâm). Tự quy y Phật, đương nguyện chúng sanh, thể giải đại đạo, phát vô thượng tâm (1 lạy). Đệ tử nguyện xin tự quy-y Pháp (nghĩa là Pháp trong tâm). Tự quy y Pháp, đương nguyện chúng sanh, thâm nhập kinh tạng, trí huệ như hải (1 lạy). Đệ tử nguyện xin tự quy-y Tăng (nghĩa là Tăng trong tâm). Tự quy y Tăng, đương nguyện chúng sanh, thống lý đại chúng, nhứt thiết vô ngại." Trong lúc lắng nghe ba pháp quy-y thì lòng mình phải nhất tâm hướng về Tam Bảo và tha thiết phát nguyện giữ ba pháp ấy trọn đời, dù gặp hoàn cảnh nào cũng không biến đổi.

Quy-Y Tam Bảo trong trường phái Mật tông, theo Ngài Ban Thiền Lạt Ma đời thứ nhất biên soạn: "Trong niềm đại hỷ lạc, đệ tử biến thành Đức Phật Bổn Sư. Từ thân con trong suốt, vô lượng ánh hào

quang tỏa rạng mười phương. Chú nguyện hộ trì chốn này cùng mọi chúng sanh nơi đây. Tất cả biến thành toàn hảo và chỉ mang những phẩm hạnh cực kỳ thanh tịnh. Từ trạng thái của tâm thức siêu việt và đức hạnh. Đệ tử cùng vô lượng chúng sanh đã từng là mẹ của đệ tử. Từ bây giờ cho đến khi Giác Ngộ. Chúng con nguyện xin quy-y Đức Bổn Sư và Tam Bảo. Đệ tử xin đảnh lễ Đức Bổn Sư. Đệ tử xin đảnh lễ Đức Phật. Đệ tử xin đảnh lễ Pháp. Đệ tử xin đảnh lễ Tăng Già (ba lần). Vì tất cả chúng sanh mẹ. Đệ tử xin hóa thành Đức Phật Bổn Sư. Và xin nguyện dẫn dắt mọi chúng sanh đạt đến Giác Ngộ tối thượng của Đức Phật Bổn Sư (ba lần). Vì tất cả các chúng sanh mẹ, đệ tử xin nguyện nhanh chóng đạt đến Giác Ngộ tối thượng của Đức Phật Bổn Sư ngay trong kiếp này (ba lần). Đệ tử xin nguyện giải thoát mọi chúng sanh mẹ khỏi khổ đau và dẫn dắt họ đến cõi Cực Lạc của Phật quốc (ba lần). Vì mục đích này, đệ tử xin nguyện tu tập pháp môn thâm diệu Du Già Đức Phật Bổn Sư (ba lần). Om-Ah-Hum (ba lần). Mây thanh tịnh cúng dường bên ngoài, bên trong và bí mật. Duyên hợp chúng con lại với Đức Bổn Sư, quán tưởng cúng dường tràn ngập tận cùng hư không, đất và trời, trải rộng khắp cùng, tột cùng bất khả tư nghì. Tinh túy chính là Kim Cang Bồ Đề Giác Ngộ, hiển bày bằng sự cúng dường bên trong và các phẩm vật cúng dường cốt để phát sinh tối thượng Kim Cang Bồ Đề Giác Ngộ của Tánh không và Hỷ lạc. Đó cũng là niềm hỷ lạc mà lục căn an trụ.

Ngoài ra, Phật giáo Mật tông còn quy-y Tam Bảo và Bách Thiên Chư Phật tại Cực Lạc Quốc theo ngài Tống Lạt Ba: "Đệ tử xin quy-y Tam Bảo và xin nguyện giải thoát mọi chúng sanh hữu tình. Đệ tử xin phát nguyện hành trì đạt Giác Ngộ (ba lần). Xin cho toàn cõi mười phương trên trái đất này thành thanh tịnh, không có cả một hạt sạn. Trơn tru như lòng bàn tay trẻ thơ. Sáng bóng tự nhiên như phiến đá đã mài nhẵn. Xin cho mọi nơi đều tràn ngập phẩm vật cúng dường của chư nhân thiên, trước mặt đệ tử và trong niềm quán tưởng như đám mây tuyệt trần cúng dường Đức Phổ Hiền Bồ Tát. Từ trái tim của Đức Hộ Pháp Bách Thiên Chư Phật tại Cực Lạc Quốc bay ra đám mây như khối sữa đặc trắng, tươi mát. Bậc Toàn Trí Tống Lạt Ba, vị Pháp Vương, cùng các chư tôn đệ tử, con cầu xin người thị hiện ra ngay nơi đây. Hỡi Đức Bổn Sư Tôn Kính đang mỉm cười từ bi an lạc. Tọa trên ngai sư tử, nguyệt luân và nhật luân trong không gian trước mặt đệ tử. Con cầu xin ngài thường trụ lại vô lượng a tăng kỳ kiếp để hoằng hóa

đạo pháp. Và là Tối Thượng Phước Điền trong lòng tín tâm sùng kính của con. Tâm thức của ngài mang trí huệ Toàn Giác Toàn Trí thấu hiểu mọi sự vật và tất cả mọi pháp. Khẩu ngữ của Ngài truyền đạt giáo pháp, hóa thành đôi hoa tai của những bậc phú quí. Thân ngài đẹp tỏa rạng hào quang lừng lẫy. Đệ tử xin đảnh lễ nơi ngài, chiêm ngưỡng, lắng nghe và tưởng nhớ đến ngài, người đã mang lại thật nhiều lợi lạc. Nước cúng dường, hoa đủ loại cúng dường hoan hỷ chư Phật. Hương trầm, đèn và nước thơm và vân vân. Một biển phẩm vật hiện hữu và quán tưởng như mây cúng dường. Đệ tử xin dâng lên ngài, bậc Tối Thượng Phước Điền. Tất cả mọi nghiệp ác từ thân khẩu ý mà con đã tích tụ từ vô thỉ vô lượng kiếp, và nhất là những tội vi phạm ba giới, đệ tử xin sám hối nhiều nữa với lòng thiết tha từ tận đáy lòng. Từ thâm sâu trong lòng con, con hoan hỷ, hỡi đấng Hộ Pháp, trong vô tận đức hạnh của người, bậc tinh tấn tu học và hành trì trong thời mạt pháp này, và mang lại cho kiếp sống ý nghĩa khi từ bỏ tám ngọn gió tư lợi. Hỡi bậc Bổn Sư Thánh Trí tôn kính, từ đám mây từ bi hình thành trên bầu trời trí huệ của Pháp Thân Ngài, xin rải đám mưa đạo Pháp rộng lớn và thâm diệu, khế hợp kỳ diệu với căn cơ của đệ tử. Đệ tử xin hồi hướng mọi công đức đã tích lũy cho sự lợi ích hoằng Pháp đến mọi chúng sanh hữu tình, và nhất là cho giáo Pháp tinh túy của Tổ Tống Lạt Ba tôn quý thường trụ tỏa rạng. Xin dâng Mạn Đà La này lên cõi chư Phật trên Bảo Đàn lộng lẫy huy hoàng đầy hoa, nước nghệ thơm để trang hoàng núi Tu Di, bốn Đại Châu cùng Nhật Nguyệt. Xin nguyện mọi chúng sanh được tiếp dẫn về cõi Cực Lạc. Đệ tử xin dâng mạn đà la châu báu này lên các ngài, Đức Bổn Sư tôn quý. Nhờ nguyện lực với lòng thiết tha cầu xin như thế. Cột ánh sáng trắng tỏa từ tâm, từ đấng Từ Phụ tôn kính và từ hai đệ tử, cuối cùng nhập một và đi vào đảnh đầu của con. Từ nước Cam Lộ trắng, mầu như sữa đề hồ, chảy dọc theo cột ánh sáng trắng dẫn đường, giúp con tẩy sạch mọi bệnh tật, phiền não, ác nghiệp, chướng ngại và các huân tập không sót chút nào. Thân con trở thành thanh tịnh và trong suốt như pha lê. Ngài là hiện thân của Đức Quán Thế Âm, nguồn từ bi trân quí lớn, không nhằm mục đích hiện hữu đích thực. Và hiện thân Bồ Tát Văn Thù Sư Lợi, bậc đại trí toàn mỹ. Cũng là đấng Kim Cang Thủ, tiêu diệt đám ma vương không ngoại lệ. Hỡi Tổ Tống Lạt Ba, vị vua của mọi hiền giả trên Xứ Tuyết. Đệ tử xin quỳ đảnh lễ Tổ, Pháp danh người là Lozang-Dragpa (ba lần). Xin đấng Bổn Sư tôn quý và rực rỡ đến ngự

trên tòa sen và nguyệt luân ngự trị trên đỉnh đầu của con. Gìn giữ hộ trì con trong ánh đại từ đại bi của người. Cúi xin người ban phép lành cho con để con đạt đến thân khẩu ý giác ngộ của người. Xin đấng Bổn Sư tôn quý và rực rỡ đến ngự trên tòa sen và nguyệt luân ngự trị trong trái tim con. Gìn giữ hộ trì con trong ánh đại từ đại bi của người. Xin người thường trụ ở thế gian hoằng pháp cho đến khi chúng con Giác Ngộ Bồ Đề. Nguyện xin công đức này giúp cho đệ tử mau chóng đạt đến tâm giác ngộ của Đức Bổn Sư và xin nguyện dẫn dắt vô lượng chúng sanh không trừ ai đạt đến tâm giác ngộ của Đức Phật Bổn Sư.

Thật tình mà nói, đạo Phật đã ban cho các dân tộc mà nó đi qua những đức hạnh cao cả nhất của con người. Nếp sống hòa nhã, lịch sự và chánh trực của người Phật tử trên khắp thế giới cho thấy rằng đạo Phật thực sự đã chứng minh là chân thật. Chính đạo Phật đã ban cho các dân tộc mà nó đi qua những đức hạnh cao cả nhất của con người. Nếu hạnh phúc là hậu quả của tư tưởng, ngôn ngữ và hành động tốt đẹp thì quả thật những Phật tử thuần thành đã tìm ra bí quyết của cuộc sống chân chánh. Mà thật vậy, có bao giờ chúng ta thấy hạnh phúc thật sự phát sanh từ những hành động sai lầm hay có bao giờ chúng ta gieo nhân xấu mà hái được quả tươi đẹp đâu. Đi xa hơn chút nữa, có ai trong chúng ta có thể thoát khỏi định luật vô thường hay chạy ra ngoài vòng khổ đau phiền não đâu. Theo Phật giáo, quy-y sai lạc là không quy-y vào Phật, Pháp, Tăng. Thuật ngữ Phật giáo dùng tiếng "Quy-Y" để công bố niềm tin của mình nơi Phật, Pháp và Tăng. Từ vô thỉ, chúng ta đã quy-y sai lạc với những lạc thú tạm bợ nhất thời với hy vọng tìm thỏa mãn trong những lạc thú này. Ta xem những thứ ấy như một lối thoát ra khỏi những chán chường buồn bã của mình, nên chạy theo chúng để rồi kết quả cuối cùng cũng vẫn là khổ đau phiền não. Khi Đức Phật nói đến quy-y, Ngài khuyên dạy chúng ta nên đoạn tuyệt với cái lối đi tìm thỏa mãn một cách vô vọng như vậy. Quy-Y chân thật là một sự thay đổi thái độ, do thấy những chuyện phù phiếm mà ta thường bám víu, rốt rồi chẳng có ích lợi gì. Một khi chúng ta thấy rõ được bản chất bất toại của sự vật mà chúng ta hằng theo đuổi, chúng ta nên quyết tâm về nương nơi Tam Bảo. Lợi Ích của sự quy y chân thật. Phật tử chân thuần, nhất là những Phật tử tại gia nên cố gắng am tường Tứ Diệu Đế, vì nếu sự hiểu biết về tứ diệu đế càng nhiều và càng rõ thì chúng ta sẽ có được sự kính ngưỡng vô biên đến với Phật, với Pháp, và với những Thánh đệ tử của Ngài. Đương nhiên ai trong chúng ta

cũng kính ngưỡng Đức Phật, nhưng chúng ta cũng phải có được sự kính ngưỡng sâu xa đối với chánh pháp vì chánh pháp là đối tượng chân thật của sự quy y. Sau thời không có Phật, thì chính Giáo Pháp của Ngài là ngọn hải đăng giúp chúng ta tu tập giải thoát. Sự quy-y không chỉ diễn ra trong cái ngày mà chúng ta làm lễ quy-y, hay chỉ diễn ra trong vòng vài ba ngày, hay vài ba năm, nó chẳng những là một tiến trình của cả một đời nầy, mà còn cho nhiều đời nhiều kiếp về sau nầy nữa. Phật tử chân thuần phải thấy được đại lộ duy nhất lên Phật là quy y Tam bảo, không có ngoại lệ! Ngoài ra, còn những lợi lạc khác khi chúng ta trở thành Phật tử và quy-y Tam Bảo bao gồm thứ nhất chúng ta trở thành một người có thọ giới; thứ nhì, chúng ta có thể tiêu trừ tất cả chướng ngại do nhiều nghiệp tích lũy từ trước; thứ ba, chúng ta sẽ dễ dàng tích lũy một số công đức có lợi trong việc tu tập; thứ tư, chúng ta ít bị phiền nhiễu vì những hành vi tác hại của người khác; thứ năm, chúng ta sẽ không rơi vào đọa xứ; thứ sáu, chúng ta sẽ không khó khăn thành tựu những mục tiêu tu tập của mình; và cuối cùng, con đường giác ngộ sẽ đến với chúng ta, vấn đề chỉ còn là thời gian và mức độ tu tập mà thôi.

Muốn Lên Phật Phải Tu Tập Phật Pháp: Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài luôn khẳng định với chúng đệ tử rằng Ngài chỉ là người hướng dẫn cho chúng sanh con đường Giác Ngộ và Giải Thoát; chứ Ngài không giải thoát được cho ai. Những ai nghe được giáo pháp tu hành mà đức Phật giảng đã dạy rồi theo đó mà thực hành sẽ dẫn đến giác ngộ. Nói cách khác, những ai muốn lên Phật đều phải học, hiểu, tin, rồi hành trì để thành Phật. Sự khai sanh Phật Pháp là đỉnh cao tuyệt về thành quả của Đức Phật. Về một khía cạnh nào đó, sự giác ngộ của Đức Phật chính là đỉnh cao tuyệt về thành quả của Ngài, nhưng thật ra chính là giáo pháp theo sau đó của Ngài đã đặt nền tảng vững chãi cho di sản muôn đời của Ngài. Tăng đoàn và Ni đoàn được thành lập để bảo đảm sự truyền bá giáo lý này đến các thế hệ mai sau, và vào thế kỷ thứ 3 trước Tây lịch, hoàng đế A Dục đã đóng một vai trò chính yếu trong việc truyền bá Phật giáo một cách rộng rãi tại Ấn Độ. Sau khi đạt được đại giác, Đức Phật đã lưu lại dưới gốc cây Bồ Đề thêm 49 ngày với niềm hỷ lạc vô biên. Trong khoảng thời gian này, Ngài nhận thức rằng những gì Ngài đã hiểu biết là một chân lý vi diệu và khó khăn mà những người khác còn những ham muốn trần tục khó lòng thấu hiểu. Theo Đức Phật, Phật Pháp chính là thế gian pháp mà

trong đó người biết tu hành quay ngược lại. Nó là pháp mà người thế gian không muốn làm. Người thế gian đang lặn hụp trong thế gian pháp, ai cũng lăng xăng bận rộn không ngoài lòng ích kỷ riêng tư, chỉ lo bảo vệ thân mạng và của cải của chính mình. Trong khi Phật pháp thì chỉ có công ích chứ không có tư lợi. Người chân tu lúc nào cũng nghĩ đến lợi ích của người khác. Người chân tu lúc nào cũng xem nhẹ cái "Tôi", lúc nào cũng quên mình vì người và không bao giờ làm cho người khác cảm thấy khó chịu hay phiền não. Tuy nhiên, phần lớn người ta không nhận thức được rõ ràng về Phật Pháp như chính Đức Phật đã một lần tuyên thuyết. Vì thế mà ngay chính trong nội bộ Phật giáo đã xảy ra đủ thứ tranh chấp, cãi vã, phiền não và thị phi. Những thứ nầy xem ra chẳng khác gì hơn chốn trần tục, nếu chúng ta không muốn nói là có khi chúng có phần tệ hại nữa là đằng khác. Đức Phật đã tiên đoán được tất cả những điều nầy, vì thế mà Ngài đã đi đến kết luận rằng chân lý này sẽ trở nên vô nghĩa khi Ngài cố tìm cách giảng dạy cho người khác về sự giác ngộ của Ngài, nhưng vị đại Phạm Thiên Sahampati hiện ra thỉnh cầu Ngài chia xẻ sự khám phá của Ngài cho nhân loại.

Bị thúc đẩy bởi lòng bi mẫn vĩ đại của chính mình, Đức Phật quyết định xem xét lại thế gian. Ngài thấy chúng sanh có nhiều hạng bậc khác nhau, giống như hoa sen trong hồ, một số nằm ngầm dưới làn nước, một số mọc tựa lên mặt nước, lại có một số khác vươn cao khỏi mặt nước và đứng thật vững chãi. Ngài hiểu rằng cũng giống như vậy, con người thì có người tốt, có người xấu, một số dễ dàng chỉ dạy và một số khác thì khó khăn. Do tính đa dạng này và vì lòng bi mẫn lớn lao của Ngài dành cho chúng sanh, Đức Phật thay đổi ý định của Ngài và quyết định dẫn dắt chúng sanh. Bài pháp đầu tiên của Ngài được giảng giải cho 5 đạo sĩ khổ hạnh, những người một thời đã từng là đồng đạo của Ngài trước khi Ngài giác ngộ. Ở vườn Lộc Uyển, gần thành Ba La Nại, Ngài giải thích cho họ về nội dung sự giác ngộ của mình ở hình thức "Tứ Diệu Đế," 5 vị đạo sĩ vô cùng kinh ngạc bởi tuệ giác sâu sắc của Ngài và tính mới lạ của bức thông điệp đến nỗi một người trong nhóm của họ đã chứng ngay quả vị A La Hán, một quả vị cao quý, người đã đạt được an lạc tối thượng của Niết Bàn qua giáo pháp của Ngài. Bốn người còn lại cũng lần lượt chứng Thánh vào những ngày sau đó. Bài pháp kỳ vĩ đầu tiên của Ngài, đã trở thành một trong những lời giáo huấn mạch lạc nhất của Đức Phật và của Phật

giáo nói chung, và được gọi là "Chuyển Pháp Luân." Nó vẫn được mọi người tôn kính ở hầu hết các quốc gia theo Phật giáo nguyên thủy ở trong lễ hội được gọi là "Asalha Puja," diễn ra vào ngày rằm tháng 7.

Đức Phật đã truyền dạy giáo pháp của Ngài trong 45 năm liền sau đó, cho đến lúc Ngài nhập Niết Bàn. Số tín đồ của Ngài ngày càng tăng và cộng đồng Tăng già bắt đầu thành hình. Chính Đức Phật vẫn tiếp tục chu du thuyết giảng và khất thực. Ngài truyền dạy pháp của mình không phân biệt, Ngài nói chuyện với hàng vua chúa cũng như thứ dân đều giống nhau, và chỉ dừng chân trong ba tháng mùa mưa. Đức Phật không chỉ định người kế vị. Khi những vị đệ tử của Ngài hỏi Ngài ai sẽ là người dẫn dắt giáo hội sau khi Ngài nhập diệt, Ngài đáp rằng họ phải tự bản thân tiếp tục và tuân theo Pháp mà Ngài đã truyền dạy cho họ. Bổn phận của Tăng đoàn là duy trì giáo pháp khi Ngài không còn ở thế gian này nữa. Khi Ngài sắp nhập diệt, Đức Phật yêu cầu chư Tăng họp lại nếu họ có vấn đề nào cần muốn hỏi. Tất cả mọi người đều im lặng. Những lời dạy cuối cùng của Đức Phật ban bố cho chư Tăng: "Tất cả vạn vật đều đi đến hoại diệt. Bây giờ các con hãy nỗ lực tinh tấn." Sau đó Ngài nằm nghiêng về phía bên phải giữa hai cây Song Thọ, Ngài bắt đầu nhập sâu vào các tầng thiền rồi cuối cùng nhập vào Niết Bàn, sau đó không bao giờ còn tái sanh trở lại nữa. Nhục thân của Ngài được hỏa táng, theo ước nguyện của Ngài xá lợi được chia cho loài người và chư Thiên. Người ta dựng các bảo tháp thẳng đứng trên các xá lợi. Ngày nay chúng ta có thể nhìn thấy các bảo tháp ở các địa điểm thánh tích như ở Sanchi và Amaravati ở Ấn Độ, Anuradhapura ở Sri Lanka và Borobudur ở Nam Dương.

Phải thực tình mà nói, không riêng gì Phật tử, mà cả thế giới mang ơn đức Phật nơi việc Ngài là người đầu tiên chỉ ra con đường giải thoát cho con người, thoát khỏi những thằng thúc trói buộc của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... Với Ngài, tôn giáo không phải là sự trả giá, mà là con Đường Sống Cao Thượng để đạt đến giác ngộ và giải thoát. Khi đức Phật nói đời là biển khổ, không phải Ngài muốn vẽ ra một bức tranh đời bi quan yếm thế; tuy nhiên, Ngài muốn giải thích rõ ràng những nguyên nhân gây ra khổ đau phiền não, rồi Ngài lại chỉ cho chúng ta thấy con đường diệt khổ. Bên cạnh đó, từng lời dạy của Ngài, từ Pháp, Tứ Diệu Đế, Bát Thánh Đạo, Nhân Quả, Nghiệp Báo, Luân Hồi, Ngã và Vô Ngã, vân vân, tất cả những thứ này đều giúp đưa chúng ta vào con đường mà tập sách này gọi là "Đường

Lên Phật". Nếu Phật tử chúng ta có thể bước vào và tiến bước trên con "Đường Lên Phật", dầu chưa nói đến việc thành Phật, ít nhất ngay trong khoảnh khắc hiện tại, chúng ta có thể giảm thiểu được những tư tưởng và việc làm tội lỗi, ích kỷ, oán ghét, nóng giận, ganh ty, thù hận và ác ý... Hơn thế nữa, đi trên con đường này, chúng ta có thể giảm thiểu hiệu quả của nghiệp xấu mà mình đã phạm phải trong nhiều đời quá khứ, vì đây là con đường mà đức Phật đã đi để vượt qua những nghiệp xấu của chính Ngài. Trong hạn hẹp của chương sách nhỏ có tựa đề "Đường Lên Phật" này, chúng ta không thể nào làm được một nghiên cứu thâm sâu về Phật Giáo, mà chúng ta chỉ đơn thuần vạch ra con đường mà Đức Phật, một bậc Đại Giác trong lịch sử của nhân loại, đã một lần đi và đã thành Phật. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng bước vào Đường Lên Phật không hẳn là phải xuất gia vào chùa làm Tăng hay Ni, mà nó có nghĩa là bước vào việc thực tập những bài tập được liên kết để thiết lập những mẫu mực sống hằng ngày của mình, làm cho đời sống của chúng ta trở nên yên bình hơn. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng mục đích của người tu Phật là tự giác (tự giác là tự quán sát bằng cái trí của chính mình chứ không dựa vào kẻ khác), giác tha (sau khi tự mình đã giác ngộ lại thuyết pháp để giác ngộ cho người khác, khiến họ được khai ngộ và giúp họ rời bỏ mọi mê lầm và khổ não trong vòng luân hồi) rồi cuối cùng mới đi đến giác hạnh viên mãn. Vì đạo Phật là con đường tìm trở về với chính mình (hướng nội) nên giáo dục trong nhà Phật cũng là nên giáo dục hướng nội chứ không phải là hướng ngoại cầu hình cầu tướng. Như trên đã nói, nguyên nhân căn bản gây ra khổ đau phiền não là tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... và mục đích tối hậu của đạo Phật là nhằm giúp chúng sanh, nhất là những chúng sanh con người loại trừ những thứ ấy để nếu chưa thành Phật thì ít nhất chúng ta cũng trở thành một chân Phật tử có một cuộc sống an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc. Như vậy, bước chân trên con đường lên Phật giúp cho chúng ta trải nghiệm sự thanh thản và sáng suốt, sự chấp nhận và lòng biết ơn, sự yêu thương và gắn kết trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nó cũng sẽ giúp chúng ta phát triển những thói quen mới trong việc biết dừng lại đúng lúc đúng thời, thói quen biết ngừng lại, không tiếp tục làm những hành động bất thiện nữa. Chúng ta hãy thử bước trên con đường lên Phật rồi chúng ta sẽ thấy rằng trải nghiệm sự yên bình không có nghĩa là chúng ta phải đi vào một nơi không có tiếng ồn ào,

không có sự rắc rối hay không có những công việc nặng nhọc. Kỳ thật, sự yên bình thật sự hiện diện giữa những thứ vừa kể trên mà chúng ta vẫn có sự yên tĩnh nơi nội tâm mình. Đối với người Phật tử thuần thành, một khi đã quyết định bước vào "Đường Lên Phật" phải kiên trì không thối chuyển; từng bước một, phải cố gắng hết sức mình để tạo ra một cấu kết vững chắc của sự bình an, tỉnh thức và hạnh phúc mỗi ngày. Lâu dần, sự việc này sẽ giúp mình có những thói quen khiến cho cuộc sống của mình ngày càng tốt đẹp hơn. Mà thật vậy, một khi chúng ta đã có được những thói quen này, chúng sẽ trở thành những thói quen tự nhiên. Một khi chúng đã được đưa vào đời sống, thì chúng ta sẽ luôn sống với chúng. Đức Như Lai đã giải thích rõ về con đường mà Ngài đã tìm ra và trên con đường đó Ngài đã tiến tới quả vị Phật. Cuộc hành trình "Từ người lên Phật" đòi hỏi nhiều cố gắng, hiểu biết và tu tập liên tục. Mong một ngày nào đó, ai nấy đều sớm thành Phật Đạo!

Buddhism: The Path That Is Leading to the Buddhahood

A Summary of Buddhism & The Path Leading to the Buddhahood: Someone says that the word religion is not appropriate to call Buddhism because Buddhism is not a religion, but a moral philosophy. For me, Buddhism is a Religion of the Truth and a Living Philosophy. Buddhism is both a religion and philosophy of life based on the teachings set forth by Shakyamuni Buddha over 2500 years ago in India. Before going further we should briefly analyze the two words "Buddha" and "Philosophy". First, the name Buddhism comes from the word "budhi" which means 'to wake up' and thus Buddhism is the philosophy of awakening. This philosophy has its origins in the experience of the man named Siddhartha Gotama, known as the Buddha, who was himself awakened at the age of 36. Buddhism is now older than 2,500 years old and has almost one third of the population of the world are its followers. Until a hundred years ago, Buddhism was mainly an Asian philosophy but increasingly it is gaining adherents in Europe and America. Secondly, the word philosophy comes from two words 'philo' which means 'love' and 'sophia' which means 'wisdom'. So philosophy is the love of wisdom or love and wisdom, both

meanings describing Buddhism perfectly. Buddhism teaches that we should try to develop our intellectual capacity to the fullest so that we can understand clearly. It also teaches us to develop loving kindness and compassion so that we can become (be like) a true friend to all beings. So Buddhism is a philosophy but not just a philosophy. It is the supreme philosophy. In the year 563 B.C. a baby was born into a royal family in northern India. He grew up in wealth and luxury but soon found that worldly comfort and security do not guarantee real happiness. He was deeply moved by the suffering he saw all around, so He resolved to find the key to human happiness. It couldn't have been an easy thing for the Buddha to leave his family. He must have worried and hesitated for a long time before he finally left. There were two choices, dedicating himself to his family or dedicating himself to the whole world. In the end, his great compassion made him give himself to the whole world. And the whole world still benefits from his sacrifice. This was perhaps the most significant sacrifice ever made. After careful considerations, when he was 29 he left his wife and child and his Royal Palace and set off to sit at the feet of the great religious teachers of the day to learn from them. They taught him much but none really knew the cause of human sufferings and afflictions and how it could be overcome. Eventually, after six years study and meditation he had an experience in which all ignorance fell away and he suddenly understood. From that day onwards, he was called the Buddha, the Awakened One. He lived for another 45 years in which time he travelled all over northern India teaching others what he had discovered. His compassion and patience were legendary and he made hundreds of thousands of followers. In his eightieth year, old and sick, but still happy and at peace, he finally passed away into nirvana. After the passing of Shakyamuni Buddha, his disciples recorded all of his teaching into scriptures called sutras. There is no one book that contains all the information the Buddha taught, but the total of more than 800 books that recorded a vast number of sutras, vinaya and abhidharma.

In Buddhism, there is no distinction between a divine, or a supreme being, and an ordinary person. The highest form of a human being is a Buddha. All people have the inherent ability and potential to become Buddhas if they follow and cultivate the teachings set forth by

Shakyamuni Buddha. By following the Buddha's teachings and Buddhist practices, anyone can eventually become Buddhas. A Buddha is also a human being, but one who comes to a realization and thoroughly understands the workings and meaning of life and the universe. When one comes to that realization and truly knows and understands oneself and everything, he is called "Buddha" or he is said to have attained enlightenment. He is also called "the Enlightened One."

Even though the Buddha is dead but 2,500 years later his teachings still help and save a lot of people, his example still inspires people, his words still continue to change lives. Only a Buddha could have such power centuries after his death. The Buddha did not claim that he was a god, the child of god or even the messenger from a god. He was simply a man who perfected himself and taught that if we followed his example, we could perfect ourselves also. He never asked his followers to worship him as a god. In fact, He prohibited his followers to praise him as a god. He told his followers that he could not give favours or blessings to those who worship him with personal expectations or or calamities to those who don't worship him. He asked his followers to respect him as students respect their teacher. He also reminded his followers to worship a statue of the Buddha means to remind ourselves to try to develop peace and love within ourselves. The perfume of incense reminds us of the pervading influence of virtue, the lamp reminds us of the light of knowledge and the followers which soon fade and die, remind us of impermanence. When we bow, we express our gratitude to the Buddha for what his teachings have given us. This is the core nature of Buddhist worship. A lot of people have misunderstood the meaning of "worship" in Buddhism, even devout Buddhists. Buddhists do not believe that the Buddha is a god, so in no way they could possibly believe that a piece of wood or metal (statue) is a god. In Buddhism, the statue of the Buddha is used to symbolize human perfection. The statue of the Buddha also reminds us of the human dimension in Buddhist teaching, the fact that Buddhism is man-centered, not god-centered, that we must look inward (within) not outward (without) to find perfection and understanding. So in no way one can say that Buddhists worship god or idols. In fact, a long long time ago, when primitive man found himself in a dangerous and hostile

situations, the fear of wild animals, of not being able to to find enough food, of diseases, and of natural calamities or phenomena such as storms, hurricanes, volcanoes, thunder, and lightning, etc. He found no security in his surroundings and he had no ability to explain those phenomena, therefore, he created the idea of gods in order to give him comfort in good times, and courage him in times of danger and consolation when things went wrong. They believed that god arranged everything. Generations after generations, man continues to follow his ancestors in a so-called "faith in god" without any further thinkings. Some says they believe in god because god responds to their prayers when they feel fear or frustration. Some say they believe in god because their parents and grandparents believed in god. Some others say that they prefer to go to church than to temple because those who go to churches seem richer and more honorable than those who go to temples, and so on, and so on.

The Four Noble Truths, A fundamental doctrine of Buddhism which clarifies the cause of suffering and the way to emancipation. Sakyamuni Buddha is said to have expounded the Four Noble Truths in the Deer Park in Sarnath during his first sermon after attaining Buddhahood. The Buddha organized these ideas into the Fourfold Truth as follows: "Life consists entirely of suffering; suffering has causes; the causes of suffering can be extinguished; and there exists a way to extinguish the cause." The noble Eightfold Path or the eight right (correct) ways. The path leading to release from suffering, the goal of the third in the four noble truths. These are eight in the 37 bodhi ways to enlightenment. Practicing the Noble Eight-fold Path can bring about real advantages such as improvement of personal conditions. It is due to the elimination of all evil thoughts, words, and actions that we may commit in our daily life, and to the continuing practice of charitable work; improvement of living conditions. If everyone practiced this noble path, the world we are living now would be devoid of all miseries and sufferings caused by hatred, struggle, and war between men and men, countries and countries, or peoples and peoples. Peace would reign forever on earth; attainment of enlightenment or Bodhi Awareness. The Noble Eigh-fold Path is the first basic condition for attaining Bodhi Consciousness that is untarnished while Alaya Consciousness is still defiled. In Buddhism,

the mind is immeasurable. It not only benefit immeasurable living beings, bringing immeasurable blessings to them, and producing immeasurable highly spiritual attainments in a world, in one life, but also spreads all over immeasurable worlds, in immeasurable future lives, shaping up immeasurable Buddha. The four immeasurables or infinite Buddha-states of mind. The four kinds of boundless mind, or four divine abodes. These states are called illimitables because they are to be radiated towards all living beings without limit or obstruction. They are also called brahmaviharas or divine abodes, or sublime states, because they are the mental dwellings of the brahma divinities in the Brahma-world.

In both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, the Buddha taught his disciples, especially lay-disciples to keep the Five Precepts. Although details are not given in the canonical texts, Buddhist teachers have offered many good interpretations about these five precepts. The five basic commandments of Buddhism. The five basic prohibitions binding on all Buddhists, monks and laymen alike; however, these are especially for lay disciples. The observance of these five ensures rebirth in the human realm. The truth law of causation is one of the most important teaching of the Buddha. Cause is a primary force that produces an effect; effect is a result of that primary force. The law of causation governs everything in the universe without exception. Law of cause and effect or the relation between cause and effect in the sense of the Buddhist law of “Karma”. The law of causation (reality itself as cause and effect in momentary operation). Every action which is a cause will have a result or an effect. Likewise every resultant action or effect has its cause. The law of cause and effect is a fundamental concept within Buddhism governing all situations. The Moral Causation in Buddhism means that a deed, good or bad, or indifferent, brings its own result on the doer. Good people are happy and bad ones unhappy. But in most cases “happiness” is understood not in its moral or spiritual sense but in the sense of material prosperity, social position, or political influence. For instance, kingship is considered the reward of one’s having faithfully practiced the ten deeds of goodness. If one meets a tragic death, he is thought to have committed something bad in his past lives even when he might have spent a blameless life in the present one. Causality is a natural law, mentioning the relationship between

cause and effect. All things come into being not without cause, since if there is no cause, there is no effect and vice-versa. As so sow, so shall you reap. Cause and effect never conflict with each other. In other words, cause and effect are always consistent with each other. If we want to have beans, we must sow bean seeds. If we want to have oranges, we must sow orange seeds. If wild weeds are planted, then it's unreasonable for one to hope to harvest edible fruits. One cause cannot have any effect. To produce an effect, it is necessary to have some specific conditions. For instance, a grain of rice cannot produce a rice plant without the presence of sunlight, soil, water, and care. In the cause there is the effect; in the effect there is the cause. From the current cause, we can see the future effect and from the present effect we discerned the past cause. The development process from cause to effect is sometimes quick, sometimes slow. Sometimes cause and effect are simultaneous like that of beating a drum and hearing its sound. Sometimes cause and effect are three or four months away like that of the grain of rice. It takes about three to four, or five to six months from a rice seed to a young rice plant, then to a rice plant that can produce rice. Sometimes it takes about ten years for a cause to turn into an effect. For instance, from the time the schoolboy enters the elementary school to the time he graduates a four-year college, it takes him at least 14 years. Other causes may involve more time to produce effects, may be the whole life or two lives. By understanding and believing in the law of causality, Buddhists will not become superstitious, or alarmed, and rely passively on heaven authority. He knows that his life depends on his karmas. If he truly believes in such a causal mecahnism, he strives to accomplish good deeds, which can reduce and alleviate the effect of his bad karmas. If he continues to live a good life, devoting his time and effort to practicing Buddhist teachings, he can eliminate all of his bad karmas. He knows that he is the only driving force of his success or failure, so he will be discouraged, put the blame on others, or rely on them. He will put more effort into performing his duties satisfactorily. Realizing the value of the law of causality, he always cares for what he thinks, tells or does in order to avoid bad karma.

The truth of karma is one of the fundamental doctrines of Buddhism. 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 by created by body, speech, or mind. There are good karma, evil karma, and indifferent karma. All kinds of karma are gathered or accumulated by the Manas and stored in the Alayavijnana. Karma can be cultivated through religious practice (good), and uncultivated. For sentient being has lived through inumerable 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. As mentioned above, karma is a product of body, speech and mind; while recompense is a product or result of karma. Karma is like a seed sown, and recompense is like a tree grown with fruits. When the body does good things, the mouth speaks good words, the mind thinks of good ideas, then the karma is a good seed. In the contrary, the karma is an evil seed. Thus the Buddha taught: "To lead a good life, you Buddhists should make every effort to control the activities of your body, speech, and mind. Do not let these activities hurt you and others." Recompense corresponds Karma without any exception. Naturally, good seed will produce a healthy tree and delicious fruits, while bad seed gives worse tree and fruits. Therefore, unless we clearly understand and diligently cultivate the laws of cause and effect, or karma and result, we cannot control our lives and experience a life the way we wish to. According to the Buddha-Dharma, no gods, nor heavenly deities, nor demons can assert their powers on us, we are totally free to build our lives the way we wish. If we accumulate good karma, the result will surely be happy and joyous. No demons can harm

us. In the contrary, if we create evil karma, no matter how much and earnestly we pray for help, the result will surely be bitter and painful, no gods can save us.

When we act, either good or bad, we see our own actions, like an outsider who witnesses. The pictures of these actions will automatically imprint in our Alaya-vijnana (subconscious mind); the seed of these actions are sown there, and await for enough conditions to spring up its tree and fruits. Similarly, the effect in the alaya-vijnana (subconscious mind) of the one who has received our actions. The seed of either love or hate has been sown there, waiting for enough conditions to spring up its tree and fruits. The Buddha taught: "If someone give us something, but we refuse to accept. Naturally, that person will have to keep what they plan to give. This means our pocket is still empty." Similarly, if we clearly understand that karmas or our own actions will be stored in the alaya-vijnana (subconscious mind) for us to carry over to the next lives, we will surely refuse to store any more karma in the 'subconscious mind' pocket. When the 'subconscious mind' pocket is empty, there is nothing for us to carry over. That means we don't have any result of either happiness or suffering. As a result, the cycle of birth and eath comes to an end, the goal of liberation is reached.

The Buddha admitted the presence of sufferings and afflictions in human life because of the ignorant attachment to all things. It is trully wrong to believe that Buddhism a religion of pessimism. 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 disappoinment. 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. In order to terminate the suffering and affliction in life, The Buddha advises his fourfold disciple: "Do no evil, to do only good, to purify the mind." In the Agama Sutra, the Buddha taught: "Do not commit wrongs, devoutly practice all kinds of good, and purify the mind, that's Buddhism" or "To do no evil, to do only good, to purify the will, is the doctrine of all Buddhas." These four sentences are said to include all the Buddha-teachings.

Truly speaking, the Truth in Buddhist Teachings is always in accord with Life and Science at all times. The main teachings of the Buddha focus on the Four Noble Truths and the Eightfold Noble Path. They are called "Noble" because they enoble one who understand them and they are called "Truths" because they correspond with reality. Buddhists neither believe in negative thoughts nor do they believe in pessimistic ideas. In the contrary, Buddhists believe in facts, irrefutable facts that all know, that all have aimed to experience and that all are striving to reach. Those who believe in god or gods usually claim that before an individual is created, he does not exist, then he comes into being through the will of a god. He lives his life and then according to what he believes during his life, he either goes to eternal heaven or eternal hell. Some believe that they come into being at conception due to natural causes, live and then die or cease to exist, that's it! Buddhism does not accept either of these concepts. According to the first explanation, if there exists a so-called almighty god who creates all beings with all his loving kindness and compassion, it is difficult to explain why so many people are born with the most dreadful deformities, or why so many people are born in poverty and hunger. It is nonsense and unjust for those who must fall into eternal hells because they do not believe and submit themselves to such a so-called almighty god. The second explanation is more reasonable, but it still leaves several unanswered questions. Yes, conception due to natural causes, but how can a phenomenon so amazingly complex as consciousness develop from the simple meeting of two cells, the egg and the sperm? Buddhism agrees on natural causes; however, it offers more satisfactory explanation of where man came from and where he is going after his death. When we die, the mind, with all the tendencies,

preferences, abilities and characteristics that have been developed and conditioned in this life, re-establishes itself in a fertilized egg. Thus the individual grows, is reborn and develops a personality conditioned by the mental characteristics that have been carried over by the new environment. The personality will change and be modified by conscious effort and conditioning factors like education, parential influence and society and once again at death, re-establish itself in a new fertilized egg. This process of dying and being reborn will continue until the conditions that cause it, craving and ignorance, cease. When they do, instead of being reborn, the mind attains a state called Nirvana and this is the ultimate goal of Buddhism.

In short, there is not a doubt that Buddhism was a religion of the truth and a living philosophy more than 26 centuries ago. It's still now a religion of the truth and a living philosophy in this very century (the twenty-first century). Buddhism is in accord with all the progresses of nowadays science and it will always be in accord with science at all times. Its basic teachings of loving-kindness, compassion, joy, equanimity, right view, right thought, right speech, right action, right livelihood, right effort, right mindfulness and right concentration, as well as the basic five precepts of not killing, not stealing, not committing sexual misconduct, not lying and not dring alcohol and not doing drugs... are always a torch that lights the darkness of the world. The message of peace and of love and happiness of Buddhism to living beings of all kinds is always the glorious truth for all human beings. Everyone can achieve the highest goal in Buddhism, no mater who is that person, clergyperson or lay person. However, the most important thing we all must remember is making an honest effort to follow the Buddha's teachings. The Buddha and his great disciples did not achieve their ultimate goal by accident. The Buddha and his disciples were once ordinary sentient beings like us. They were once afflicted by the impurities of the mind, attachment, aversion, and ignorance. They all became either Buddhas or Saints now, but for us, we are still creating and creating more and more unwholesome deeds and continuing going up and down in the cycle of birth and death? Devout Buddhists should listen to the Buddha's teachings, should purify our actions, words and mind to achieve true wisdom, the wisdom that help us understand the truth and to attain the ultimate goal of Buddhism. In other words, if we

sincerely cultivate in accordance with the Buddha's teachings, one day not too far, everyone of us would be able to do good deeds, to avoid bad deeds; everyone of us would try our best to help others whenever possible and not to harm anyone, our mind would be mindful at all times. Thus there is no doubt that the Buddha's Dharma will benefit us with happiness and prosperity in this life and in the next. Eventually, it will lead us to the ultimate goal of liberation, the supreme bliss of Nirvana.

Taking Refuge on the Three Gems Is A Great Avenue to the Buddhahood: The three Refuges are three of the most important entrances to the great enlightenment. There are several problems for a Buddhist who does not take refuge in the Three Gems. There is no chance to meet the Sangha for guidance. Buddhist sutras always say, "If one does not take refuge in the Sangha, it's easier to be reborn into the animal kingdom." Not taking refuge in the Sangha means that there is no good example for one to follow. If there is no one who can show us the right path to cultivate all good and eliminate all-evil, then ignorance arises, and ignorance is one of the main causes of rebirth in the animal realms. There is no chance to study Dharma in order to distinguish right from wrong, good from bad. Thus desire appears, and desire is one of the main causes of rebirth in the hungry ghost. Therefore, Buddhist sutras always say, "If one does not take refuge in the Dharma, it's easier to be reborn in the hungry ghost realms." There is not any chance to get blessings from Buddhas, nor chance to imitate the compassion of the Buddhas. Thus, anger increased, and anger is one of the main causes of the rebirth in hell. Therefore, Buddhist sutras always say, "if one does not take refuge in Buddha, it's easier to be reborn in hell. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Men were driven by fear to go to take refuge in the mountains, in the forests, and in sacred trees (Dharmapada 188). But that is not a safe refuge or no such refuge is supreme. A man who has gone to such refuge, is not delivered from all pain and afflictions (Dharmapada 189). On the contrary, he who take refuge in the Buddhas, the Dharma and the angha, sees with right knowledge (Dharmapada 190). With clear understanding of the four noble truths: suffering, the cause of suffering, the destruction of suffering, and the eighfold noble path which leads to the cessation of suffering (Dharmapada 191). That is the secure refuge,

the supreme refuge. He who has gone to that refuge, is released from all suffering (Dharmapada 192)."

To take refuge in the Triratna, a Buddhist must first find a virtuous monk who has seriously observed precepts and has profound knowledge to represent the Sangha in performing an ordination ceremony. An admission of a lay disciple, after recantation of his previous wrong belief and sincere repetition to the abbot or monk of the Three Refuges. Take refuge in the Buddha as a supreme teacher. To the Buddha, I return to rely, vowing that all living beings understand the great way profoundly, and bring forth the bodhi mind (1 bow). Take refuge in the Dharma as the best medicine in life. To the Dharma, I return and rely, vowing that all living beings deeply enter the sutra treasury, and have wisdom like the sea (1 bow). Take refuge in the Sangha, wonderful Buddha's disciples. To the Sangha, I return and rely, vowing that all living beings form together a great assembly, one and all in harmony without obstructions (1 bow). When listening to the three refuges, Buddhists should have the full intention of keeping them for life; even when life is hardship, never change the mind.

To take refuge in the Triratna, or to commit oneself to the Triratna, i.e. Buddha, Dharma, Sangha (Buddha, his Truth, and his Order). Those who sincerely take refuge in Buddha, Dharma and Sangha shall not go to the woeful realm. After casting human life away, they will fill the world of heaven. Any Buddhist follower must attend an initiation ceremony with the Three Gems, Buddha, Dharma, and Sangha, i.e., he or she must venerate the Buddha, follow his teachings, and respect all his ordained disciples. Buddhists swear to avoid deities and demons, pagans, and evil religious groups. A refuge is a place where people go when they are distressed or when they need safety and security. There are many types of refuge. When people are unhappy, they take refuge with their friends; when they are worried and frightened they might take refuge in false hope and beliefs. As they approach death, they might take refuge in the belief of an eternal heaven. But, as the Buddha says, none of these are true refuges because they do not give comfort and security based on reality. Taking refuge in the Three Gems is necessary for any Buddhists. It should be noted that the initiation ceremony, though simple, is the most important event for any Buddhist disciple, since it is his first step on the way toward liberation

and illumination. This is also the first opportunity for a disciple to vow to diligently observe the five precepts, to become a vegetarian, to recite Buddhist sutras, to cultivate his own mind, to nurture himself with good deeds, and to follow the Buddha's footsteps toward his own enlightenment.

To take refuge means to vow to Take Refuge in the Buddha-Dharma-Sangha. The root "Sr" in Sanskrit, or "Sara" in Pali means to move, to go; so that "Saranam" would denote a moving, or he that which goes before or with another. Thus, the sentence "Gachchàmi Buddham Saranam" means "I go to Buddha as my Guide". Take refuge in the three Precious Ones, or the Three Refuges. In Buddhism, a refuge is something on which one can rely for support and guidance, not in a sense of fleeing back or a place of shelter. In most Buddhist traditions, "going for refuge" in the "three refuges" or "three jewels": Buddha, Dharma, and Sangha, is considered to be the central act that establishes a person as a Buddhist. Going for refuge is an acknowledgment that one requires aid and instruction and that one has decided that one is committed to following the Buddhist path. The Buddha is one who has successfully found the path to liberation, and he teaches it to others through his instructions on dharma. The Sangha, or monastic community, consists of people who have dedicated their lives to this practice and teaching, and so are a source of instruction and role models for laypeople. The standard refuge prayer is:

"I go for refuge in the Buddha.
I go for refuge in the Dharma
I go for refuge in the Sangha."

These three phrases mean: "I go to Buddha, the Law, and the Order, as the destroyers of my fears, the first by the Buddha's teachings, the second by the truth of His teachings, and the third by good examples and virtues of the Sangha.

There are five stages of taking refuge: Take refuge in the Buddha, take refuge in the Dharma, take refuge in the Sangha, take refuge in the eight commandments, and take refuge in the Ten Commandments. These are five modes of trisarana, or formulas of trust in the Triratna, taken by those who: First, those who turn from heresy. Second, those who take the five commandments. Third, those who take the eight commandments. Fourth, those who take the Ten Commandments. Fifth,

those who take the complete commandments. The ceremony of taking refuge in the Triratna and observing precepts should be celebrated solemnly in front of the Buddha's Shrine with the represent of the Sangha in performing an ordination ceremony. The initiation ceremony must be simple, depend on the situation of each place. However, it must be solemn. It is led by Buddhist Master who would grace it by standing before the altar decorated with the Buddha's portrait, with the assistance of other monks and nuns, relatives, and friends. As for the initiated, he must be clean and correctly dressed. Under the guidance of the Master, he must recite three times the penance verses in order to cleanse his karmas: "As a Buddhist disciple, I swear to follow in Buddha's footsteps during my lifetime, not in any god, deity or demon. As a Buddhist disciple, I swear to perform Buddhist Dharma during my lifetime, not pagan, heretic beliefs or practices. As a Buddhist disciple, I swear to listen to the Sangha during my lifetime, not evil religious groups."

The Buddha had said: "I am a realized Buddha, you will be the Buddha to be realized," meaning that we all have a Buddha-nature from within. Therefore, after having taken the initiation with the Three Gems, we must repeat the above vows, addressing this time the inner Buddha, Dharma, and Sangha: "As a Buddhist disciple, I vow to take refuge in the inner Buddha. To the Buddha, I return to rely, vowing that all living beings understand the great way profoundly, and bring forth the bodhi mind (1 bow). As a Buddhist disciple, I vow to take refuge in the inner Dharma. To the Dharma, I return and rely, vowing that all living beings deeply enter the sutra treasury, and have wisdom like the sea (1 bow). As a Buddhist disciple, I vow to take refuge in the inner Sangha. To the Sangha, I return and rely, vowing that all living beings form together a great assembly, one and all in harmony without obstructions (1 bow)." When listening to the three refuges, Buddhists should have the full intention of keeping them for life; even when life is hardship, never change the mind.

Take refuge in the Triple Gem in Secret Sects according to the first Tibetan Panchen Lama: "With great bless, I arise as my Guru Yidam. From my clear body masses of light rays diffuse into the ten directions. Blessing the world and all sentient beings. All becomes perfectly arrayed with only extremely pure qualities. From the state of an

exalted and virtuous mind. I and all infinite, old mother sentient beings. From this moment until our supreme enlightenment. We vow to go for refuge to the Gurus and the Three Precious Gems. Homage to the Guru (Namo Gurubhya). Homage to the Buddha (Namo Buddhaya). Homage to the Dharma (Namo Dharmaya). Homage to the Sangha (Namo Sanghaya three times). For the sake of all mother sentient beings. I shall become my Guru Deity. And place all sentient beings in the supreme state of a Guru Deity (three times). For the sake of all mother sentient beings, I shall quickly attain supreme state of a Guru Deity in this very life (three times). I shall free all mother sentient beings from suffering and place them in the great bliss of Buddhahood (three times). Therefore, I shall now practice the profound path of Guru-Yidam yoga (three times). Om-Ah-Hum (three times). Pure clouds of outer, inner and secret offerings. Fearsome items and objects to bond us closely and fields of vision pervade the reaches of space, earth and sky spreading out inconceivably. In essence wisdom-knowledge in aspect inner offerings and various offerings objects as enjoyments of the six senses they function to generate the special wisdom-knowledge of bliss and voidness.

Take refuge in the Triple Gem and Hundred Thousand Buddhas in the Pure Land for Secret Sects according to Lozang-Dragpa: “I take safe direction from the Three Precious Gems; I shall liberate every limited being. I reaffirm and correct my bodhicitta aim (three times). May the surface of the land in every direction be pure, without even a pebble. As smooth as the palm of a child’s hand; naturally polished, as is a beryl gem. May divine and human objects of offering actually arrayed and those envisioned as peerless clouds of Samantabhadra offerings. From the heart of the Guardian of the hundreds of deities of Tusita, the Land of Joy, on the tip of a rain-bearing cloud resembling a mound of fresh, white curd. We request you alight and grace this site, King of the Dharma, Lozang-Dragpa, the omniscient, with the pair of your spiritual sons. Seated on lion-thrones, lotus, and moon in the sky before us, ennobling, impeccable gurus, we request you remain, with white smile of delight. For hundreds of eons to further the teachings as the foremost fields for growing a positive force for us with minds of belief in the facts. Your minds have the intellect that comprehends the full extent of what can be known. Your speech, with its elegant

explanations, becomes an adornment for the ears of those of good fortune. Your bodies are radiantly handsome with glorious renown. We prostrate to you whom to behold, hear, or recall is worthwhile. Refreshing offerings of water, assorted flowers, fragrant incense, lights, scented water, and more. This ocean of clouds of offerings, actually arranged and imagined here. We present to you foremost fields for growing a positive force. Whatever destructive actions of body, speech and mind that we have committed, since beginningless time, and especially the breaches of our three sets of vows, we openly admit, one by one, with fervent regret from our heart. In this degenerate age, you perserved with a phenominal amount of study and practice and, by riding yourselves of the eight childish feelings, you made the respites and enrichments of your lives worthwhile, and from the depth of our hearts, we rejoice, O Guardians, in the towering waves of your enlightening deeds. In the towering waves of your enlightening deeds that billow in the skies of your Dharmakayas, we request you to release a rain of profound and vast Dharma to rain upon the absorbent earth of us, eager to be tamed in fitting ways. May whatever constructive forces built up by this benefit the teachings and those who wander, and may they especially enable the heart of the teachings of the ennobling, impeccable Lozang-dragpa to beat ever on. By directing and offering to the Buddha-fields this base, anointed with fragrant waters, strewn with flowers, and decked with Mount Meru, four islands, the sun, and the mon. May all those who wander be led to pure land. I send forth this mandala to you precious gurus by the force of having made fervent requests in this way. From the hearts of the ennobling, impeccable father and the pairs of his spiritual sons, hollow beams of white light radiate forth. Their tips combine into one and penetrate us through the crowns of our heads. Through the conduit of these white tubes of light, white nectars flow freely, the color of milk, purging us of diseases, demons, negative forces, obstacles, and constant habits, baring none. Our bodies become as pure and as clear as a crystal. You are Avalokitesvara, a great treasury of compassion. Manjushri, a commander of flawless wisdom. Vajrapani, a destroyer of all hordes of demonic forces. Tsongkhapa, the crown jewel of the erudite masters of the Land of Snow. At your feet, Lozang-Dragpa, we make you requests (three times). Glorious, precious root guru, come

grace the lotus and moon seats at the crowns of our heads. Taking care of us through your great kindness. Direct us to the actual attainments of your body, speech and mind. Glorious, precious guru, come grace the lotus seats at our hearts. Taking care of us through your great kindness. Remain steadfast to the core of our enlightenment. By this constructive act, may we quickly actualize ourselves as Guru-Buddhas and thereafter lead to that state, all wandering beings, not neglecting even one.

Truly speaking, Buddhism has indeed proved to be the genuine article and has given those people where it has come the highest right conduct for a human being. The gentle, courtesy and upright lives of the Buddhists from all over the world show that Buddhism has indeed proved to be the genuine article and has given those people where it has come the highest right conduct for a human being. If happiness is the result of good thoughts, words and actions; then indeed devout Buddhists have found the secred of right living. In fact, have we ever found true happiness resulting from wrong thinking and wrong doing, or can we ever sow evil cause and reap sweet fruits? Furthermore, Can any of us escape from the Law of Change or run away from the sufferings and afflictions? According to Buddhism, false refuge means not to take refuge in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. From the beginningless time, we had taken refuge in momentary and transitory pleasures with the hope to find some satisfaction in these pleasures. We consider them as a way out of our depression and boredom, only end up with other sufferings and afflictions. When the Buddha talked about “taking refuge”, he wanted to advise us to break out of such desperate search for satisfaction. Taking true refuge involves a changing of our attitude; it comes from seeing the ultimate worthlessness of the transitory phenomena we are ordinarily attached to. When we see clearly the unsatisfactory nature of the things we have been chasing after, we should determine to take refuge in the Triple Gem. The Benefits of a true refuge. Devout Buddhists, especially laypeople, should try to understand the Four Noble Truths because the more we have the understanding of the Four Noble Truths, the more we respect the Buddha, the Dharma, and the Sacred Disciples of the Buddha. Of course we all respect the Buddha, but all of us should gain a profound admiration for the Dharma too for at the time we do not

have the Buddha, the Dharma is the true refuge for us, the lighthouse that guide us in our path of cultivation towards liberation. The process of "Taking refuge" is not a process that happens on the day of the ceremony of "Taking refuge", or take place within just a few days, or a few years. It takes place not only in this very life, but also for many many aeons in the future. Devout Buddhists should always see that the only great avenue to Buddhahood is taking refuge in the Triratna without any exception! Besides, there are still other benefits of taking refuge include the followings: first, we become a Buddhist; second, we can destroy all previously accumulated karma; third, we will easily accumulate a huge amount of merit; fourth, we will seldom be bothered by the harmful actions of others; fifth, we will not fall to the lower realms; sixth, we will effortlessly achieve our goal in the path of cultivation; and lastly, it is a matter of time, we will soon be enlightened.

Wanting to Advance to the Buddhahood One Must Cultivate Buddha's Teachings: During the time of the Buddha always confirmed his disciples that He was only a guide who showed the Way of Enlightenment and Liberation; and He could never be able to liberate anyone. Those who listen to the Buddha's Teachings on methods of cultivation, then follow these teachings to cultivate will lead to enlightenment. In other words, those who want to advance to the Buddhahood, everybody should study, understand, believe, and then practice to become a Buddha. The birth of the Buddha's teachings is the pinnacle of the Buddha's achievement. The Buddha's enlightenment was in some respects the pinnacle of his achievement, but it was his subsequent teaching of Dharma (Truth) that laid the foundation for his enduring legacy. The community of monks and nuns that he established ensured the transmission of this doctrine to future generations, and in the 3rd century B.C. the reign of the emperor Asoka played an instrumental role in the dissemination of Buddhism in India. After he had attained enlightenment, the Buddha remained for seven weeks at the site of the Bodhi Tree and enjoyed great bliss. During this period he realized that what he had come to understand was a profound and difficult truth, which other people relished worldly attachment, would find hard to grasp. According to the Buddha, the Buddha-dharma is simply worldly dharma in which we turn ourselves around. It is the

dharma that most ordinary people are unwilling to use. Worldly people are sinking and floating in the worldly dharma; they are always busy running here and there, constantly hurried and agitated. The source of all these activities is invarably selfishness, motivated by a concern to protect their own lives and properties. Buddha-dharma, on the other hand, is unselfish and public-spirited, and springs from a wish to benefit others. Sincere cultivators always think of others' welfare. Sincere cultivators always forget their own "Ego". They always give up their own interests in service to others, and never bring uncomfortable circumstances and afflictions to others. However, most people fail to clearly understand the basic ideas that the Buddha once preached. As a result as we can see now, within Buddhist circles we find struggle and contention, troubles and hassles, quarrels and strife. These problems seem to be no different from that of ordinary people, if we do not want to say worst than what we can find in worldly life. The Buddha predicted all these problems, thus He concluded that it would be pointless to try to teach others about his enlightenment, but the great god Brahma Sahampati intervened and implored the Buddha to share his discoveries with humankind.

Impelled by his great compassion, the Buddha decided to survey the world. He saw that beings are of different kinds: like lotuses in a pond, some are immersed underwater, other grow and rest on the surface, and other again come right out of the water and stand clear, He understood that just as some people have good qualities and others bad, some would be easy to teach and others would be difficult. Because of this diversity and out of his great compassion for all beings, the Buddha changed his mind and resolved to teach. The Buddha's first sermon was addressed to the five ascetics who had been his companions before the enlightenment. At the deer park at Sarnath, near present day Varanasi, he explained to them the content of his enlightenment in the form of the Four Noble Truths. These ascetics were so struck by the depth of his insight and the novelty of his message that one of them instantly became an arhat, a "worthy one" who attains nirvana through a Buddha's teaching. The other four followed suit in the days to come. This momentous first sermon, which has become one of the better-known articulations of the Buddha's teaching and of Buddhism in general, is called the "Setting in Motion of the Wheel of Dharma." It is

still celebrated in most Theravada countries in the festival called "Asalha Puja," which takes place on the full moon day of the month of July.

For the next forty-five years, until his ultimate extinction, the Buddha taught Dharma. The number of his followers increased steadily and the community of monks, the Sangha, began to form. The Buddha himself continued wandering and begging for his food. He taught indiscriminately, talking to kings and paupers alike, and ceased traveling only in the three months of the rainy season. The Buddha did not appoint a successor. When his disciples asked who would lead them after his death, he retorted that they must turn to themselves and be guided by the Dharma as he had taught it to them. It would be the duty of the Sangha to maintain the Dharma when he was gone. At his death approached, the Buddha asked the assembled monks if they had any questions. The gathering remained silent. The Buddha's last words to the monks were: "All things composed are perishable. Now strive diligently." Then, lying on his right side between two "sal" trees, he began meditating into the many stages of his complete and final extinction (parinirvana), after which he would never again be reborn. His body was cremated and, in accordance with his wish, the remains were divided among humans and gods. Stupas (dome-shaped funerary mounds) were erected over the relics. Stupas can be seen today at such sites as Sanchi and Amaravati in India, Anuradhapura in Sri Lanka and Borobudur in Indonesia.

Truly speaking, not only Buddhists but the who world also are indebted to the Buddha for it is He who first showed the Way to free human beings from the coils of lush, anger, stupidity, arrogance, doubtness, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying... To Him, religion was not a bargain, but a Noble Way of life to gain enlightenment and liberation. When the Buddha said that life is an ocean of sufferings; he did not mean to draw a pessimistic picture of life; however, He wanted to explain clearly causes of sufferings and afflictions, then He showed us the Path of Elimination of Sufferings. Besides, each and every teachings of His, from Dharma, Four Noble Truths, Eight Noble Paths, Causes and Effects, Karmas and Retributions, Rebirth, and Egolessness, and so on, all of the above helps lead us enter the path which this little book calls "The Path

Leading To Buddhahood". If we, Buddhists, can enter and advance on "The Path Leading To Buddhahood", not talking about becoming a Buddha, at the very moment, at least, we can reduce evil thoughts, selfishness, hatred, anger, jealousy, grudges, and ill-will. Furthermore, when advancing on this Path, we can reduce the bas effect of the bad karma that we committed in many aeons in the past, for this the Path that the Buddha advanced for overcoming the bad effects.

In the limitation of this little chapter titled "The Path Leading to Buddhahood", we cannot make a profound study of Buddhism, but we simply points out the path that the Buddha, the Great Enlightened in human history, once trode on and did become a Buddha. Devout Buddhists should always remember that treading on the paths leading to the Buddha does not mean to renounce the world and to enter into a temple as a monk or nun, but it means to enter into practicing well-being exercises that are linked to established daily life patterns, makes our lives more peaceful. Devout Buddhists should always remember the goal of any Buddhist cultivator is to achieve self-enlightening (examine with one's own intelligence, and not depending upon another), enlightening or awakening of others, then achieve the final accomplishment, that is to become a Buddha. Because Buddhist religion is the path of returning to self (looking inward), the goal of its education must be inward and not outward for appearances and matters. As mentioned above, the main causes of sufferings and afflictions are greed, anger, hatred, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on... and the ultimate goal of Buddhism is to help sentient beings, especially, human beings to eliminate these troubles so that if we are not able to become a Buddha, at least we can become a real Buddhist who has a peaceful, mindful and happy life. So, treading on the paths leading to the Buddha helps us to experience calmness and clarity, acceptance and gratitude, love and connection in our daily life. It will also help us to develop new habits of appropriate pausing, habits of knowing how to stop from continuing doing unwholesome activities. Let's try to tread on the paths leading to the Buddha, then we will see that to experiece peace does not mean that we have to be in a place where there is no noise, no trouble, or no hard work. As a matter of fact, peace is really to be in the midst of those things and still be calm in our heart. For devout

Buddhists, once you make up your mind to step enter into “The Path Leading to Buddhahood”, should persevere and never have the intention of retreat; step by step, you should try your best to set a strong foundation on calmness, mindfulness and happiness. Over the times, this will help us form habits which make our life better and better. In fact, once we have these habits, they will become our natural habits. Once they become integrated in our lifestyle, we will always live with them. The journey “Form being a common person to becoming a Buddha” demands continuous efforts and practices with right understanding. Hoping some day, everybody will soon become Buddha.

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Tám
The Forty-Eighth Selective Essay

Sự Tu Tập & Vai Trò Của Người Tại Gia Trong Việc Hộ Trì Phật Giáo

Sơ Lược Về Người Tại Gia: Người tại gia nam hay nữ, còn gọi là cận sự nam và cận sự nữ, hai trong chín chúng đệ tử, là những người tại gia trì giữ năm giới hay tám giới. Chín chúng đệ tử bao gồm bảy chúng xuất gia: Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, Thức Xoa Ma Na, Sa Di, Sa Di Tập Sự trì giữ 8 giới, Sa Di Ni, Tập sự Sa Di Ni trì giữ 8 giới. Hai chúng tại gia: Cận Sự Nam (Ưu Bà Tắc), và Cận Sự Nữ (Ưu Bà Di). Cộng đồng Phật giáo bao gồm hai nhóm: Tăng già và Phật tử tại gia. Từ "Tăng già" có nghĩa là "Cộng đồng thân hữu". Từ này thường được dùng để chỉ chư Tăng Ni. Họ sống trong các tự viện. Phật tử tại gia bao gồm cả người nam lẫn người nữ, những người Phật tử nhưng không trở thành Tăng Ni. Phật tử tại gia có nghĩa là các cư sĩ tại gia, chứ không phải tu sĩ xuất gia. Tất cả Phật tử thuần thành đều hướng đến chỉ một mục đích hoàn toàn giống nhau, đó là diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân. Nói chung, sự hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận thấy như là sự điềm tĩnh, sự thanh khiết, tánh vô chấp (buông xả), sự quan tâm và từ ái với người khác. Phật tử tại gia còn được gọi là cận Trụ giới, một trong tám loại biệt giải thoát giới cho tám chúng. Cũng được gọi là "Ngoại chúng," tức Ngoại Tục Chúng tại gia để phân biệt với chúng xuất gia hay nội chúng Tăng Ni. Cũng được gọi là "Bạch Y," tức hàng áo trắng (nói về Phạm thiên và những người thuộc giai cấp cao), nhưng bây giờ danh từ nầy là dành cho người thường, đặc biệt là những người Phật tử tại gia. Đây là vị Phật tử tại gia nam hay nữ, vẫn ở nhà mà giữ 8 giới. Phật giáo không đòi hỏi người cư sĩ tại gia tất cả những điều mà một thành viên của Tăng đoàn phải có trách nhiệm gìn giữ. Nhưng dù là vị sư hay cư sĩ, chánh hạnh cũng là nền tảng cơ bản cho con đường hướng thượng. Một người trở thành Phật tử bằng cách thọ Tam Quy, ít nhất họ cũng phải gìn giữ năm giới căn bản, được coi là khởi điểm của đạo lộ giải thoát. Ngũ giới nầy không hạn cuộc trong một ngày đặc biệt hay nơi đặc biệt nào, mà cần phải được

thực hành suốt đời dù ở đâu và bất cứ lúc nào. Dĩ nhiên, ngoại trừ các bậc đã chứng Thánh Quả, còn lại tất cả mọi người đều có thể phạm vào những học giới nầy. Tuy nhiên, lầm lỗi theo đạo Phật không được xem như là một cái tội, vì Đức Phật không phải là một quan tòa đứng ra trừng phạt những hành động tội lỗi và ban thưởng cho những hành động thiện lành của con người. Người Phật tử tại gia nên luôn nhớ rằng người tạo nghiệp phải có trách nhiệm đối với những điều mình làm; người ấy phải thọ lãnh những quả khổ vui của nó, do đó, làm thiện hay làm một kẻ phạm giới phải là mối quan tâm của chính mình, chứ không xin xỏ tha tội từ ai hết.

Người tại gia tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử phải thọ Tam Quy, hành ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật. Người tại gia phải quy-y Tam Bảo, hành trì Ngũ Giới, và Biết cứu cánh chính của Đạo Phật: "Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh nầy. Người Phật tử tại gia phải luôn nhớ những điều sau đây: "Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn trưởng và hết thảy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối. Người Phật tử phải luôn dụng công ưu tiên tẩy thanh tịnh tam nghiệp thân khẩu ý trước mọi việc khác. Phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần. Phải quay tâm về hướng giác. Phải y theo lời Phật dạy mà tu hành." Người Phật tử tại gia phải luôn không Thấy Lỗi Người. Phật dạy: "Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nễ vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: "Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì." Người Phật tử phải luôn "Thiểu Dục Tri Túc." Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thảnh thơi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Dầu biết rằng với Phật tử tại gia, cuộc sống hãy còn ràng buộc với thế tục; tuy nhiên, một Phật tử thuần thành luôn sống theo lời Phật dạy. Bước đầu tiên để trở thành

thành viên của cộng đồng tại gia là quy-y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Sau đó thọ trì ngũ giới trong cuộc sống hằng ngày. Những người tại gia giữ một vai trò quan trọng trong Phật giáo, vì họ hộ trì Tăng già. Họ xây dựng tự viện. Họ cúng dường thực phẩm, quần áo, nơi ngủ nghê và thuốc men cho chư Tăng Ni. Đổi lại, chư Tăng Ni gánh vác Phật sự và thuyết giáo Phật pháp cho cộng đồng tại gia. Bằng cách này cả chư Tăng Ni và Phật tử tại gia đều làm lợi ích cho nhau, họ cùng nhau duy trì Phật pháp. Dù là thành viên của Tăng già hay tại gia, tất cả đều là Phật tử và họ nên cố gắng hết sức mình sống một đời sống phạm hạnh cao cả, nêu gương từ bi tốt đến chúng sanh muôn loài. Dù đang làm việc hay đang thiền định, mục đích là làm lợi lạc cho tha nhân và cho chính mình.

Vào thời đức Phật còn tại thế, ngài đã ban hành năm giới nhằm giúp cho người tại gia có được an lạc, tỉnh thức và hạnh phúc hơn trong cuộc sống hàng ngày của mình. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ, vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà dâm biến thành giới không dâm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường (điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình.

Trở Thành Phật Tử Tại Gia Thuần Thành: Phật tử là người tin vào Phật, Pháp, Tăng. Người chấp nhận đạo Phật là tôn giáo cho mình, sống theo nghi thức Phật giáo. Tuy nhiên, Phật tử, nhất là nam nữ Phật tử tại gia nên giữ ngũ giới (không sát sanh, trộm cắp, tà dâm,

vọng ngữ, và uống rượu). Bước đầu tiên để trở thành một Phật tử là quy-y Tam Bảo để xác quyết niềm tin trong nghịch cảnh. Điều này cũng đưa chúng ta đến với một cuộc sống đúng và có ý nghĩa hơn. Phật tử tại gia thuần thành bao gồm hai chúng: cận sự nam và cận sự nữ. Các môn đồ tại gia của đạo Phật, trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, đều tuyên thệ gia nhập Phật giáo bằng việc tuyên thệ trì giữ Tam qui ngũ giới, bát quan trai giới, cũng như luôn tuân thủ Bát Chánh Đạo. Họ là những người hộ trì Tam bảo bằng cách dâng cúng những phương tiện của cải vật chất như thức ăn, áo quần, v.v. Lễ thọ trì Tam qui Ngũ giới tại các nước theo truyền thống Phật giáo rất quan trọng vì đây chính là điểm tựa tinh thần cho người tại gia tuân giữ và sống đời đạo đức trong cuộc sống hằng ngày.

Người Phật tử thuần thành, ngoài việc giữ ngũ giới hay thập thiện, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản, chúng ta cần phải có những tiêu chuẩn Phật dạy. Trước tiên, người Phật tử đó phải giữ tròn năm đạo làm người (Ngũ Thường). Thứ nhất là lòng nhân hay lòng thương người thương vật. Đức hạnh thứ nhất là "Nhân," liên hệ tới thái độ mà người quân tử mong muốn hòa thuận với người khác. Người quân tử biết không thể nào làm tròn vai trò của mình trong đời sống hằng ngày trừ phi người ấy sẳn lòng cộng tác và giúp đỡ tha nhân. Lòng nhơn chính đáng biểu lộ qua hạnh kiểm. Ai cũng có mầm nhơn như vậy trong bản thân mình, nhưng nó phải được giúp phát triển. Đôi khi thái độ đức hạnh này được coi là phép tự chủ bên trong. Thứ nhì là nghĩa hay cách cư xử phải với mọi người. Người quân tử phát triển dũng khí luân lý cần thiết để trung thành với chính mình và đem lòng nhân ái tới láng giềng. Thứ ba là "Lễ" hay biết kẻ lớn người nhỏ. Lễ là một đức tánh quan trọng trong ngũ thường. Người quân tử phải biết lễ nghi. Người ấy phải biết cách học hỏi và áp dụng tất cả những lễ nghi trong mọi tình huống mà người ấy phải đương đầu. Người ấy biết tất cả phép tắc xã giao trong mỗi hoàn cảnh xã hội nhân bản. Người ấy biết tất cả những nghi lễ và nghi thức tập trung vào việc thờ phụng tổ tiên. Người cách biết cách ngồi, cách đứng, cách đi, cách nói chuyện, và cách biểu lộ diện mạo sắc thái của mình trong mọi trường hợp. Tuy nhiên, những nghi thức và thủ tục này sẽ không có giá trị nếu con người ấy không có một thái độ thích đáng. "Người không có lòng nhân ái trong tâm thì làm được gì với những nghi lễ cứng nhắc này?" Thứ tư là Trí hay biết phương kế mưu lược lương thiện. Người quân tử là một

người hiểu biết, vì con người phải được giáo dục nhằm ứng phó với mọi tình huống một cách đứng đắn. Mục tiêu của người theo Khổng Giáo là phát triển dần dần những phép tắc thành thói quen. Khi Đức Khổng Tử nhấn mạnh đến tầm quan trọng của giáo dục, Ngài không đề xuất cái gì mới mẻ mà chỉ nhắc lại và nhấn mạnh những điều tổ tiên đã nói. Trật tự xã hội tùy thuộc vào luân lý căn bản, luân lý trong lời nói và hành động đứng đắn. Cũng giống như người xưa, Đức Khổng Phu Tử tin tưởng luân lý phải được áp dụng vào bình diện cuộc sống, đồng thời nó cũng rất có ý nghĩa trên bình diện chính quyền. Vì người cầm quyền là thầy của tất cả. Những vị thầy này dạy luân lý một cách rất hiệu quả khi họ là những tấm gương tốt về luân lý và khi họ cai trị dân một cách nhân từ. Thứ năm là "Tín" hay biết giữ sự tin cậy. Người quân tử bao giờ cũng giữ chữ tín cho mình, nói sao làm vậy, nghe sao nói vậy. Một khi đã hứa, cho dù cái gì xãy ra đi nữa, người ấy cũng cố công thực hành cho kỳ được lời hứa của mình. Ngoài ra, người quân tử lúc nào cũng biết bổn phận của mình và bao giờ cũng tìm cách thực hành những bổn phận ấy. Vì người quân tử đã phát triển hạt giống đức hạnh trong bản tính của mình cho nên người ấy luôn sống hòa hợp với mọi thứ trong vũ trụ.

Để trở thành Phật tử tại gia thuần thành, lẽ dĩ nhiên, người Phật tử đó phải thọ tam quy trì ngũ giới hay bất cứ giới luật nào dành cho Phật tử tại gia. Quy-y Phật, vị Đạo Sư Tối Thượng; quy-y Pháp, giáo pháp cao thượng của Đức Thế Tôn; quy-y Tăng, những vị đã cắt ái ly gia để tinh chuyên hành trì Phật Pháp. Trì Ngũ Giới bao gồm không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không uống những chất cay độc. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành luôn tín tâm nghe chánh pháp; luôn biết cứu cánh chính của Đạo Phật; luôn làm những việc lành; luôn tránh làm những việc ác; và luôn thanh tịnh tâm ý. Người Phật từ thuần thành luôn tôn kính người già; luôn thương mến người trẻ; và luôn an ủi vổ về người lâm hoạn nạn. Người Phật tử thuần thành luôn thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh nầy và luôn cố gắng thực hành đúng đắn những lời dạy của Đức Phật. Mỗi khi có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ; phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần; phải quay tâm về hướng giác; và phải y theo lời Phật dạy mà tu hành. Bên cạnh đó, có bốn trọng ân mà Phật tử tại gia nên luôn ghi nhớ. Thứ nhất là "Ân Tam Bảo". Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và dễ bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu

trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. Thứ nhì là "Ân cha mẹ Thầy tổ". Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bổn phận ta chẳng những phải cung kính, phụng sự những bậc nầy, mà còn cố công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. Thứ ba là "Ân thiện hữu tri thức". Nhờ thiện hữu tri thức mà ta có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. Thứ tư là "Ân chúng sanh". Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác ông phu ta lấy gạo đâu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đâu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát.

Người Phật tử thuần thành nên cố gắng tu luyện theo những tấm gương mà chư Phật, giáo pháp, và chư Tăng đã thiết lập. Nếu chúng ta đặt những tính hạnh ấy làm mẫu mực cho chính mình thì cuối cùng chúng ta cũng sẽ đạt được những mẫu mực ấy. Người Phật tử thuần thành nên tránh buông thả và chạy theo mọi đối tượng của ham muốn mà chúng ta từng gặp gỡ. Lại nữa, chúng ta không nên quá ham muốn tiền bạc và địa vị, vì ham muốn tiền bạc và địa vị đưa chúng ta đến tình trạng bị ám ảnh và thường xuyên cảm thấy không thỏa mãn. Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều khi chúng ta hưởng thụ những niềm vui giác quan một cách điều độ. Người Phật tử thuần thành nên tránh cao ngạo chỉ trích những điều mà chúng ta không thích. Chúng ta thường có khuynh hướng thấy rõ lỗi người và quên mất lỗi của mình. Điều này không làm cho mình và người sung sướng hạnh phúc hơn. Vì vậy, Phật tử thuần thành nên tự sửa lỗi mình, chứ đừng vạch ra lỗi của người khác. Người Phật tử thuần thành nên cố gắng hết mình tránh làm mười điều tổn hại, đồng thời cố làm mười thiện nghiệp. Đức Phật khuyên chúng ta nên tránh làm mười điều tổn hại. Quyết định tránh khỏi mười hành động tổn hại cũng có nghĩa là chúng ta tham dự vào mười điều thiện lành. Thí dụ quyết định không nói dối với chủ về khoảng thời gian mình đã dùng để thực hiện một đồ án nào đó chính là hành động tích cực và có lợi, vì trong tương lai người chủ sẽ tin vào lời nói của mình, chúng ta lại được sống theo những quy tắc đạo đức, và chúng ta cũng tạo ra nhân lành để có hạnh phúc trong hiện tại và những chứng ngộ tâm linh về sau này.

Theo theo Cố Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển II, trước hết, người Phật tử thuần thành không nên tranh hơn thua. Nếu không tranh sẽ không dẫn đến sát sanh. Sát sanh là do tâm tranh hiện lên tác quái. Khi tranh thì chỉ muốn mình thắng, đối phương thua, dù có chết chóc vô số đi nữa cũng mặc. Phật tử thuần thành nên cố gắng dứt trừ lòng tranh hơn nguy hiểm nầy. Thứ nhì, người Phật tử thuần thành không tham. Không tham thì sẽ không trộm cắp. Tại sao lại đi ăn cắp đồ của người khác? Do bởi mình có tâm tham. Nếu mình không có tâm tham lam, thì dù có kẻ tặng hiến, chưa chắc gì mình muốn lấy, huống là đi ăn cắp. Phật tử thuần thành nên cố gắng dứt trừ lòng tham. Thứ ba, người Phật tử thuần thành không truy cầu vật dục. Không truy cầu thì sẽ không khởi ý niệm dâm dục. Dâm dục là do mình mong cầu. Con gái mong con trai, con trai mong con gái. Nếu không có sở cầu thì làm sao có ý niệm tà dâm? Thứ tư, người Phật tử thuần thành không ích kỷ. Không ích kỷ sẽ giúp mình không nói láo. Mình nói dối vì sợ mất đi lợi ích riêng của mình, nên tâm ích kỷ mới tác quái được. Từ đó mình cam tâm đi lừa dối người khác, nói lời dối trá, muốn người khác không biết được bộ mặt thật của mình. Thứ năm, người Phật tử thuần thành không truy cầu tư lợi. Không truy cầu tư lợi sẽ giúp mình có cơ hội phát triển lòng vị tha nhiều hơn. Thứ sáu, người Phật tử thuần thành không uống những chất cay độc. Không uống những chất cay độc là không phạm tửu giới. Con người vì sao uống rượu? Vì muốn hưởng thụ, muốn thân thể mình sung sướng. Nhưng về lâu về dài thì sự sung sướng tạm thời ấy sẽ làm tâm mình mê loạn, khủng hoảng. Khi đã say rượu thì lại chửi rủa người khác, muốn làm gì thì làm, tăng trưởng thêm lòng dâm dục.

Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã đề nghị năm điều ích lợi thực tiễn cho hành giả tại gia. Thứ nhất là cố tạo những tư tưởng tốt, trái nghịch với loại tư tưởng trở ngại, như khi bị lòng sân hận làm trở ngại thì nên tạo tâm từ. Thứ nhì là suy niệm về những hậu quả xấu có thể xảy ra, như nghĩ rằng sân hận có thể đưa đến tội lỗi, sát nhân, vân vân…Thứ ba là không để ý, cố quên lãng những tư tưởng xấu xa ấy. Thứ tư là đi ngược dòng tư tưởng, phăng lần lên, tìm hiểu do đâu tư tưởng ô nhiễm ấy phát sanh, và như vậy, trong tiến trình ngược chiều ấy, hành giả quên dần điều xấu. Thứ năm là gián tiếp vận dụng năng lực vật chất. Ngoài ra, Đức Phật cũng 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." Tuy nhiên, trong bất cứ xã hội nào, biết ơn là một đức tính

quý báu, và người Phật tử nên luôn ghi nhớ lòng tốt và sự giúp đỡ của người khác. Dù Đức Phật bảo người bố thí đừng mong cầu được báo đáp, nhưng Ngài luôn xem sự biết ơn là một đại phúc, một phẩm hạnh cao tột mà Phật tử cần nên phát triển. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành nên tu tập cả thân lẫn tâm. Thân tu tâm chẳng tu nghĩa là có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo kiểu nầy là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Người Phật tử thuần thành phải luôn hiếu kính mẹ cha không chỉ có nghĩa là không làm cho các người khổ đau phiền não, mà còn phải cố gắng làm cho các người được sung sướng hạnh phúc. Vì thế hiếu kính cha mẹ là phải tỏ lòng từ bi với các người, không nhứt thiết là phải vâng lời trong mọi trường hợp. Hiếu kính cha mẹ cũng còn có nghĩa là cố gắng hướng dẫn cha mẹ đi trên con đường đạo đức. Đức Phật dạy khi mình hiếu kính mẹ cha cũng có nghĩa là mình hiếu kính với chúng sanh vạn loài, vì trong vòng sanh tử không gián đoạn, tất cả chúng sanh đã từng một thời là mẹ là cha của mình. Vì thế Đức Phật dạy: "Trước khi gia nhập Giáo đoàn, chư Tăng Ni nên quỳ lạy cha mẹ để tỏ lòng biết ơn một lần chót, rồi sau đó không bao giờ lạy các người nữa." Làm một phật tử thuần thành, bạn phải có hạnh kiểm thích hợp của một người con Phật chơn thuần. Bạn phải luôn hành xử theo những lời Phật dạy. Làm được như vậy chẳng những bạn trở thành một con người cao thượng, đạt được hạnh phúc ngay trong đời này, mà còn có thể bạn sẽ rời khỏi cõi này không chút sợ sệt vì bạn không phạm phải lỗi lầm nào.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng chư Phật và chư Bồ Tát luôn gia hộ cho chúng ta trên bước đường tu tập. Chư Phật và chư Bồ Tát khuyến tấn những tín đồ, giúp họ xa lìa tham, sân, si, bảo vệ họ chống lại những ma quỷ và những người có thể quấy nhiễu những sự tu tập về tâm linh. Chư Phật và chư Bồ Tát ban cho những lợi lộc vật chất. Chư Phật và chư Bồ Tát vì lòng từ bi vô lượng, đĩ nhiên, và một cách nào đó, chắc chắn sẽ quan tâm đến những lời cầu xin của tín đồ của mình, bảo vệ số phận trần gian của họ, ngăn ngừa những tai ương. Bồ Tát Quán Thế Âm chẳng hạn, ngài luôn bảo vệ thương nhân khỏi nạn trộm cướp, thủy thủ khỏi đắm thuyền, những kẻ phạm tội khỏi bị hành hình. Nhờ Ngài mà những thiếu phụ có những đứa con mà họ

mong ước. Người ta chỉ cần nghĩ tới Ngài Quán Thế Âm, lửa sẽ tắt, gươm giáo sẽ gẫy vụn, quân thù sẽ trở nên nhân ái, xiềng xích sẽ tan biến, những lời nguyền rủa sẽ trở về lại nơi xuất phát, ác thú tìm đường trốn tránh, rắn rết hết nọc độc. Tuy nhiên, người Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng khía cạnh này của đạo Phật thường được dùng để trấn an những kẻ sơ cơ gặp cơn hoạn nạn mà thôi. Chư Phật và chư Bồ Tát cung cấp những điều kiện thuận lợi cho chúng sanh đạt tới giác ngộ và giải thoát cho chư Phật tử. Cuối cùng, Phật tử thuần thành luôn xem chư Phật và chư Bồ Tát là những đối tượng của ước vọng yêu thương cho các tín đồ.

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 được 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 Tứ Thập Nhị Chương, Chương 37, Đức Phật dạy: "Đệ tử ta tuy xa ta nghìn dậm, mà luôn nghĩ đến và thực hành giới pháp của ta thì chắc chắn sẽ chứng được đạo quả. Ngược lại, kẻ ở gần bên ta, tuy thường gặp mà không thực hành theo giới pháp của ta, cuối cùng vẫn không chứng được đạo." Cũng theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 27, Đức Phật dạy: "Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo."

Niềm Tin Của Người Phật Tử Tại Gia: Người Phật tử nhất là người tại gia luôn tin rằng thế giới với đầy dẫy những khổ đau phiền não gây ra bởi tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng, vân vân. Nếu chúng ta có thể buông bỏ những thứ vừa kể trên thì khổ đau phiền não sẽ tự nhiên chấm dứt. Theo Đức Phật, nguyên nhân của tất cả những khó khăn trong cuộc sống hằng ngày là luyến ái. Chúng ta nóng giận, lo lắng, tham dục, oán trách, đắng cay, vân vân, đều do luyến ái mà ra. Tất cả những nguyên nhân của bất hạnh, tinh thần căng thẳng, cố chấp và phiền não đều do luyến ái mà ra. Như vậy nếu chúng ta muốn chấm dứt khổ đau phiền não, theo Phật giáo, phải chấm dứt luyến ái, không có ngoại lệ. Tuy nhiên, buông bỏ những thứ vừa kể trên không nhất thiết phải xa lánh thế tục để vào chùa làm Tăng làm Ni, cũng không có nghĩa là bi quan yếm thế. Theo đức Phật, dứt bỏ luyến ái không phải là chuyện dễ vì muốn chấm dứt luyến ái, chúng ta phải tự chiến thắng chính mình. Chính vì thế mà Đức Phật dạy trong Kinh Pháp Cú: "Chiến thắng vĩ đại nhất của con người không phải là chinh phục được người khác mà là tự chiến thắng lấy mình. Dù có chinh phục hàng muôn người ở chiến trường nhưng chinh phục chính mình mới là chiến thắng cao quí nhất." Thật vậy, mục tiêu tối thượng của người Phật tử là hướng về bên trong để tìm lại ông Phật nơi chính mình chứ không phải hướng ngoại cầu hình. Vì vậy mục đích tu tập của người Phật tử là phải phát triển sự tự tin vào khả năng của chính mình, khả năng tự mình có thể đạt được trí tuệ giải thoát khỏi mọi hệ lụy của khổ đau phiền não. Đạo Phật cực lực chống lại một niềm tin mù quáng vào sự cứu độ của tha lực, không có căn cứ. Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng: "Các ngươi phải từ bỏ niềm tin mù quáng. Đừng xét đoán theo tin đồn, theo truyền thống, theo những lời đoan chắc vô căn cứ, theo Thánh thư, theo bề ngoài, hoặc đừng vội tin vào bất cứ thứ gì mà một bậc tu hành hay một vị thầy đã nói như vậy mà không có kiểm chứng.

Với Phật giáo, tin tưởng tôn giáo mà không hiểu biết tường tận về tôn giáo đó tức là mù quáng, không khác gì mê tín dị đoan. Dầu có hiểu biết mà không chịu nhận ra chân ngụy hay hiểu biết sai, không hợp với lẽ tự nhiên, đó cũng là mê tín hay tín ngưỡng không chân chánh. Tin rằng nếu bạn gieo hột ớt thì bạn sẽ có cây ớt và cuối cùng là bạn sẽ có những trái ớt. Tuy nhiên, nếu bạn sớm nhận chân ra rằng

ớt cay, là loại trái mà bạn không muốn, dù đã lỡ gieo, bạn có thể không bón phân tưới nước, lẽ đương nhiên cây ớt sẽ èo ọt, sẽ không sanh trái. Tương tự như vậy, nếu biết hành động như vậy là ác, là bất thiện, bạn không hành động thì dĩ nhiên là bạn không phải gánh lấy hậu quả xấu ác. Đức Phật hoàn toàn phủ nhận việc tin tưởng rằng bất cứ điều gì xảy ra cho một người, hoặc tốt hoặc xấu, là do cơ hội, số mệnh hay vận may rủi. Mọi việc xảy ra đều có nguyên nhân của nó và có mối liên hệ chặt chẽ nào đó giữa nhân và quả. Người muốn tin Phật cũng đừng vội vàng đến với Phật giáo bằng sự hiểu lầm hay sự mù quáng. Bạn nên từ từ tìm tòi, học hỏi trước khi quyết định sau cùng. Những tôn giáo thờ thần linh thì luôn xem lý trí và trí tuệ như là kẻ thù của niềm tin và lòng trung thành với giáo điều vì với họ chỉ có tin hay không tin mà thôi, chứ không có điều gì khác nữa để lý luận. Kỳ thật, nếu chúng ta chấp nhận có cái gọi là thần linh vô song thì chúng ta không thể chấp nhận bất cứ sự khám phá cơ bản nào của khoa học hiện đại, cũng không thể chấp nhận thuyết tiến hóa của Darwin hay sự tiến hóa của vũ trụ do khoa học hiện đại mang đến. Vì theo những người tin tưởng thần linh thì cái gọi là thần linh vô song hay thượng đế đã sáng tạo ra loài người và vũ trụ cùng một lúc và cả ba thứ, thần linh, con người và vũ trụ đều riêng rẽ nhau. Tuy nhiên, khoa học hiện đại đồng ý với những gì mà Đức Phật đã dạy hơn hai mươi sáu thế kỷ về trước, và khoa học đã chứng minh được vũ trụ như là một tiến trình thay đổi vô tận. Hơn nữa, sự tin tưởng vào thần linh cứu rỗi đã gây nên một mối nguy hiểm đáng sợ cho nhân loại, đặc biệt từ thế kỷ thứ nhất đến mãi cuối thế kỷ thứ mười chín, vì những người tin tưởng sự cứu rỗi được thần linh hay thượng đế ban cho họ rồi thì họ lại bắt đầu nghĩ rằng họ cũng phải áp đặt sự cứu rỗi cho người khác. Chính vì lý do đó mà các xứ theo Cơ Đốc giáo đã gởi binh lính và cố đạo của họ đi khắp thế giới để cứu rỗi những dân tộc khác bằng vũ lực. Và kết quả là người ta đã nhân danh "Chúa Trời" để tàn sát và chinh phục hàng triệu triệu người. Phật giáo thì ngược lại với các tôn giáo tin tưởng thần linh. Phật giáo dạy rằng con người phải phát triển trí tuệ. Tuy nhiên, trí tuệ trong Phật giáo không phải là loại trí tuệ được bảo hay được dạy. Chân trí tuệ hay trí tuệ thực sự là nhìn thấy trực tiếp và tự mình hiểu. Với loại trí tuệ này, con người có tâm lượng cởi mở hơn, con người chịu lắng nghe quan điểm tương phản của người khác hơn là tin tưởng một cách mù quáng. Phật tử thuần thành không bao giờ tin vào luật trường

cửu. Đức Phật công nhận luật vô thường và hoàn toàn phủ nhận sự hiện hữu trường cửu của sự vật. Vật chất và tinh thần đều là những ý niệm trừu tượng không thật, thật sự chỉ là những yếu tố luôn thay đổi hay chư pháp, liên hệ lẫn nhau, sanh khởi tùy thuộc lẫn nhau. Như vậy niềm tin trong Phật giáo có nghĩa là tin tưởng vào Đức Phật như một vị Đạo sư, tin giáo pháp của Ngài như ngọn đuốc soi đường và tin Tăng chúng là những gương hạnh về lối sống theo Phật giáo. Theo quan điểm Phật giáo về niềm tin, mọi người có toàn quyền lựa chọn cho mình một niềm tin, không ai có quyền can dự vào niềm tin của ai. Đức Phật dạy trong Kinh Kalama: "Không nên chấp nhận điều gì chỉ vì lý do truyền thống, quyền thế của vị thầy, hay vì nó là quan điểm của nhiều người, hay của một nhóm đặc biệt, hay ngược lại. Mọi thứ đều phải được cân nhắc, quan sát và phán xét xem đúng hay sai dưới ánh sáng nhận thức về lợi ích của chính mình. Nếu là sai không nên bác bỏ ngay mà nên để lại xét thêm nữa. Như vậy chúng ta thấy rõ ràng Phật giáo đặt căn bản ở kinh nghiệm cá nhân, hợp lý, thực hành đạo đức nội tâm. Không cần phải vâng phục thần thánh, cũng không cần phải lấy lòng một vị thầy nào. Với người Phật tử, không có chuyện gắn bó với một niềm tin mù quáng hay với các tín điều cứng nhắc, những nghi lễ, những Thánh thư hay huyền thoại. Đức Phật thường khẳng định với tứ chúng rằng cứu rỗi có đạt được bởi con người và chỉ do con người mà không cần bất cứ một trợ lực nhỏ nào của cái gọi là thượng đế hay thần linh.

Đức Phật dạy chúng ta nên cố gắng nhận biết chân lý, từ đó chúng ta mới có khả năng thông hiểu sự sợ hãi của chúng ta, tìm cách giảm thiểu lòng ham muốn của mình, tìm cách triệt tiêu lòng tự kỷ của chính mình, cũng như trầm tỉnh chấp nhận những gì mà chúng ta không thể thay đổi được. Đức Phật thay thế nỗi lo sợ không phải bằng một niềm tin mù quáng và không thuận lý nơi thần linh, mà bằng sự hiểu biết thuận lý và hợp với chân lý. Hơn nữa, Phật tử không tin nơi thần linh vì không có bằng chứng cụ thể nào làm nền tảng cho sự tin tưởng như vậy. Ai có thể trả lời những câu hỏi về thần linh? Thần linh là ai? Thần linh là người nam hay người nữ hay không nam không nữ? Ai có thể đưa ra bằng chứng rõ ràng cụ thể về sự hiện hữu của thần linh? Đến nay chưa ai có thể làm được chuyện này. Người Phật tử dành sự phán đoán về một thần linh đến khi nào có được bằng chứng rõ ràng như vậy. Bên cạnh đó, niềm tin nơi thần linh không cần thiết cho cuộc sống

có ý nghĩa và hạnh phúc. Nếu bạn tin rằng thần linh làm cho cuộc sống của bạn có ý nghĩa và hạnh phúc hơn thì bạn cứ việc tin như vậy. Nhưng nhớ rằng, đa phần dân chúng trên thế giới ngày nay không tin nơi thần linh, và ai dám nói rằng họ không có cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc? Và ai dám cả quyết rằng toàn thể những người tin nơi thần linh đều có cuộc sống có ý nghĩa và hạnh phúc hết đâu? Nếu bạn tin rằng thần linh giúp đở bạn vượt qua những khó khăn và khuyết tật thì bạn cứ tin như vậy đi. Nhưng người Phật tử không chấp nhận quan niệm cứu độ thần thánh như vậy. Ngược lại, căn cứ vào kinh nghiệm của Đức Phật, Ngài đã chỉ bày cho chúng ta là mỗi người đều có khả năng tự thanh tịnh thân tâm, phát triển lòng từ bi vô hạn và sự hiểu biết toàn hảo. Ngài chuyển hướng thần trời sang tự tâm và khuyến khích chúng ta tự tìm cách giải quyết những vấn đề bằng sự hiểu biết chân chánh của chính mình. Rốt rồi, thần thoại về thần linh đã bị khoa học trấn áp. Khoa học đã chứng minh sự thành lập của vũ trụ hoàn toàn không liên hệ gì đến ý niệm thần linh.

Đạo Phật lấy việc giải thoát của con người là quan trọng. Có một lần một vị Tỳ Kheo tên Malunkyaputta hỏi Đức Phật, rằng thì là 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 bàn luận những vấn đề trừu tượng như vậy và thay vào đó Ngài nói cho vị Tỳ Kheo ấy một thí dụ. "Nếu một người bị trúng tên tẩm thuốc độc, mà người ấy vẫn lảm nhảm 'Tôi 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 năm sau thời Đức Phật, tất cả khoa học gia đều tin rằng mọi cảnh tượng xảy ra trên thế gian này đều chịu sự chi phối của luật nhân quả. Nói cách khác, nhân tức là tác dụng của hành động và hiệu quả tức là kết quả của hành động. Đức Phật miêu tả thế giới như một dòng bất tận của sự tái sanh. Mọi thứ đều thay đổi, chuyển hóa liên tục, đột biến không ngừng và như một dòng suối tuôn chảy. Mọi thứ lúc có lúc không. Mọi thứ tuần hoàn hiện hữu rồi lại biến mất khỏi cuộc sống. Mọi thứ đều chuyển động từ lúc sanh đến lúc diệt. Sự sống là một sự chuyển động liên tục của sự thay đổi tiến đến cái chết. Vật chất lại cũng như vậy, cũng là một chuyển động không ngừng của sự thay đổi để đi đến hoại diệt. Một cái bàn từ lúc mới tinh nguyên cho đến lúc mụt rửa, chỉ là vấn đề thời gian, không có ngoại lệ. Giáo lý về tính chất vô thường của mọi vạn hữu là một trọng điểm quan yếu của đạo Phật. Không có thứ gì trên thế giới này có thể được coi là tuyệt đối. Nghĩa là không thể có cái gì sanh mà không có diệt. Bất cứ thứ gì cũng đều phải lệ thuộc vào sự duyên hợp thì cũng phải lệ thuộc vào sự tan rã do hết duyên. Thay đổi chính nó là thành phần của mọi thực thể. Trong đời sống hàng ngày, sự việc tiến triển và thay đổi giữa những cực đoan và tương phản, tỷ như thăng trầm, thành bại, được thua, vinh nhục, khen chê, vân vân và vân vân. Không ai trong chúng ta có thể đoan chắc rằng thăng 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.

Trong giáo huấn cao thượng của Đức Phật, lòng chân thật, từ mẫn, hiểu biết, nhẫn nhục, quảng đại bao dung, và những đức tính cao đẹp khác thật sự bảo vệ và mang lại cho chúng ta hạnh phúc và thịnh vượng thật sự. Một người tu tập sao cho có được những đức tánh tốt vừa kể trên, là người ấy đang hành trình trên đường đến đất Phật. Thật vậy, Phật tánh không thể từ bên ngoài mà tìm thấy được. Phật tánh không có giới hạn nơi Đông, Tây, Nam, Bắc, mà Phật ở ngay tại trong tâm của mỗi người. Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật dạy: "Thuở xưa có một người cha già yếu và sắp chết, nhưng người ấy còn một người con nhỏ, muốn đứa con sau này được no đủ, ông mới để một viên kim cương vào gấu áo của đứa con. Sau khi cha chết, đứa bé không biết mình có viên ngọc báu, nên cứ đi đây đi đó xin xỏ nhờ vả người khác, nhưng không được một ai giúp đỡ. Một ngày nọ, chàng trai sực nhớ lại viên ngọc báu của cha mình để lại, từ đó về sau chàng trở nên người sang trọng và không còn nhờ cậy người khác nữa."

Hầu hết ai trong chúng ta đều cũng phải đồng ý rằng trong tất cả các loài sinh vật, con người là những sinh vật độc nhất trong hoàn vũ có thể hiểu được chúng ta đang làm cái gì và sẽ làm cái gì. So sánh với các loài khác thì con người có phần thù thắng và hoàn hảo hơn chẳng những về mặt tinh thần, tư tưởng, mà còn về phương diện khả năng tổ chức xã hội và đời sống nữa. Đời sống của con người không thể nào bị thay thế, lập lại hay quyết định bởi bất cứ một ai. Một khi chúng ta được sanh ra trong thế giới này, chúng ta phải sống một cuộc sống của chính mình sao cho thật có ý nghĩa và đáng sống. Chính vì thế mà cổ đức có dạy: "Con người là một sinh vật tối linh" hay con người được xếp vào hàng ưu tú hơn các loài khác. Và Đức Phật dạy trong kinh Ưu Bà Tắc: "Trong mọi loài, con người có những căn và trí tuệ cần thiết. Ngoài ra, điều kiện hoàn cảnh của con người không quá khổ sở như những chúng sanh trong địa ngục, không quá vui sướng như những chúng sanh trong cõi trời. Và trên hết, con người không ngu si như loài súc sanh." Như vậy con người được xếp vào loại chúng sanh có nhiều ưu điểm. Con người có khả năng xây dựng và cải tiến cho mình một cuộc sống toàn thiện toàn mỹ.

Lợi Ích Của Năm Giới Tại Gia: Giới hạnh là căn bản cho việc tiến bộ trên con đường phát triển nhân cách cao hơn. Giới cũng là nền tảng của tất cả các đức tánh và phẩm hạnh. Ngoài ra, giới còn là nền móng quan trọng nhất trong việc chuẩn bị hành giả trong việc tu tập Bát

Thánh Đạo. Đường lối để thực hành giới luật theo Phật giáo bao gồm ba phần trong Bát Thánh Đạo: Chánh ngữ, Chánh nghiệp và Chánh mạng. Bên cạnh đó, trì giới còn là cửa ngõ đi vào hào quang chư pháp, vì nhờ đó mà chúng ta xa lìa thế giới nhiễm trược, và cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hướng dẫn những chúng sanh hay buông lung phá giới. Giới hình thành nền móng của sự tiến triển trên con đường chánh đạo. Như trên đã nói, nội dung của giới hạnh trong Phật giáo bao gồm cả chánh ngữ, chánh nghiệp, và chánh mạng trong tám con đường Thánh của Phật giáo. Giới luật trong Phật giáo có rất nhiều và đa dạng, tuy nhiên, nhiệm vụ của giới luật chỉ có một. Đó là kiểm soát những hành động của thân và khẩu, cách cư xử của con người, hay nói khác đi, là để thanh tịnh lời nói và hành vi của họ. Tất cả những điều học được ban hành trong đạo Phật đều dẫn đến mục đích chánh hạnh nầy. Tuy nhiên, giới luật tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chỉ là phương tiện, vì nó chỉ hỗ trợ cho định (samadhi). Định ngược lại là phương tiện cho cho sự thu thập trí tuệ, và chính trí tuệ nầy lần lượt dẫn đến sự giải thoát của tâm, mục tiêu cuối cùng của đạo Phật. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự kết hợp hài hòa giữa những cảm xúc và tri thức của con người. Thiền sư Đơn Đồng Đại Nhẫn viết trong quyển 'Trở Về Vời Sự Tĩnh Lặng': "Tam Bảo trong Phật giáo 'Đệ tử nguyện quy-y Phật, nguyện quy-y Pháp, nguyện quy-y Tăng' là nền tảng của giới luật. Trong Phật giáo, giới luật không phải là một bộ luật đạo đức mà một ai đó hoặc điều gì đó bên ngoài chúng ta buộc chúng ta phải tuân theo. Giới luật là Phật tánh, là tinh thần của vũ trụ. Thọ nhận giới luật là trao truyền một điều gì đó có ý nghĩa vượt lên trên sự hiểu biết của giác quan, như tinh thần của vũ trụ hay điều mà chúng ta gọi là Phật tánh. Những gì mà chúng ta chứng ngộ được qua thân thể và tâm thức được truyền từ thế hệ này qua thế hệ khác, ngoài tầm kiểm soát của chúng ta. Trải nghiệm sự chứng ngộ này, chúng ta có thể biết ơn sự cao cả như thế nào của cuộc sống con người. Dầu chúng ta biết hay không biết, dầu chúng ta muốn hay không muốn, tinh thần vũ trụ vẫn lưu truyền. Như thế chúng ta có thể học được tinh thần đích thực của nhân loại... Phật là vũ trụ và Pháp là giáo huấn từ vũ trụ, và Tăng già là một nhóm người làm cho vũ trụ và giáo huấn của nó sống động trong đời sống của chúng ta. Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta phải có chánh niệm về Phật, Pháp, Tăng, dầu chúng ta có hiểu hay không."

Ngũ giới là năm giới cấm của Phật tử tại gia và xuất gia, tuy nhiên, Đức Phật chế ngũ giới đặc biệt cho những Phật tử tại gia. Người trì giữ năm giới sẽ được tái sanh trở lại vào kiếp người (giới có nghĩa là ngăn ngừa, nó có thể chận đứng các hành động, ý nghĩ, lời nói ác, hay đình chỉ các nghiệp báo ác trong khi phát khởi. Năm giới là điều kiện căn bản làm người, ai giữ tròn các điều kiện cơ bản nầy mới xứng đáng làm người. Trái lại thì đời nầy chỉ sống bằng thân người, mà phi nhân cách, thì sau chết do nghiệp cảm thuần thục, khó giữ được thân người, mà phải tái sanh lưu chuyển trong các đường ác thú. Do đó người học Phật, thọ tam quy (Saranagamana), phải cố gắng trì ngũ giới (Panca-veramana). Khi chúng ta tôn trọng giữ gìn năm giới, chúng ta chẳng những đem lại an lạc và hạnh phúc cho chính mình, mà còn cho gia đình và xã hội nữa. Mọi người sẽ thấy an toàn và thoải mái khi họ gần gủi với chúng ta. Ngoài ra, trì giữ năm giới căn bản sẽ khiến chúng ta khoan dung và tử tế hơn với người khác, đồng thời nó cũng khiến chúng ta biết quan tâm và chia sẻ với tha nhân những gì mà chúng ta có thể chia sẻ được. Ngũ giới còn giúp chúng ta những điều sau đây: khiến cho đời sống chúng ta có phẩm chất hơn, khiến cho chúng ta được mọi người kính trọng, khiến cho chúng ta trở thành một thành viên tốt trong gia đình, một người cha hiền, mẹ tốt, con ngoan, khiến chúng ta trở thành công dân tốt của xã hội. Giới luật là những qui tắc căn bản trong đạo Phật. Giới được Đức Phật chế ra nhằm giúp Phật tử giữ mình khỏi tội lỗi cũng như không làm các việc ác. Tội lỗi phát sanh từ ba nghiệp thân, khẩu và ý. Luật pháp và quy tắc cho phép người Phật tử thuần thành hành động đúng trong mọi hoàn cảnh (pháp điều tiết thân tâm để ngăn ngừa cái ác gọi là luật, pháp giúp thích ứng với phép tác chân chính bên ngoài gọi là nghi). Như trên đã nói, giới có nghĩa là hạnh nguyện sống đời phạm hạnh cho Phật tử tại gia và xuất gia. Có 5 giới cho người tại gia, 250 cho Tỳ kheo, 348 cho Tỳ kheo Ni và 58 giới Bồ Tát (gồm 48 giới khinh và 10 giới trọng). Trong khuôn khổ chương sách này, chúng ta chỉ đề cập đến ngũ giới cho người tại gia. Như trên đã nói, trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, Đức Phật dạy các đệ tử của Ngài, nhất là Phật tử tại gia giữ gìn ngũ giới. Dù Kinh Phật không đi vào chi tiết, nhưng các đạo sư cả hai trường phái đã giải thích rất rõ ràng về sơ lược nội dung của năm giới nầy có thể tóm tắt như dưới đây: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không uống những chất cay độc.

Giới thứ nhất là Không Sát Sanh: Không Sát Sanh là giới thứ nhất trong Ngũ Giới. Chúng ta đang sống trong một thế giới bất toàn, mạnh hiếp yếu, lớn hiếp nhỏ, giết chóc tràn lan khắp nơi. Ngay trong thế giới loài vật, chúng ta cũng thấy cọp ăn nai, rắn ăn nhái, nhái ăn những côn trùng nhỏ, hoặc cá lớn nuốt cá bé, vân vân. Và hãy nhìn về thế giới loài người của chúng ta, chúng ta giết thú, thậm chí có khi vì quyền lợi mà chúng ta còn giết hại lẫn nhau nữa. Chính vì thế mà Đức Phật đặt ra giới luật thứ nhất cho chúng đệ tử của Ngài: "không sát sanh." Không sát sanh là giới thứ nhất trong thập giới. Không sát sanh là không giết hại vì lòng từ bi mẫn chúng. Đây là giới luật đầu tiên dành cho cả xuất gia lẫn tại gia, không sát sanh bao gồm không giết, không bảo người giết, không hoan hỷ khi thấy giết, không nghĩ đến giết hại bất cứ lúc nào, không tự vận, không tán thán sự giết hay sự chết bằng cách nói: "Ông/bà thà chết đi còn sướng hơn sống." Không sát sanh cũng bao gồm không giết hại thú vật. Không sát sanh cũng bao gồm không giết thú làm thịt, vì làm như vậy, chúng ta chẳng những cắt ngắn đời sống mà còn gây đau đớn và khổ sở cho chúng nữa (ba lý do trọng yếu để ngăn chặn sát sanh: a) Nghiệp báo nhơn quả: sát nghiệp bị sát báo, tức là giết người sẽ bị người giết lại. Đức Phật dạy: "Tất cả các loài hữu tình chúng sanh loài nào cũng quý trọng thân mạng, đều tham sống sợ chết. Tất cả già trẻ đều lo tiếc giữ thân mạng, thậm chí đến lúc già gần chết đến nơi vẫn còn sợ chết. Vì quý trọng sự sống, nên khi bị gia hại là họ căm thù trọn kiếp. Lúc gần chết lại oán ghét nhau, lấy oán để trả oán, oán không bao giờ chấm dứt." b) Sát sanh cùng với tâm cứu hộ trái nhau. c) Bồi dưỡng thân tâm: Phật giáo cấm Phật tử đích thân giết hại, cố ý giết hại, nhơn giết, duyên giết; không cho phép Phật tử chế tạo và bán các dụng cụ sát sanh như cung tên, đao gươm, súng đạn, vân vân). Phật tử chân thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy, chẳng những không sát sanh, chẳng những tôn trọng sự sống, mà còn trân quý sự sống. Không sát sanh đồng thời mở lòng từ đến tất cả chúng sanh không đưa ra một giới hạn nào cả. Tất cả chúng sanh trong đạo Phật, hàm ý tất cả mọi loài sinh vật, mọi loài có hơi thở. Một điều ai trong chúng ta cũng phải thừa nhận rằng mọi loài đều có sự sống, dù là người hay vật, đều tham sống sợ chết. Vì sự sống quý giá đối với muôn loài như vậy, mục đích của chúng ta là không để nó bị hại và tìm cách kéo dài sự sống. Điều nầy áp dụng đến cả những sinh vật nhỏ nhoi nhất có ý thức về sự sống. Theo Kinh Pháp Cú (131), Đức Phật dạy:

"Ai mưu cầu hạnh phúc, bằng cách hại chúng sanh, các loài thích an lành, đời sau chẳng hạnh phúc." Hạnh phúc của mọi loài sinh vật tùy thuộc vào sự sống của chúng. Vì vậy tước đoạt đi cái được xem là vô cùng quý giá đối với chúng là cực kỳ độc ác và vô lương tâm. Vì vậy, không làm hại và giết chóc kẻ khác là một trong những đạo đức quan trọng nhất của người con Phật. Những ai muốn dưỡng thói quen đối xử độc ác với loài vật cũng hoàn toàn có khả năng ngược đãi con người khi có cơ hội. Khi một ý nghĩ độc ác dần dần phát triển thành nỗi ám ảnh, nó có thể dẫn đến tính tàn bạo. Những người sát sanh phải chịu đau khổ trong kiếp hiện tại. Sau kiếp sống nầy, ác nghiệp sẽ đẩy họ vào khổ cảnh lâu dài. Ngược lại, người có lòng thương tưởng đến những chúng sanh khác và tránh xa việc sát sanh sẽ được tái sanh vào những cõi an vui và nếu có sanh lại làm người cũng sẽ được đầy đủ sức khỏe, sắc đẹp, giàu sang, có ảnh hưởng, và thông minh, vân vân. Không sát sanh hay tàn hại sinh mạng của loài hữu tình. Trong giới luật thì giới nầy đứng đầu. Không sát sanh còn có nghĩa là không cố tâm giết hại sinh mạng, dù cho sanh mạng ấy là sinh mạng của loài vật, vì loài vật cũng biết đau khổ như chúng ta. Trái lại, phải luôn tôn trọng và cứu sống sinh mạng của muôn loài. Đức Phật đã dạy "Tội ác lớn không gì bằng giết hại sinh mạng; công đức lớn không gì bằng cứu sống sinh mạng. Đời sống thật quí báu đối với chúng sanh mọi loài." Thật vậy, tất cả chúng sanh đều tham sống sợ chết, chúng ta nên tôn trọng đời sống và không nên sát hại bất cứ sinh vật nào. Giới này không những cấm chúng ta sát hại con người, mà còn cấm chúng ta sát hại bất cứ sinh vật nào để kiếm tiền hay xem sát hại như một môn thể thao (săn bắn). Chúng ta có một thái độ bi mẫn đến muôn loài, và mong cho họ có đời sống hạnh phúc và giải thoát. Chăm sóc cho trái đất mà chúng ta đang ở, không làm ô nhiễm sông ngòi và không khí, không phá hủy rừng rậm cũng được bao gồm trong giới này. Giết hại chúng sanh, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Sát sanh là cố ý giết hại mạng sống của chúng sanh, kể cả thú vật. Lời khuyên không sát sanh thách thức chúng ta phải sáng tạo ra những phương cách khác hơn bạo động nhằm giải quyết những xung đột. Không sát sanh hay tàn hại sinh mạng của loài hữu tình. Trong giới luật thì giới nầy đứng đầu. Không sát sanh còn có nghĩa là không cố tâm giết hại sinh mạng, dù cho sanh mạng ấy là sinh mạng của loài vật, vì loài vật cũng biết đau khổ như chúng ta. Trái lại, phải luôn tôn trọng và cứu sống sinh mạng

của muôn loài. Đức Phật đã dạy "tội ác lớn không gì bằng giết hại sinh mạng; công đức lớn không gì bằng cứu sống sinh mạng." Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn hay tự giết mình cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, sự cấm lấy đi mạng sống không những chỉ cho loài người mà cho tất cả các sinh vật thuộc mọi loài, cả lớn lẫn bé, từ con sâu con kiến. Mỗi ngày, một số lớn súc vật bị giết để làm thực phẩm, người ăn thịt nhiều, trong khi người ăn chay lại ít. Trong lãnh vực khoa học, nhiều con vật được dùng trong nhiều cuộc khảo cứu và thử nghiệm. Trong lãnh vực hành pháp, vũ khí được xử dụng để diệt tội phạm. Những cơ quan bảo vệ luật pháp trừng trị kẻ phạm pháp. Những kẻ hiếu chiến xử dụng vũ khí để giết hại lẫn nhau. Những hành động kể ra trên đây là những thí dụ không bị coi là bất hợp pháp hay đi ngược lại lề lối sinh hoạt hằng ngày trên thế giới. Thật ra, người ta còn có thể cho là sai khi cấm làm những hành động đó. Ngày nay nhiều động vật bị cấy những vi trùng, và nhờ những vi trùng, những mầm bệnh, và nhiều loại vi trùng đã được khám phá. Hầu hết mọi thứ đều chứa vi trùng, ngay cả đến nước uống. Tuy có một phần lớn những bất tịnh được ngăn lại bởi máy lọc, vi trùng vẫn qua được. Cho nên vô số vi trùng vào trong cuống họng ta với mỗi ngụm nước. Cũng giống như vậy với thuốc men, bất cứ lúc nào thuốc men được dùng đến, vô số vi trùng bị giết. Những vi trùng có được coi như là chúng sinh hay không phải là chúng sinh? Nếu như vậy, không ai có thể hoàn toàn tuân theo giới nầy được. Ngoài ra có một số người quan niệm là người không giết mạng sống con vật cũng nên không ăn thịt, vì ăn thịt là khuyến khích người khác sát sanh, tội cũng không kém gì người giết. Sát sanh là một trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong Phạn ngữ, "Panatipata," pana có nghĩa là đời sống tâm vật lý của một chúng sanh. Xem thường đời sống, tiêu diệt, cắt đứt, ngăn chận sức tiến của năng lực một đời sống, không cho nó tiếp tục trôi chảy là panatipata. Pana còn có nghĩa là cái gì có hơi thở. Do đó tất cả những động vật, kể cả loài thú, đều được xem là sanh vật. Tuy nhiên, cây cỏ không được xem là "sinh vật" vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới

nầy không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Có năm điều kiện cần thiết để thành lập một nghiệp sát sanh: có một chúng sanh, biết rằng đó là một chúng sanh, ý muốn giết, cố gắng để giết, và giết chết chúng sanh đó. Nghiệp dữ gây ra do hành động sát sanh nặng hay nhẹ tùy sự quan trọng của chúng sanh bị giết. Nếu giết một bậc vĩ nhân hiền đức hay một con thú to lớn tạo nghiệp nặng hơn là giết một tên sát nhân hung dữ hay một sinh vật bé nhỏ, vì sự cố gắng để thực hiện hành động sát sanh và tai hại gây ra quan trọng hơn. Quả dữ của nghiệp sát sanh bao gồm yểu mạng, bệnh hoạn, buồn rầu khổ nạn vì chia ly, và luôn luôn lo sợ. "Không sát sanh" là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới nầy trong 24 giờ. Nếu chúng ta thực sự tin rằng tất cả chúng sanh sẽ là Phật trong tương lai, chúng ta sẽ không bao giờ nghĩ đến sát hại chúng sanh bằng bất cứ giá nào. Mà ngược lại chúng ta sẽ cảm thương chúng sanh với lòng từ bi không có ngoại lệ. Người Phật tử không sát sanh vì lòng thương xót đối với chúng sanh khác. Bên cạnh đó, không sát sanh giúp cho chúng ta trở nên rộng lượng và giàu lòng từ mẫn. Phật tử chơn thuần chẳng những không sát sanh mà phải phóng sanh. Phóng sanh có nghĩa là không giết hại mà ngược lại bảo vệ và thả cho được tự do (phóng thích) sanh vật. Một người có tâm đại bi không bao giờ sát hại chúng sanh. Ngược lại, người ấy luôn cố gắng thực hành hạnh phóng sanh. Phật tử thuần thành nên luôn duy trì lòng từ và tu tập hạnh phóng sanh. Đức Phật dạy: "Phật tử thuần thành nên luôn nhớ như vầy 'Tất cả người nam đã từng là cha ta và tất cả người nữ đã từng là mẹ ta. Không có một sinh vật nào chưa từng sanh ra ta trong một trong những tiền kiếp, vì vậy tất cả họ đều là cha mẹ ta. Vì vậy, hễ một người giết và ăn thịt một sinh vật, tức là người ấy giết và ăn thịt cha mẹ ta." Theo giáo thuyết nhà Phật, một nguyên nhân duy nhất gây ra chiến tranh trên thế giới là cộng nghiệp của con người quá nặng. Nếu trong kiếp này tôi giết anh, thì trong kiếp tới anh sẽ giết tôi; và trong kiếp kế tới nữa tôi sẽ trở lại giết anh. Vòng giết chóc này cứ tiếp tục mãi mãi. Con người giết thú và trong kiếp tới họ có thể trở thành thú. Có thể những con thú một lần bị con người giết bây giờ trở lại thành người để trả thù. Cái vòng lẩn quẩn này tiếp diễn không ngừng. Đó là lý do tại sao cái vòng giết chóc đẫm máu này hiện hữu. Công đức tích tụ từ hạnh phóng sanh thật là vô biên. Vì công đức này có thể giúp cho các sinh vật được sống hết nguyên kiếp tự nhiên của họ. Để

giảm thiểu hay triệt tiêu cộng nghiệp sát sanh, chúng ta phải thực hành hạnh phóng sanh. Chúng ta càng phóng sanh thì cộng nghiệp sát sanh của thế giới này càng nhẹ đi. Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng sát sanh, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới "Đoạn sát," một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: "A Nan! Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng sát, thì không bị sanh tử nối tiếp. A Nan! Ông tu tam muội, gốc để vượt khỏi trần lao, nếu sát tâm chẳng trừ, thì không thể ra khỏi được. A Nan! Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn nghiệp sát, thì quyết lạc về thần đạo. Thượng phẩm là đại lực quỷ, trung phẩm làm phi hành dạ xoa, các quỷ soái, hạ phẩm là địa hành la sát. Các quỷ thần ấy cũng có đồ chúng, đều tự tôn mình thành vô thượng đạo. Sau khi ta diệt độ, trong đời mạt pháp, nhiều quỷ thần ấy xí thịnh trong đời, tự nói: "Ăn thịt cũng chứng được Bồ Đề." A Nan! Tôi khiến các Tỳ Kheo ăn ngũ tịnh nhục, thịt đó đều do tôi thần lực hóa sinh, vẫn không mạng căn, vì rằng về đất Bà La Môn, phần nhiều ẩm thấp, lại thêm nhiều đá, nên cây cỏ và rau không sinh. Tôi dùng thần lực đại bi giúp, nhân đức từ bi lớn, giả nói là thịt. Ông được ăn các món đó. Thế sau khi Như Lai diệt độ rồi, các Thích tử lại ăn thịt chúng sanh? Các ông nên biết: người ăn thịt đó, dù được tâm khai ngộ giống như tam ma địa, cũng đều bị quả báo đại la sát. Sau khi chết quyết bị chìm đắm biển khổ sinh tử, chẳng phải là đệ tử Phật. Những người như vậy giết nhau, ăn nhau, cái nợ ăn nhau vướng chưa xong thì làm sao ra khỏi được tam giới? A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, phải đoạn nghiệp sát sanh. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng, thanh tịnh và quyết định thứ hai của Như Lai. Vì cớ đó, nếu chẳng đoạn sát mà tu thiền định, ví như người bịt tai nói to, muốn cho người đừng nghe. Như thế gọi là muốn dấu lại càng lộ. Các Tỳ Kheo thanh tịnh cùng các Bồ Tát lúc đi đường chẳng dẫm lên cỏ tươi, huống chi lấy tay nhổ. Thế nào là đại bi khi lấy chúng sanh huyết nhục để làm món ăn. Nếu các Tỳ Kheo chẳng mặc các đồ tơ lụa của đông phương, và những giày dép, áo, lông, sữa, phó mát, bơ của cõi nầy. Vị đó mới thật là thoát khỏi thế gian. Trả lại cái nợ trước hết rồi, chẳng còn đi trong ba cõi nữa. Tại sao? Dùng một phần thân loài vật, đều là trợ duyên sát nghiệp. Như người ăn trăm thứ lúa thóc trong đất, chân đi chẳng dời đất. Quyết khiến thân tâm không nỡ ăn thịt hay dùng một phần thân

thể của chúng sanh, tôi nói người đó thật là giải thoát. Tôi nói như vậy, gọi là Phật nói. Nói không đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết. Trong kinh Trung Bộ, Đức Phật khuyên con người, nhất là Phật tử không nên sát sanh vì chúng hữu tình ai cũng sợ đánh đập giết chóc, và sanh mạng là đáng trân quý. Đức Phật luôn tôn trọng sự sống, ngay cả sự sống của loài côn trùng và cỏ cây. Ngài tự mình thực hành không đổ thức ăn thừa của mình trên đám cỏ xanh, hay nhận chìm trong nước có các loại côn trùng nhỏ. Đức Phật khuyên các đệ tử của Ngài chớ nên sát sanh. Ngài trình bày rõ ràng rằng sát sanh đưa đến tái sanh trong địa ngục, ngạ quỷ hay súc sanh, và hậu quả nhẹ nhàng nhất cho sát sanh là trở lại làm người với tuổi thọ ngắn. Lại nữa, sát hại chúng sanh đem đến sự lo âu sợ hãi và hận thù trong hiện tại và tương lai và làm sanh khởi tâm khổ tâm ưu. Ngài dạy: "Này gia chủ, sát sanh, do duyên sát sanh tạo ra sợ hãi hận thù ngay trong hiện tại, sợ hãi hận thù trong tương lai, khiến tâm cảm thọ khổ ưu. Từ bỏ sát sanh, không tạo ra sợ hãi hận thù trong hiện tại, không sợ hãi hận thù trong tương lai, không khiến tâm cảm thọ khổ ưu. Người từ bỏ sát sanh làm lắng dịu sợ hãi hận thù này." Ngài lại dạy các đệ tử xuất gia như sau: "Ở đây, này các Tỷ kheo, Thánh đệ tử đoạn tận sát sanh, từ bỏ sát sanh. Này các Tỷ kheo, Thánh đệ tử từ bỏ sát sanh, đem sự không sợ hãi cho vô lượng chúng sanh, đem sự không hận thù cho vô lượng chúng sanh, đem sự bất tổn hại cho vô lượng chúng sanh. Sau khi cho vô lượng chúng sanh không sợ hãi, không hận thù và bất tổn hại, vị ấy sẽ được san sẻ vô lượng không sợ hãi, không hận thù và bất tổn hại. Này các Tỷ kheo, đây là bố thí thứ nhất, là đại bố thí, được biết là tối sơ, được biết là lâu ngày, không bị những Sa môn, Bà la môn có trí khinh thường." Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng sợ sự chết; vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết chớ bảo giết (129). Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng thích được sống còn; vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết chớ bảo giết (130). Nếu lấy đao gậy hại người toàn thiện toàn nhân, lập tức kẻ kia phải thọ lấy đau khổ trong mười điều (137). Thống khổ về tiền tài bị tiêu mất, thân thể bị bại hoại, hoặc bị trọng bịnh bức bách (138). Hoặc bị tán tâm loạn ý, hoặc bị vua quan áp bách, hoặc bị vu trọng tội, hoặc bị quyến thuộc ly tán (139). Hoặc bị tài sản tan nát, hoặc phòng ốc nhà cửa bị giặc thiêu đốt, và sau khi chết bị đọa vào địa ngục (140)." *Giới thứ nhì là Không Trộm Cắp:* Không trộm cắp hay không lừa đảo, hay không lấy bất cứ

thứ gì với ý định không lương thiện. Không trộm cắp đồng thời sống lương thiện, chỉ lấy những gì được cho theo đúng phép. Lấy những gì thuộc về người khác tuy không nghiêm trọng như tước đoạt mạng sống của họ, nhưng nó vẫn được xem là trọng tội bởi vì đã lấy đi của họ một niềm vui nào đó. Vì không ai muốn bị trộm cắp, cho nên không có gì khó hiểu khi thấy rằng lấy những gì không phải là của riêng mình là một lỗi lầm. Ý nghĩ thúc đẩy một người trộm cắp không bao giờ là thiện ý hay hảo ý được. Vì thế trộm cắp dẫn đến bạo hành, thậm chí cả sát nhân nữa. Những người buôn bán rất dễ phạm phải giới 'không trộm cắp'. Một người có thể dùng ngòi viết và miệng lưỡi của mình với ý đồ trộm cắp. Không thể có an lạc và hạnh phúc trong một xã hội mà người ta lúc nào cũng phải đề phòng trộm cắp. Trộm cắp có thể có nhiều hình thức, như một công nhân làm việc chểnh mảng hay vụng về nhưng vẫn được trả lương đầy đủ, người ấy thật sự là một tên trộm, vì họ nhận đồng tiền mà họ không đáng nhận. Và điều nầy cũng áp dụng đối với người chủ, nếu họ không trả lương đầy đủ cho công nhân. Tất cả chúng ta đều có quyền sở hữu như nhau, chúng ta có quyền cho theo như ý nguyện. Tuy nhiên, chúng ta không nên lấy bất cứ thứ gì không thuộc về mình bằng cách trộm cắp hay lừa đảo. Thay vào đó, chúng ta nên học cách cho để giúp đở người khác, và luôn bảo trì những gì chúng ta đang xử dụng, dù vật ấy thuộc về ta hay của công cộng. Theo nghĩa rộng, giới cấm này bao gồm cả phần trách nhiệm. Nếu chúng ta trây lười và lơ là bổn phận học hỏi và làm việc, người ta nói chúng ta "đang ăn cắp thì giờ" của chính mình. Giới này cũng khuyến khích chúng ta nên có lòng quảng đại bao dung. Người Phật tử nên luôn giúp đở người nghèo khổ bệnh hoạn và cúng dường lên chư Tăng Ni đang tu tập. Người Phật tử cũng nên luôn quảng đại với cha mẹ, thầy bạn để tỏ lòng biết ơn với những lời khuyên lơn dạy dỗ tốt lành của họ. Người Phật tử cũng nên luôn tỏ lòng thông cảm và khuyến tấn những người đang khổ đau phiền não. Giúp đỡ họ bằng lời Pháp Nhủ cũng được coi như là cách bố thí cao thượng nhất. Không trộm cắp vì chúng ta không được quyền lấy những gì mà người ta không cho. Không trộm cắp làm cho chúng ta trở nên liêm khiết. Không trộm cắp là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới nầy trong 24 giờ. Lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Không trộm cắp có nghĩa là không trực tiếp hay gián tiếp

phỉnh gạt để lấy của người. Trái lại còn phải cố gắng bố thí cho muôn loài. Đức Phật đã từng dạy "họa lớn không gì bằng tham lam; phước lớn không gì bằng bố thí". Chúng ta không có quyền lấy bất cứ thứ gì mà người ta không cho. Không trộm cắp giúp cho chúng ta trở nên lương thiện hơn (bất cứ vật gì của người không cho mà mình cố ý lấy, thì gọi là thâu đạo hay trộm cắp. Ý nghĩa ngăn cản trộm cắp là để diệt trừ nghiệp báo, nhơn quả ở ngoài, chủ yếu là trừ tâm niệm tham và diệt hẳn ngã chấp, ái dục mạnh thì khởi tâm tham cầu, tham cầu không được thì sanh ra trộm cắp. Một khi chấp ngã, nghĩa là chấp có ta, thì có của mình mà không có của người, chỉ nghĩ đến sở hữu của ta, không nghĩ đến sở hữu của người. Ngăn ngừa trộm cướp tức là chận đứng lòng tham và chấp ngã). Có năm điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp trộm cắp: có sở hữu của người khác, biết như vậy (biết đó là sở hữu của người khác), có ý định đoạt vật ấy làm sở hữu cho mình, cố gắng trộm cắp, và chính hành động trộm cắp. Người Phật tử chơn thuần không nên trộm cắp vì không trộm cắp sẽ giúp chúng ta tăng lòng quảng đại, tăng lòng thành tín nơi người, tăng lòng thành thật, không khốn khổ, và không thất vọng. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới "Đoạn Đạo," một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: "A Nan! Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng thâu đạo, thì chẳng theo nghiệp ấy bị sanh tử tương tục. A Nan! Ông tu tam muội, cốt để thoát khỏi trần lao, nếu cái "thâu tâm" chẳng trừ thì quyết không thể ra khỏi được. A Nan! Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, như chẳng đoạn đạo nghiệp, quyết lạc về tà đạo. Thượng phẩm làm loài tinh linh, trung phẩm làm loài yêu mị, hạ phẩm làm người tà, bị mắc cái yêu mị. Các loại tà ấy cũng có đồ chúng, đều tự tôn mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ, trong đời mạt pháp, nhiều loài tà mị ấy xí thịnh trong đời, dấu diếm sự gian trá, xưng là thiện tri thức. Họ tự tôn mình được pháp của bậc thượng nhân, dối gạt những kẻ không biết, khủng bố khiến người kia mất cái tâm, đi đến đâu làm nhà cửa của người bị hao tổn. Tôi dạy các Tỳ Kheo đi các nơi khất thực, khiến bỏ cái tham, thành đạo Bồ Đề. Các ông Tỳ Kheo chẳng tự nấu chín mà ăn, tạm ở đời cho qua cái sống thừa, ở trọ tạm ba cõi, chỉ một mặt đi qua, rồi không trở lại (nhất lai). Thế nào cái người giặc, mượn y phục của tôi, buôn bán pháp của Phật để nuôi mình, tạo các nghiệp, đều nói là Phật pháp, trở lại chê người xuất gia, giữ giới cụ túc là đạo

tiểu thừa. Bởi vậy làm nghi lầm vô lượng chúng sanh, kẻ đó sẽ bị đọa vào địa ngục vô gián. Nếu sau khi tôi diệt độ, có ông Tỳ Kheo phát tâm quyết định tu tam ma đề, có thể đối trước hình tượng Phật, nơi thân phần, làm một cái đèn, hoặc đốt một ngón tay, và trên thân đốt một nén hương. Tôi nói người ấy một lúc đã trả xong các nợ trước từ vô thủy, từ giả luôn thế gian, thoát khỏi các hoặc lậu. Dù chưa liền nhận rõ đường vô thượng giác, người ấy đã quyết định tâm với pháp. Nếu chẳng làm chút nhân nhỏ mọn bỏ thân như vậy, dù thành đạo vô vi, quyết phải trở lại sinh trong cõi người, để trả nợ trước. Như tôi ăn lúa của ngựa ăn không khác. A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, sau sự đoạn dâm, đoạn sát, phải đoạn thâu đạo. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng, thanh tịnh, quyết định thứ ba của Như Lai. A Nan! Bởi vậy nếu chẳng đoạn thâu đạo mà tu thiền định, ví như người đổ nước vào chén vỡ, muốn cho đầy chén, dù trải qua nhiều kiếp, không bao giờ đầy. Nếu các Tỳ Kheo, ngoài y bát ra, một phân một tấc cũng chẳng nên chứa để. Đồ ăn xin được, ăn thừa, ban lại cho chúng sanh đói. Giữa chúng nhóm họp, chắp tay lễ bái, có người đánh và mắng, xem như là khen ngợi. Quyết định thân tâm, hai món đều dứt bỏ. Thân thịt cốt huyết, cho chúng sanh dùng. Chẳng đem quyền nghĩa của Phật nói, xoay làm kiến giải của mình, để lầm kẻ sơ học. Phật ấn chứng cho người ấy được chân tam muội. Tôi nói như vậy, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, gọi là ma thuyết. *Giới thứ ba là Không Tà Dâm:* Không tà dâm có nghĩa là không lang chạ với vợ hay chồng người, hoặc với người không phải là vợ hay chồng của mình. Gian dâm là sai. Người Phật tử tại gia nên có trách nhiệm trong vấn đề tình dục. Nếu chưa xuất gia được để tu hành giải thoát, thì hai vợ chồng nên gìn giữ mối quan hệ đứng đắn, ân cần, yêu thương và trung thành với nhau, thì gia đình sẽ hạnh phúc, và xã hội sẽ tốt đẹp hơn. Người phạm tội gian dâm không còn được kính nể và không được ai tin cậy. Tà dâm dính líu tới những người mà mối liên hệ vợ chồng phải tránh theo tập tục, hay với những người cấm bởi pháp luật, hay bởi Pháp, là sai. Cho nên ép buộc bằng phương tiện vũ lực hay tiền bạc một người đã có gia đình hay người chưa có gia đình ưng thuận là tà dâm. Mục đích của giới thứ ba là gìn giữ sự kính trọng gia đình và mỗi người liên hệ để bảo vệ tính cách thiêng liêng bất khả xâm phạm (Giới nầy chia làm hai loại, tại gia và xuất gia. Không tà dâm chỉ dành cho người tại gia thọ trì năm giới cấm, nghĩa là vợ chồng không chính thức cưới hỏi, phi thời, phi xứ,

đều thuộc tà dâm. Giới cấm nầy chẳng những giúp ta tránh được quả báo, mà còn đặc biệt gìn giữ và trưởng dưỡng thân tâm không cho chạy theo tình dục phi thời phi pháp. Về phần Tăng chúng xuất gia, với ý chí cầu phạm hạnh, giới nầy đòi hỏi Tăng chúng đoạn tuyệt với tất cả mọi hành vi dâm dục, cho đến khởi tâm động niệm đều là phạm giới). Theo Thanh Tịnh Đạo, tà hạnh là làm những điều đáng lý không nên làm, và không làm cái nên làm, do tham sân si và sợ. Chúng được gọi là đường xấu vì đó là những con đường mà bậc Thánh không đi. Tà dâm được nói trong giáo lý nhà Phật như là một trong những hình thức tương tự với sự Gian Dâm. Với Tăng Ni dù chỉ suy nghĩ hay ao ước đến chuyện làm tình với một người khác, chứ đừng nói đến chuyện làm tình, là đã có tội và phạm giới luật nhà Phật, phải bị khai trừ khỏi Giáo đoàn. Riêng với Phật tử tại gia, nếu suy nghĩ hay ao ước, hoặc làm tình với người không phải là vợ chồng của mình đều bị cấm đoán. Tránh tà dâm là tôn trọng con người và những quan hệ cá nhân. Nhiều bất hạnh xãy đến với những con người tà hạnh và có lối sống thiếu trách nhiệm. Kết quả của sự tà hạnh là nhiều gia đình tan vỡ, nhiều trẻ em trở thành nạn nhân của sự lạm dụng tình dục. Đối với tất cả Phật tử tại gia, hạnh phúc của chính mình cũng là hạnh phúc của người khác, vì thế vấn đề tình dục phải được thực thi bằng sự lo lắng yêu thương, chứ không bằng sự ham muốn đòi hỏi của xác thịt. Khi thọ trì giới này, Phật tử tại gia nên tự kiểm vấn đề tình dục, và vợ chồng nên trung thành với nhau. Vấn đề này cũng giúp tạo nên sự an lạc trong gia đình. Trong một gia đình hạnh phúc, người chồng và người vợ phải tương kính và thương yêu nhau. Có được gia đình hạnh phúc, thế giới sẽ trở thành một nơi tốt hơn cho đời sống. Những người Phật tử trẻ nên luôn nhớ có thân thể tinh khiết mới phát sanh được những việc thiện lành trong cuộc sống hằng ngày. Người Phật tử chơn thuần không nên tà hạnh vì thứ nhất chúng ta không muốn làm người xấu trong xã hội; thứ hai là không tà hạnh giúp chúng ta trở nên trong sạch và đàng hoàng hơn. Không tà hạnh là giới cấm thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Đây là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải

giữ tám giới nầy trong 24 giờ. Có bốn điều kiện cần thiết để tạo nghiệp tà dâm: ý nghĩ muốn thỏa mãn nhục dục, cố gắng thỏa mãn nhục dục, tìm phương tiện để đạt được mục tiêu, và sự thỏa mãn hay hành động tà dâm. Riêng đối với người xuất gia, vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng thứ tám. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, đây là những quả báo không tránh khỏi của tà dâm: có nhiều kẻ thù, đời sống vợ chồng không hạnh phúc, và sanh ra làm đàn bà hay làm người bán nam bán nữ. Nếu các chúng sanh trong các thế giới ở lục đạo, mà tâm chẳng dâm, thì không bị sinh tử nối tiếp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Sáu, Đức Phật đã nhắc nhở ngài A Nan về giới "Đoạn dâm," một trong bốn giới quan trọng cho chư Tăng Ni trong Phật giáo: "A Nan! Ông tu tam muội, gốc để ra khỏi trần lao, nếu tâm dâm chẳng trừ, thì không thể ra được. Dù có đa trí, thiền định hiện tiền, nhưng chẳng đoạn dâm, thì quyết bị lạc về ma đạo. Thượng phẩm là ma vương, trung phẩm là ma dân, hạ phẩm là ma nữ. Các ma kia cũng có đồ chúng, đều tự xưng mình thành vô thượng đạo. Sau khi tôi diệt độ, trong đời mạt pháp, phần nhiều các ma dân ấy xí thịnh trong đời, hay làm việc tham dâm, làm bậc thiện tri thức, khiến các chúng sanh lạc vào hầm ái kiến, sai mất đường Bồ Đề. A Nan! Ông dạy người đời tu tam ma địa, trước hết phải đoạn dâm. Ấy gọi là lời dạy rõ ràng thanh tịnh, quyết định thứ nhứt của Như Lai. Vì cớ đó nếu chẳng đoạn dâm mà tu thiền định, ví như nấu cát muốn thành cơm, trải qua trăm nghìn kiếp chỉ thấy cát nóng mà thôi. Tại sao? Bởi vì cát không phải là bản nhân của cơm. A Nan! Nếu ông đem cái thân dâm mà cầu diệu quả của Phật, dù được diệu ngộ, cũng đều là dâm căn, căn bản thành dâm, luân chuyển trong ba đường, quyết chẳng ra khỏi. Do đường lối nào tu chứng Niết Bàn của Như Lai? Quyết khiến thân tâm đều đoạn cơ quan dâm dục, đoạn tính cũng không còn, mới có thể trông mong tới Bồ Đề của Phật. Như thế tôi nói, gọi là Phật thuyết. Nói chẳng đúng thế, tức là ma Ba Tuần thuyết. Theo Tăng Chi Bộ Kinh, Đức Phật dạy:

"Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một sắc nào khác, do sắc đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như sắc của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, sắc của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Này các Tỳ Kheo, Như Lai không thấy một âm thanh nào khác, do âm thanh đó tâm của một người đàn ông bị hấp dẫn, xâm chiếm và ngự trị như âm thanh của một người đàn bà. Này các Tỳ Kheo, âm thanh của một người đàn bà xâm chiếm và ngự trị tâm của người đàn ông. Lại cũng như vậy đối với hương, vị, xúc..." Sự hấp dẫn về giới tính được Đức Phật mô tả như là một xung lực mạnh mẽ nhất trong con người. Nếu trở thành một kẻ nô lệ cho xung lực nầy thì dù có là người mạnh nhất cũng biến thành yếu ớt, dù là bậc hiền nhân cũng có thể từ bậc cao rớt xuống bậc thấp như thường. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Buông lung theo tà dục, sẽ chịu bốn việc bất an: mắc tội vô phước, ngủ không yên, bị chê là vô luân, đọa địa ngục (309). Vô phước đọa ác thú bị khủng bố, ít vui, quốc vương kết trọng tội: đó là kết quả của tà dâm. Vậy chớ nên phạm đến (310)." Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: "Có người lo lắng vì lòng dâm dục không dứt nên muốn đoạn âm. Đoạn âm không bằng đoạn tâm. Tâm như người hướng dẫn, một khi người hướng dẫn ngừng thì những kẻ tùng sự đều phải ngừng. Tâm tà không ngưng thì đoạn âm có ích gì? Đức Phật Ca Diếp có dạy rằng: 'Dục sinh từ nơi ý. Ý do tư tưởng sinh, hai tâm đều tịch lặng, không mê sắc cũng không hành dâm'." *Giới thứ tư là Không Vọng Ngữ:* Vọng ngữ là lời nói giả dối để phỉ báng, khoe khoang hay lừa dối người khác. Vọng ngữ là không nói đúng sự thật (nói dối). Vọng ngữ cũng còn có nghĩa là nói lời đâm thọc, nói lưỡi hai chiều hay nói lời hủy báng. Vọng ngữ còn có nghĩa là nói lời thô lỗ cộc cằn, hay nói lời nhảm nhí vô ích. Hủy báng kinh điển Phật giáo cũng được xem như một thứ vọng ngữ nghiêm trọng. Hủy báng kinh điển Phật giáo có nghĩa là chế nhạo những lời Phật dạy được viết lại trong kinh điển, như cho rằng những nguyên tắc ấy là giả, rằng những lời Phật dạy trong kinh điển Phật giáo hay trong Đại Thừa Phật giáo là do ma vương nói ra, vân vân. Loại phạm tội này không thể sám hối được. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có bốn điều kiện cần thiết để tạo nên nghiệp nói dối: có sự giả dối không chân thật, ý muốn người khác hiểu sai lạc sự thật, thốt ra lời giả dối, và tạo sự hiểu biết sai lạc cho người khác. Theo Phật giáo, vọng ngữ là lối biện bạch chính cho những tội lỗi khác. Phật

tử chân thuần phải nên để ý những trường hợp sau đây: vì tranh đua nên chúng ta nói dối; vì tham lam nên chúng ta nói dối; vì muốn cầu cạnh nên chúng ta nói dối; vì ích kỷ nên chúng ta nói dối; vì tự lợi nên nói dối. Chúng ta nói dối để lừa gạt người khác. Chúng ta phạm lỗi mà không dám tự nhận nên nói dối, tìm lời biện bạch cho mình, vân vân và vân vân. Cũng theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, có những hậu quả không tránh khỏi của sự nói dối: bị mắng chưởi nhục mạ, tánh tình đê tiện, không ai tín nhiệm, và miệng mồm hôi thúi. Đức Phật muốn chúng đệ tử của Ngài hết sức ngay thẳng nên Ngài đã khuyến cáo chúng ta không nên nói dối, mà nói thật, sự thật hoàn toàn. Không nói dối bao gồm không nói lời độc ác, không nói lời thêu dệt, không nói lưỡi hai chiều, không nói lời gian trá, như có nói không, không nói có. Trái lại, phải nói lời chân thật ngay thẳng hiền hòa, lợi mình lợi người. Tuy nhiên, trong những trường hợp đặc biệt, đôi khi người ta không thể nói được sự thật, chẳng hạn họ phải nói dối để khỏi bị hại, và bác sĩ nói dối để giúp đỡ tinh thần bệnh nhân. Nói dối vào những trường hợp như vậy có thể trái ngược với giới luật, nhưng không hẳn là trái ngược với lòng từ bi hay mục đích. Cấm nói dối mục đích là đem lại lợi ích hỗ tương bằng cách gắn vào sự thật và tránh sự xúc phạm bằng lời nói. Giống như vậy, lời phát biểu làm hại hạnh phúc người khác, chẳng hạn như lời nói hiểm độc, sỉ nhục, phỉ báng nhằm nhạo báng người khác và khoe khoang mình là người đáng tin, có thể là sự thật, nhưng những lời như vậy bị coi là sai vì chúng trái với giới luật. Phật tử chơn thuần nên luôn tôn trọng nhau và không nên vọng ngữ hay tự khoác lác. Tránh vọng ngữ có thể đưa đến ít tranh cãi và hiểu lầm hơn, và thế giới sẽ là một nơi an lành hơn. Cách hành trì giới thứ tư là chúng ta nên luôn nói sự thật. Có bốn sự biểu hiện vọng ngữ. Thứ nhất là nói dối. Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách gật đầu hay nhún vai để diễn đạt một điều gì mà chúng ta biết là không đúng sự thật. Tuy nhiên, khi nói thật cũng phải nói thật một cách sáng suốt kết hợp với tâm từ ái. Thật là thiếu lòng từ bi và u mê khi thật thà nói cho kẻ sát nhân biết về chỗ ở của nạn nhân mà hắn muốn tìm, vì nói thật như thế có thể đưa đến cái chết cho nạn nhân. Chúng ta không nên nói dối vì nếu chúng ta nói dối thì sẽ không ai tin chúng ta. Hơn nữa, không nói dối giúp ta trở nên chân thật và đáng tin cậy hơn. Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy "Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy,

chết cũng đọa địa ngục. Thứ nhì là nói đâm thọc (nói lưỡi hai chiều) hay nói lời hủy báng. Nói lời đâm thọc là có nói không, không nói có để gây chia rẽ; hoặc nói ly gián hay nói lưỡi hai chiều. Theo thuật ngữ Pali, Pisunavaca có nghĩa là phá vỡ tình bạn. Vu khống người khác là một điều độc ác nhất vì nó đòi hỏi phải đưa ra một lời tuyên bố dối trá với ý định làm hại thanh danh của người khác. Người nói lời ly gián thường phạm vào hai tội ác một lúc, vì lời vu cáo không đúng sự thật nên người ấy phạm tội nói dối, và sau đó còn phạm tội đâm thọc sau lưng người khác. Trong thi kệ Sanskrit, người đâm thọc sau lưng người khác được so sánh với con muỗi, tuy nhỏ nhưng rất độc. Nó bay đến với tiếng hát vo ve, đậu lên người của bạn, hút máu, và có thể truyền bệnh sốt rét vào bạn. Lại nữa, lời lẽ của người đâm thọc có thể ngọt ngào như mật ong, nhưng tâm địa của họ đầy nọc độc. Như vậy chúng ta phải tránh lời nói đâm thọc, hay lời nói ly gián phá hủy tình thân hữu. Thay vì gây chia rẽ, chúng ta hãy nói những lời đem lại sự an vui và hòa giải. Thay vì gieo hạt giống phân ly, chúng ta hãy mang an lạc và tình bạn đến những ai đang sống trong bất hòa và thù nghịch. Thứ ba là "Nói lời thô lỗ cộc cằn". Lời thô ác bao gồm nhục mạ, mắng chửi, nhạo báng và biếm nhẽ, vân vân. Có lúc chúng ta nói những lời đó với nụ cười trên môi mà chúng ta lại giả bộ cho rằng lời chúng ta đang thốt ra không có gì tổn hại đến ai. Phật tử thuần thành đừng bao giờ dùng lời thô ác vì những lời đó làm tổn hại đến người. Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có ba điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời thô lỗ: có một người khác để cho ta nói lời thô lỗ, tư tưởng sân hận, và thốt ra lời thô lỗ. Những hậu quả không tránh khỏi của sự nói lời thô lỗ cộc cằn: dầu không làm gì hại ai cũng bị họ ghét bỏ, tiếng nói khàn khàn chứ không trong trẻo. Vào thời Đức Phật còn tại thế, một ngày nọ, có một người giận dữ với sắc mặt hung tợn đến gặp Đức Phật. Người ấy nói những lời nói cộc cằn thô lỗ với Phật. Đức Phật lắng nghe một cách thản nhiên, và không nói một lời nào. Cuối cùng khi người ấy ngưng nói, Đức Phật bèn hỏi: "Nếu có ai đó đem một vật gì đến cho ông mà ông không nhận, thì vật ấy thuộc về ai?" Người ấy trả lời: "Dĩ nhiên là vật ấy vẫn thuộc về người hồi đầu muốn cho." Đức Phật bèn nói tiếp: "Cũng như vậy với những lời mà ông vừa nói ban nãy, ta không muốn nhận, vậy chúng vẫn thuộc về ông. Ông phải tự giữ lấy chúng. Ta e rằng cuối cùng rồi ông sẽ gánh lấy khổ đau phiền não, vì kẻ ác thóa mạ người hiền chỉ mang lấy khổ

đau cho chính mình mà thôi. Cũng như một người muốn làm ô nhiễm bầu trời bằng cách phung nước miếng lên trời. Nước miếng của người ấy chẳng bao giờ có thể làm ô nhiễm được bầu trời, mà ngược lại nó sẽ rơi xuống ngay trên mặt của chính người đó vậy." Nghe lời Phật nói xong, người đó cảm thấy xấu hổ, bèn xin Phật tha thứ và nhận làm đệ tử. Đức Phật nói: "Chỉ có ái ngữ và sự lý luận hợp lý mới có thể làm ảnh hưởng và chuyển hóa được người khác mà thôi." Phật tử chân thuần nên cố tránh nói lời thô lỗ. Thứ tư là "Nói lời nhảm nhí vô ích". Theo Hòa Thượng Narada trong Đức Phật và Phật Pháp, có hai điều kiện cần thiết để thành lập nghiệp nói lời nhảm nhí vô ích: ý muốn nói chuyện nhảm nhí, và thốt ra lời nói nhảm nhí vô ích. Những hậu quả không tránh khỏi của việc nói lời nhảm nhí: các bộ phận trong cơ thể bị khuyết tật, và lời nói không minh bạch rõ ràng (làm cho người ta nghi ngờ). Theo Kinh Pháp Cú, câu 306, Đức Phật dạy: "Thường nói lời vọng ngữ thì sa đọa; có làm mà nói không, người tạo hai nghiệp ấy, chết cũng đọa địa ngục." *Giới thứ năm là Không Uống Rượu và Những Chất Cay Độc:* Rượu là thứ làm rối loạn tinh thần, làm mất trí tuệ. Trong hiện tại, rượu là nguyên nhân sanh ra nhiều tật bệnh; trong vị lai thì rượu chính là nguyên nhân của ngu si mê muội. Kinh Phật thường ví rượu hại hơn thuốc độc. Muốn tu tập hay phát huy trí tuệ phải tuyệt đối không uống rượu. Ngoài ra, cũng không được dùng các thứ thuốc kích thích thần kinh như thuốc phiện. Rượu đã từng được xem như là một trong những nguyên nhân chính của sự sa đọa và tinh thần con người. Hiện nay các loại ma túy được xem là độc hại và nguy hiểm hơn cả ngàn lần. Vấn đề nầy đã và đang trở thành vấn nạn trên khắp thế giới. Trộm cắp, cướp bóc, bạo dâm và lừa đảo ở tầm mức lớn lao đã xãy ra do ảnh hưởng độc hại của ma túy. Giới "Không Uống Rượu" dựa vào sự tôn trọng chính mình và không làm mất đi sự kiểm soát thân, khẩu, ý của chính mình. Nhiều thứ có thể trở nên những chất liệu làm cho chúng ta ghiền. Chúng bao gồm cả rượu, thuốc, hút thuốc và những sách vở không lành mạnh. Xử dụng bất cứ thứ nào trong những thứ vừa kể trên sẽ đưa đến sự tổn hại cho bản thân và gia đình. Một ngày nọ, Đức Phật đang thuyết Pháp cho hội chúng thì có một người trẻ say rượu đi khệnh khạng vào trong phòng. Người ấy vấp lên một vài chư Tăng đang ngồi trên sàn và bắt đầu to tiếng chưởi rủa. Hơi thở của người ấy nồng nặc mùi rượu. Rồi người ấy vừa nói lắp bắp, vừa đi khệnh khạng ra khỏi phòng. Mọi người đều sững sờ trước thái độ thô lỗ

của người say ấy, nhưng Đức Phật vẫn bình thản nói với tứ chúng: "Này tứ chúng! Hãy nhìn con người say ấy! Ta dám chắc về số phận của một người say. Hắn sẽ mất sức khỏe, mất tiếng tăm. Thân thể người ấy sẽ yếu đuối và bệnh hoạn. Ngày và đêm, người ấy sẽ cãi cọ với gia đình và bạn hữu cho tới khi nào bị mọi người xa lánh. Điều tệ hại hơn hết là người ấy sẽ mất đi trí tuệ và trở nên mê muội." Giữ được giới này chúng ta sẽ có một thân thể tráng kiện và tinh thần linh mẫn. Lý do tại sao chúng ta không nên uống những chất cay độc: không uống rượu vì nó làm ta mất sự tỉnh giác và tự chủ các căn, không uống rượu giúp ta tỉnh giác với các căn trong sáng. Giới "Không Uống Rượu" là một trong tám giới đầu trong Thập Giới mà Đức Phật chế ra cho Phật tử tại gia cứ mỗi nửa tháng là phải giữ tám giới nầy trong 24 giờ. Không uống rượu là giới thứ năm trong thập giới. Không uống rượu vì uống rượu sẽ làm cho tánh người cuồng loạn, rượu là cội gốc của buông lung (Rượu làm cho thân tâm sanh nhiều thứ bệnh, người uống rượu thường ưa đấu tranh, mất dần trí huệ, vì uống rượu mà dẫn đến tội ác. Khi uống rượu say rồi, người ấy có thể phạm các giới khác và làm các việc ác khác rất là dễ dàng. Đức Phật cấm không cho Phật tử uống rượu là vì muốn cho họ giữ gìn thân tâm thanh tịnh, và tăng trưởng đạo niệm). Đức Phật bảo chúng ta không nên dùng chất say. Có rất nhiều lý do tại sao phải giữ giới nầy. Một thi sĩ đã viết về người say như sau:

"Người say chối bỏ lẽ phải
Mất trí nhớ
Biến thể khối óc
Suy yếu sức lực
Làm viêm mạch máu
Gây nên các vết nội và ngoại thương bất trị
Là mụ phù thủy của cơ thể
Là con quỷ của trí óc
Là kẻ trộm túi tiền
Là kẻ ăn xin ghê tởm
Là tai ương của người vợ
Là đau buồn của con cái
Là hình ảnh một con vật
Là kẻ tự giết mình
Uống sức khỏe của người khác

Và cướp đoạt sức khỏe của chính mình."

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

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

gì nên tránh, và tránh được hoàn cảnh bị cám dỗ làm một điều gì đó mà chúng ta phải hối tiếc về sau này. Bát Quan Trai Giới cho người Phật tử tại gia tu trì trong một ngày một đêm gồm tám giới như sau: không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu hay những chất cay độc, không son phấn, không ca hát múa nhảy hoặc nghe nhạc và không nằm giường cao, cuối cùng là không ăn sái giờ ngọ, mà chỉ ăn trong khoảng từ 11 giờ sáng đến 1 giờ chiều.

Tại Gia Bồ Tát Giới: Tại gia Bồ Tát là những Phật tử thuần thành đang tu tập Bồ Tát Thừa, trong đó dạy tu hành theo Lục độ Ba la mật để tự giác và giác tha (nhị lợi: tự lợi lợi tha). Mục đích chính là cứu độ chúng sanh và thành Phật quả. Vì mục đích của Bồ Tát thừa là đạt tới Phật tánh tối thượng, nên Bồ Tát Thừa cũng còn được gọi là Phật Thừa hay Như Lai Thừa. Dầu hãy còn là Bồ Tát tại gia cũng nên có sự hiểu biết thâm sâu; nên có được trí tuệ biết tứ đế là nhất đế, và dùng nhất đế để hiểu thực tại. Trí tuệ Bồ Tát luôn bén nhạy nên họ luôn có được bi tâm quảng đại. Bồ Tát Hạnh theo truyền thống Phật Giáo Đại Thừa (một vị Bồ Tát muốn thực hành Bồ Tát Hạnh phải trước hết phát tâm Bồ Đề, đối với chúng hữu tình phải có đầy đủ tâm từ bi hỷ xả không ngằn mé. Ngoài ra, Bồ Tát phải luôn thực hành hành nguyện độ tha với lục Ba La Mật. Cuối cùng vị ấy phải lấy Tứ Nhiếp Pháp trong công việc hoằng hóa của mình). Ngoài ra, một vị Bồ Tát tại gia cũng phải học theo hạnh của một vị Bồ Tát là cần phải có bốn thứ không sợ hãi. Thứ nhất là tổng trì bất vong hay thuyết pháp vô úy. Bồ Tát có khả năng nghe hiểu giáo pháp và ghi nhớ các nghĩa mà chẳng quên, nên thuyết pháp không hề e sợ trước đại chúng. Thứ nhì là tận tri pháp dược cập chúng sanh căn dục tâm tính thuyết pháp vô úy. Bồ Tát biết cả thế gian và xuất thế gian pháp, cũng như căn dục của chúng sanh nên Bồ tát chẳng sợ khi thuyết pháp ở giữa đại chúng. Thứ ba là thiện năng vấn đáp thuyết pháp vô úy. Bồ Tát khéo biết hỏi đáp thuyết pháp chẳng sợ. Thứ tư là năng đoạn vật nghi thuyết pháp vô úy. Bồ Tát có khả năng dứt mối nghi ngờ cho chúng sanh nên thuyết pháp chẳng e sợ. Tại gia Bồ Tát là những Phật tử thuần thành, đã quy y Tam Bảo. Ngoài việc thọ trì năm giới căn bản, những tại gia Bồ Tát còn thọ trì thêm sáu giới trọng và hai mươi tám giới khinh. ***Sáu Giới Trọng:*** Sáu giới trọng là sáu giới rất quan trọng của tại gia Bồ Tát vì nhờ trì giữ những giới nầy có thể giúp họ chứng được những Thánh quả. *Thứ nhất là giới giết hại:* Chư phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất

thân mạng, ngay đến loài trùng kiến, cũng không được giết hại. Nếu phạm giới giết hại, hoặc bảo người giết, hoặc tự mình giết, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, huống hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. *Thứ nhì là giới trộm cắp:* Chư phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, ngay đến một đồng xu, cũng không được trộm cắp. Nếu phạm giới trộm cắp, hoặc bảo người trộm cắp, hoặc tự mình trộm cắp, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, huống hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. *Thứ ba là giới vọng ngữ:* Chư phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được vọng ngữ: Tôi đã chứng được pháp quán bất tịnh," hoặc "Tôi đã chứng được thánh quả A Na Hàm," vân vân... Nếu phạm giới vọng ngữ, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, huống hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. *Thứ tư là giới tà dâm:* Chư phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được tà dâm. Nếu phạm giới tà dâm, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, huống hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. *Thứ năm là giới rao nói tội lỗi của tứ chúng:* Chư phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không rao nói tội lỗi của tứ chúng: tỳ kheo, tỳ kheo ni, ưu bà tắc và ưu bà di. Nếu phạm giới rao nói lỗi của tứ chúng sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, huống hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. *Thứ sáu là giới bán rượu:* Chư phật tử! Sau khi thọ Bồ Tát tại gia, dù cho mất thân mạng, cũng không được bán rượu. Nếu phạm giới bán rượu, sẽ lập tức mất giới Bồ Tát; trong hiện đời, không thể chứng được noãn pháp, huống hồ là Thánh quả Tu đà hoàn, Tư đà hàm, và A na hàm. Kẻ đó là Bồ Tát phá giới, Bồ Tát xú uế, Bồ Tát cấu ô, Bồ Tát Chiên Đà La, Bồ Tát bị triền phược. ***Hai Mươi Tám Giới Khinh:*** Bên cạnh sáu giới trọng

còn có hai mươi tám giới khinh. Những giới nầy giúp cho chư Bồ Tát Tại Gia vun bồn giới hạnh trong cuộc tu hành hằng ngày. *Thứ nhất* là giới không cúng dường cha mẹ và sư trưởng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không cúng dường cha mẹ và sư trưởng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ nhì* là giới uống rượu. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, ham mê uống rượu, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ ba* là giới không chăm sóc người bệnh. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, gặp người bệnh khổ, sinh khởi ác tâm, bỏ phế không chăm sóc, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ tư* là giới không bố thí cho người đến xin. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thấy người đến xin, không tùy sức mình mà bố thí ít nhiều, để cho người đến xin ra về tay không, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ năm* là giới không chào hỏi lễ lạy các bậc tôn trưởng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, gặp các vị tỳ kheo, tỳ kheo ni, hoặc các vị Bồ Tát tại gia thọ giới trước, không đứng dậy tiếp đón lễ lạy, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ sáu* là giới khinh mạn người phá giới. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thấy tỳ kheo, tỳ kheo ni, ưu bà tắc hay ưu bà di phạm giới, bèn sinh tâm kiêu mạn, cho rằng mình hơn họ, họ không bằng mình, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ bảy* là giới không thọ sáu ngày bát quan trai giới mỗi tháng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không thọ sáu ngày bát quan trai giới mỗi tháng, không cúng dường Tam Bảo, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ tám* là giới không đi nghe Pháp. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, trong vòng 12 cây số có chỗ giảng kinh thuyết pháp mà không đến nghe, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ chín* là giới

thọ dụng đồ dùng của chư Tăng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, thọ dụng đồ dùng của chư Tăng như ngọa cụ, giường, ghế, v.v., thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười* là giới uống nước có trùng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nghi nước có trùng mà vẫn cố ý uống, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười một* là giới đi một mình trong chỗ nguy hiểm. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đi một mình trong chỗ nguy hiểm, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười hai* là giới một mình ngủ đêm tại chùa của chư Tăng Ni. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, một mình ngủ đêm tại chùa của chư Tăng Ni, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười ba* là giới vì của đánh người. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, vì tiền của mà đánh đập hay chửi rủa tôi tớ, hoặc người ngoài, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười bốn* là giới bố thí thức ăn thừa cho tứ chúng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đem thức ăn thừa bố thí cho tứ chúng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười lăm* là giới nuôi mèo và chồn. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi mèo và chồn, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười sáu* là giới nuôi súc vật. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi dưỡng voi, ngựa, trâu, dê, lạc đà, hoặc cá loại súc vật khác, không chịu tịnh thí cho người chưa thọ giới, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười bảy* là giới không chứa sẵn ba y, bình bát, và tích trượng. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, không chứa sẵn ba y, bình bát, và tích trượng để cúng dường chúng Tăng, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười tám* là

giới không lựa chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề canh tác sinh sống, nếu không lựa chỗ nước sạch, đất cao ráo để trồng trọt, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ mười chín* là giới buôn bán không chân chánh. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề mua bán: lúc bán hàng, một khi đã đồng ý giá cả, không được lật lọng, đem bán cho kẻ trả giá cao hơn; lúc mua hàng, nếu thấy người bán cân lường gian lận, phải nói lỗi họ, để họ sửa đổi. Nếu không làm như thế, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi* là giới hành dâm không đúng thời đúng chỗ. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, hành dâm không đúng thời đúng chỗ, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi mốt* là giới gian lận thuế. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, làm nghề thương mại, công nghiệp, v.v., không chịu nộp thuế, hoặc khai thuế gian lận, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi hai* là giới vi phạm luật pháp quốc gia. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, vi phạm luật pháp quốc gia, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi ba* là giới được thực phẩm mới mà không dâng cúng Tam Bảo trước. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, lức lúa, trái cây, rau cải được mùa, không dâng cúng Tam Bảo trước, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi bốn* là giới không được phép của Tăng già mà thuyết pháp. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, Tăng già không cho thuyết pháp mà vẫn cứ thuyết, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi lăm* là giới đi trước năm chúng xuất gia. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, ra đường đi trước các tỳ kheo, tỳ kheo ni, sa di và sa di ni, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi*

sáu là giới phân phối thức ăn cho chư Tăng không đồng đều. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, trong lúc phân phối thức ăn cho chư Tăng, sinh tâm thiên vị, lựa những món ngon, nhiều hơn phần của người khác, để cúng dường thầy mình, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi bảy* là giới nuôi tằm. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, nuôi tằm lấy tơ, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi. *Thứ hai mươi tám* là giới đi đường gặp người bệnh không chăm sóc. Chư Phật tử! Đức Phật đã dạy: Nếu Bồ Tát tại gia, sau khi thọ giới, đi đường gặp người bệnh, không tìm phương tiện chăm sóc, hoặc gửi gắm cho người khác chăm sóc, thì phạm vào tội sơ ý. Nếu không khởi tâm sám hối, sẽ bị đọa lạc. Đó là kẻ nhiễm ô, tạo nghiệp sinh tử luân hồi.

Lời Khuyên Dạy Người Tại Gia Trong Kinh Thi Ca La Việt: Kinh Thi Ca La Việt là bộ kinh đức Phật giảng cho Tu Xà Đà, con trai của một vị trưởng giả trong thành Vương Xá, Trường A Hàm 31. Nội dung củ bộ kinh như sau đây: Tôi nghe như vầy, một thuở nọ Thế Tôn sống trong thành Vương Xá, trong vườn Trúc Lâm. Lúc bấy giờ Thi Ca La Việt, con của một gia chủ dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đảnh lễ các phương hướng, hướng Đông, hướng Nam, hướng Tây, hướng Bắc, hướng Hạ, và hướng Thượng. Rồi buổi sáng Thế Tôn đắp y, cầm y bát vào thành Vương Xá khất thực. Thế Tôn thấy Thi Ca La Việt, con của gia chủ, dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm nước, với tóc thấm nước, chấp tay đảnh lễ các phương hướng. Thấy vậy Đức Thế Tôn bèn nói với con của gia chủ Thi Ca La Việt: "Nầy vị con của gia chủ, vì sao ngươi dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đảnh lễ các phương hướng?" Thi Ca La Việt đáp: "Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: "Này con thân yêu, hãy đảnh lễ các phương hướng. Bạch Thế Tôn, con kính tín, cung kính, tôn trọng, đảnh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc thấm ướt, chấp tay đảnh lễ các phương hướng. Bạch Thế Tôn, thân phụ con khi gần chết có dặn con: 'Này con thân yêu, hãy đảnh lễ các phương hướng.' Bạch Thế Tôn, con kính tín, cung kính, tôn trọng, đảnh lễ lời nói của thân phụ con, buổi sáng dậy sớm, ra khỏi thành Vương Xá, với áo thấm ướt, với tóc

thấm ướt, chấp tay đảnh lễ các phương hướng." Đức Phật hỏi: "Này Thi Ca La Việt, con của gia chủ, trong luật pháp của các bậc Thánh, lễ bái sáu phương không phải như vậy." Thi Ca La Việt cung kính trả lời Phật: "Bạch Thế Tôn, trong luật pháp của các bậc Thánh, thế nào là lễ bái sáu phương? Lành thay! Xin Ngài hãy giảng dạy pháp ấy cho con." Đức Phật nói: "Này gia chủ tử! Hãy nghe và suy nghiệm cho kỹ, ta sẽ giảng." Thi Ca La Việt bạch: "Thưa vâng, bạch Thế Tôn." Đức Phật nói: "Này gia chủ tử, đối với vị Thánh đệ tử, bốn nghiệp phiền não được diệt trừ, không làm ác nghiệp theo bốn lý do, không theo sáu nguyên nhân để phung phí tài sản. Vị nầy từ bỏ mười bốn ác pháp, trở thành vị che chở sáu phương, vị nầy đã thực hành để chiến thắng hai đời, vị nầy đã chiến thắng đời nầy và đời sau. Sau khi thân hoại mạng chung, vị nầy sanh ở thiện thú, Thiên giới. Thế nào là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ? Đó là sát sanh, trộm cắp, tà dâm, và nói láo. Đó là bốn nghiệp phiền não đã được diệt trừ. Sát sanh, trộm cắp, nói láo, lấy vợ người; kẻ trí không tán thán. Những hạnh nghiệp như vậy. Thế nào là không làm ác nghiệp theo bốn lý do? Ác nghiệp làm do tham dục, ác nghiệp làm do sân hận, ác nghiệp làm do ngu si, ác nghiệp làm do sợ hãi. Này gia chủ tử, vì vị Thánh đệ tử không tham dục, không sân hận, không ngu si, không sợ hãi, nên vị ấy không làm ác nghiệp theo bốn lý do." Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài lại giảng thêm: "Ai phản lại Chánh Pháp, vì tham, sân, bố, si, thanh danh bị sứt mẻ, như mặt trăng đêm khuyết. Ai không phản Chánh Pháp, vì tham, sân, bố, si, thanh danh được tròn đủ, như mặt trăng đêm đầy." Đức Thế Tôn dạy tiếp: "Thế nào là không theo sáu nguyên nhân phung phí tài sản? Này gia chủ tử, đây là sáu nguyên nhân phung phí tài sản: đam mê các loại rượu; du hành đường phố phi thời; la cà đình đám hý viện; đam mê cờ bạc; giao du ác hữu; quen thói lười biếng. Này gia chủ tử, đam mê các loại rượu có sáu nguy hiểm: tài sản hiện tại bị tổn thất; tăng trưởng sự gây gỗ; bệnh tật dễ xâm nhập; thương tổn danh dự; để lộ âm tàng; trí lực tổn hại. Này gia chủ tử, du hành đường phố phi thời có sáu nguy hiểm: tự mình không được che chở hộ trì; vợ con không được che chở hộ trì; tài sản không được che chở hộ trì; bị tình nghi là tác nhân của ác sự; nạn nhân của các tin đồn thất thiệt; tự rước vào thân nhiều khổ não. Này gia chủ tử, la cà đình đám hý viện có sáu nguy hiểm: luôn luôn tìm xem chỗ nào có múa; chỗ nào có ca; chỗ nào có nhạc; chỗ nào có tán tụng; chỗ nào có nhạc tay; chỗ

nào có trống. Này gia chủ tử, đam mê cờ bạc có sáu nguy hiểm: kẻ thắng thì sanh thù oán, người bại thì sanh tâm sầu muộn, tài sản hiện tại bị tổn thất, tại hội trường hay trong đại chúng, lời nói không hiệu lực, bằng hữu đồng liêu khinh miệt, vấn đề cưới gả không được tín nhiệm. Vì thế, người đam mê cờ bạc không thể quán xuyến lo lắng được vợ con. Này gia chủ tử, thân cận ác hữu có sáu mối nguy hiểm: nguy hiểm của những kẻ cờ bạc, nguy hiểm của những kẻ loạn hành, nguy hiểm của những kẻ nghiện rượu, nguy hiểm của những kẻ trá ngụy, nguy hiểm của những kẻ lường gạt, và nguy hiểm của những kẻ bạo động. Này gia chủ tử, quen thói lười biếng có sáu nguy hiểm: vì nghĩ rằng trời quá lạnh, nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng trời quá nóng, nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng hãy còn quá sớm nên người ta không chịu làm việc; vì nghĩ rằng đã quá trễ để làm việc; vì nghĩ rằng tôi quá đói nên không thể làm việc; và vì nghĩ rằng quá no để làm việc. Đấng Thiện Thệ giảng xong, Ngài lại tiếp theo: "Có bạn gọi bạn rượu, có loại bạn chỉ bằng mồm. Bạn gặp lúc thật hữu sự, mới xứng danh bạn bè. Ngủ ngày, thông vợ người, ưa đấu tranh, làm hại. Thân ác hữu, xan tham, sáu sự não hại người. Ác hữu, ác bạn lữ, ác hành, hành ác xứ. Đời nầy và đời sau, hai đời, người bị hại. Cờ bạc và đàn bà, rượu chè, múa và hát, ngủ ngày, đi phi thời, thân ác hữu, xan tham, sáu sự não hại người. Chơi xúc xắc, uống rượu, theo đuổi đàn bà người, lẽ sống của người khác, thân cận kẻ hạ tiện, không thân cận bậc trí. Người ấy tự héo mòn, như trăng trong mùa khuyết. Rượu chè không tiền của, khao khát, tìm tửu điếm, bị chìm trong nợ nần, như chìm trong bồn nước, mau chóng tự hại mình, như kẻ mất gia đình. Ai quen thói ngủ ngày, thức trọn suốt đêm trường, luôn luôn say sướt mướt, không thể sống gia đình. Ở đây ai hay than: ôi quá lạnh, quá nóng, quá chiều, quá trễ giờ, sẽ bỏ bê công việc, lợi ích điều tốt lành, bị trôi giạt một bên. Ai xem lạnh và nóng, nhẹ nhàng hơn cỏ lau, làm mọi công chuyện mình, hạnh phúc không từ bỏ." Này gia chủ tử, có bốn hạng người phải xem không phải bạn, dầu họ tự cho là bạn mình. Người mà vật gì cũng lấy phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Nầy gia chủ tử, có bốn trường hợp người vật gì cũng lấy phải được xem như không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Thứ nhất là loại người gặp bất cứ vật gì cũng lấy. Thứ nhì là loại người cho ít mà xin nhiều. Thứ ba là loại người vì sợ mà làm. Thứ tư là loại người làm vì mưu lợi cho mình. Người chỉ biết nói giỏi phải được

xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người chỉ biết nói giỏi phải được xem như không phải là bạn. Thứ nhất là loại người tỏ lộ thân tình việc đã qua. Thứ nhì là loại người tỏ lộ thân tình việc chưa đến. Thứ ba là loại người mua chuộc cảm tình bằng sáo ngữ. Thứ tư là loại người khi có công việc, tự tỏ sự bất lực của mình. Người khéo nịnh hót phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp kẻ nịnh hót phải được xem như không phải là bạn: đồng ý các việc ác, không đồng ý các việc thiện, trước mặt tán thán, sau lưng chỉ trích. Người tiêu pha xa xỉ phải được xem không phải là bạn, dầu họ tự xem là bạn mình. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người tiêu pha xa xỉ phải được xem như không phải là bạn, dầu họ tự cho là bạn của mình. Thứ nhất là bạn khi mình đam mê các loại rượu. Thứ nhì là bạn khi mình du hành đường phố phi thời. Thứ ba là bạn khi mình la cà đình đám hý viện. Thứ tư là bạn khi mình đam mê cờ bạc. Thiện Thệ thuyết xong, Ngài dạy tiếp: "Người bạn gì cũng lấy, người bạn chỉ nói giỏi, người nói lời nịnh hót, người tiêu pha xa xỉ. Cả bốn, không phải bạn, biết vậy, người trí tránh, như đường đầy sợ hãi. Này gia chủ tử, bốn loại bạn nầy phải được xem là bạn chân thật: Thứ nhất là người bạn giúp đở phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn giúp đở phải được xem là bạn chân thật: che chở cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, che chở của cải cho bạn khi bạn vô ý phóng dật, là chỗ nương tựa cho bạn khi bạn sợ hãi, và khi bạn có công việc sẽ giúp đở của cải cho bạn gấp hai lần những gì bạn thiếu. Thứ nhì là người bạn chung thủy trong khổ cũng như vui phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp người bạn chung thủy trong khổ cũng như trong vui phải được xem là người bạn chân thật: nói cho bạn biết điều bí mật của mình, giữ gìn kín điều bí mật của bạn, không bỏ bạn khi bạn gặp khó khăn, và dám hy sinh thân mạng vì bạn. Thứ ba là người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn khuyên điều lợi ích phải được xem là bạn: ngăn chận bạn không cho làm điều ác, khuyến khích bạn làm điều thiện, cho bạn nghe điều bạn chưa nghe, và cho bạn biết con đường lên cõi chư Thiên. Thứ tư là người Người bạn có lòng thương tưởng phải được xem là bạn chân thật. Này gia chủ tử, có bốn trường hợp, người bạn thương tưởng phải được xem là người bạn chân thật: không hoan hỷ khi bạn gặp hoạn nạn, hoan hỷ khi bạn gặp

may mắn, ngăn chận những ai nói xấu bạn, và khuyến khích những ai tán thán bạn. Đấng Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài dạy tiếp: "Bạn sẵn sàng giúp đở, chung thủy khổ vui, khuyến khích lợi ích, và có lòng thương tưởng. Biết rõ bốn bạn nầy, người trí phục vụ họ, như mẹ đối con ruột. Người trí giữ giới luật, sáng như lửa đồi cao. Người tích trữ tài sản, như cử chỉ con ong. Tài sản được chồng chất, như ụ mối đùn cao. Người cư xử như vậy, chất chứa các tài sản, vừa đủ để lợi ích cho chính gia đình mình. Tài sản cần chia bốn, để kết hợp bạn bè: một phần mình an hưởng, hai phần dành công việc, phần tư, mình để dành, phòng khó khăn hoạn nạn." Này gia chủ tử, Thánh đệ tử hộ trì sáu phương như thế nào? Này gia chủ tử, sáu phương nầy cần được hiểu như sau. Thứ nhất, phương Đông cần được hiểu là cha mẹ. Này gia chủ tử, có năm trường hợp, người con phải phụng dưỡng cha mẹ như phương Đông: được nuôi dưỡng, tôi sẽ nuôi dưỡng lại cha mẹ; tôi sẽ làm bổn phận đối với cha mẹ; tôi sẽ gìn giữ gia đình và truyền thống; tôi bảo vệ tài sản thừa tự; và tôi sẽ làm tang lễ khi cha mẹ qua đời. Này gia chủ tử, được con phụng dưỡng như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách: ngăn chận con làm điều ác, khuyến khích con làm điều thiện, dạy con nghề nghiệp, cưới vợ xứng đáng cho con, và đúng thời trao của thừa tự cho con. Này gia chủ tử, được con phụng dưỡng như phương Đông theo năm cách như vậy, cha mẹ có lòng thương tưởng đến con theo năm cách. Như vậy phương Đông được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi. Phương Nam cần được hiểu là sư trưởng. Này gia chủ tử, có năm cách, đệ tử phụng dưỡng các bậc sư trưởng như phương Nam: đứng dậy để chào, hầu hạ thầy, hăng hái học tập, tự phục vụ thầy, và chú tâm học hỏi nghề nghiệp. Này gia chủ tử, được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách như vậy, các bậc sư trưởng có lòng thương tưởng đến các đệ tử theo năm cách: huấn luyện đệ tử những gì mình đã được khéo huấn luyện, dạy cho bảo trì những gì mình được khéo bảo trì, dạy cho thuần thục các nghề nghiệp, khen đệ tử với các bạn bè quen thuộc, và bảo đảm nghề nghiệp cho đệ tử về mọi mặt. Này gia chủ tử, như vậy là bậc sư trưởng được đệ tử phụng dưỡng như phương Nam theo năm cách và sư trưởng có lòng thương tưởng đến đệ tử theo năm cách. Như vậy phương Nam được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi. Phương Tây cần được hiểu là vợ con. Này gia chủ tử, có năm cách, người chồng phải đối xử với vợ như phương Tây: kính trọng vợ, không bất kính đối với

vợ, trung thành với vợ, giao quyền hành cho vợ, và sắm đồ nữ trang cho vợ. Này gia chủ tử, được chồng đối xử như phương Tây theo năm cách như vậy, người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách: thi hành tốt đẹp bổn phận của mình, khéo tiếp đón bà con, trung thành với chồng, khéo gìn giữ tài sản của chồng, và khéo léo và nhanh nhẹn làm mọi công việc. Này gia chủ tử, người vợ được người chồng đối xử như phương Tây theo năm cách và người vợ có lòng thương tưởng chồng theo năm cách. Như vậy phương Tây được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi. Phương Bắc cần được hiểu là bạn bè. Này gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với bạn bè như phương Bắc: bố thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự, và không lường gạt. Này gia chủ tử, được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách như vậy, bạn bè cũng có lòng thương kính vị thiện nam tử theo năm cách: che chở nếu vị thiện nam tử phóng túng, bảo trì tài sản của vị thiện nam tử nếu vị nầy phóng túng, trở thành chỗ nương tựa khi vị thiện nam tử gặp nguy hiểm, không tránh xa khi vị thiện nam tử gặp khó khăn, và kính trọng gia đình của vị thiện nam tử. Như vậy các bạn bè được vị thiện nam tử đối xử như phương Bắc theo năm cách, và bạn bè cũng có lòng thương tưởng vị thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Bắc được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi. Phương Dưới cần được hiểu là tôi tớ, lao công. Này gia chủ tử, có năm cách một vị Thánh chủ nhân đối xử với hạng nô bộc như phương Dưới: giao công việc đúng theo sức của họ, lo cho họ ăn uống và tiền lương, điều trị cho họ khi bệnh hoạn, chia xẻ các mỹ vị đặc biệt cho họ, và thỉnh thoảng cho họ nghỉ phép. Này gia chủ tử, các hàng nô bộc được Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách kia, có lòng thương đối với vị chủ nhân theo năm cách như sau: dậy trước khi chủ thức dậy, đi ngủ sau khi chủ đi ngủ, tự bằng lòng với các vật đã cho, khéo làm các công việc, và đem lại danh tiếng tốt đẹp cho chủ. Này gia chủ tử, các hàng nô bộc được các vị Thánh chủ nhân đối xử như phương Dưới với năm cách, họ cũng có lòng thương đối với Thánh chủ nhân theo năm cách. Như vậy phương Dưới được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi. Phương Trên cần được hiểu là Sa Môn, Bà La Môn. Này gia chủ tử, có năm cách vị thiện nam tử đối xử với các vị Sa Môn, Bà La Môn như phương Trên: có lòng từ trong hành động về thân, có lòng từ trong hành động về khẩu, có lòng từ trong hành động về ý, mở rộng cửa để đón các vị ấy, và cúng dường

các vị ấy các vật dụng cần thiết. Này gia chủ tử, các vị Sa Môn, Bà La Môn được vị thiện nam tử đối xử như phương Trên theo năm cách như vậy, cũng có lòng thương vị thiện nam tử theo năm cách sau đây: ngăn không cho họ làm điều ác, khuyến khích họ làm điều thiện, thương xót họ với tâm từ bi, dạy họ những điều chưa nghe, làm cho thanh tịnh điều đã được nghe, và chỉ bày con đường đưa đến cõi Trời. Này gia chủ tử, các vị Sa Môn, Bà La Môn được thiện nam tử đối xử như phương Trên với năm cách, cũng có lòng thương thiện nam tử theo năm cách. Như vậy phương Trên được che chở, được trở thành an ổn và thoát khỏi các sự sợ hãi. Đấng Thiện Thệ thuyết giảng xong, Ngài dạy tiếp: "Cha mẹ là phương Đông, sư trưởng là phương Nam, vợ chồng là phương Tây, bạn bè là phương Bắc, nô bộc là phương dưới, Sa Môn, Bà La Môn là phương Trên. Cư sĩ vì gia đình, đảnh lễ phương hướng ấy. Kẻ trí giữ Giới, Luật, từ tốn và biện tài, khiêm nhường và nhu thuận. Nhờ vậy được danh xưng. Dậy sớm không biếng nhác, bất động giữa hiểm nguy, người hiền, không phạm giới. Nhờ vậy được danh xưng. Nhiếp chúng, tạo nên bạn, từ ái, tâm bao dung, dẫn đạo, khuyến hóa đạo. Nhờ vậy được danh xưng. Bố thí và ái ngữ, lợi hành bất cứ ai, đồng sự trong mọi việc. Theo trường hợp xử sự. Chính những nhiếp sự nầy, khiến thế giới xoay quanh, như bánh xe quay lăn, vòng theo trục xe chính. Nhiếp sự nầy vắng mặt, không có mẹ hưởng thọ, hay không cha hưởng thọ, sự hiếu kính của con. Do vậy bậc có trí, đối với nhiếp pháp nầy, như quán sát chấp trì. Nhờ vậy thành vĩ đại, được tán thán, danh xưng. Khi nghe như vậy, Sigalaka, gia chủ tử liền bạch Thế Tôn: "Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Thật vi diệu thay, bạch Thế Tôn! Như người dựng đứng lại những gì bị quăng xuống, phơi bày ra những gì bị che kín, chỉ đường cho người bị lạc hướng, đem đèn sáng vào trong bóng tối để những ai có mắt có thể thấy sắc. Cũng vậy, Chánh Pháp đã được Thế Tôn dùng nhiều phương tiện trình bày, giải thích. Bạch Thế Tôn, nay con xin quy-y Thế Tôn, quy-y pháp và chúng Tỳ Kheo. Mong Thế Tôn nhận con làm đệ tử, từ này trở đi cho đến mạng chung, con trọn đời quy ngưỡng.

Đời Sống Người Phật Tử Tại Gia: Đạo Phật không bao giờ tự tách mình ra khỏi đời sống thế tục. Ngược lại, Đức Phật luôn nhắc nhở tứ chúng, Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni, ưu bà tắc và ưu bà di, luôn sống đời cao đẹp đúng nghĩa nhất, luôn thụ hưởng những phần lợi lạc nhất trong đời. Tuy nhiên, những phần lợi lạc trong đời sống theo đạo Phật không nên

được hiểu là khoái lạc vật chất, mà là hạnh phúc thanh thản và an vui trong tinh thần. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng quả thật chúng ta phải nghiên cứu giáo lý nhà Phật, nhưng việc chính yếu ở đây là chúng ta phải hằng sống với những giáo lý ấy trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Làm được như vậy, chúng ta đang thực sự là đệ tử của đạo Phật sống, ví bằng ngược lại, chúng ta chỉ ôm cái xác của đạo Phật chết mà thôi. Theo Kinh Hoa Nghiêm, có hai sắc thái của đời sống Phật tử. Thứ nhất là phát Bồ Đề tâm hay làm trổi dậy khát vọng mong cầu giác ngộ tối thượng. Phát Bồ Đề tâm trong Phạn ngữ là "Bodhicittapada," nói cho đủ là "Anuttarayam-Samyaksambodhi-cittam-utpadam," tức là phát khởi "Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác Tâm." Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật dạy: "Trong thế gian nầy ít ai có thể nhận biết một cách sáng tỏ Phật Pháp Tăng là gì; ít ai thành tín bước theo Phật Pháp Tăng; ít ai có thể phát tâm vô thượng bồ đề; tu hành Bát Nhã lại càng ít nữa. Tinh tấn tu hành Bát Nhã cho đến địa vị Bất Thối Chuyển và an trụ trong Bồ Tát Địa lại càng ít hơn gấp bội." Thứ nhì là thực hành đạo Bồ Tát, tức là hạnh của Bồ Tát Phổ Hiền. Thiện Tài Đồng Tử (Sudhana) sau khi đã phát tâm dưới sự chỉ dẫn của Ngài Văn Thù, từ đó về sau cuộc hành hương của ông hoàn toàn nhắm vào việc hỏi thăm cách thức thực hành hạnh Bồ Đề (bodhicarya). Cho nên ngài Văn Thù nói với đệ tử của mình, khi ngài chỉ thị Thiền Tài Đồng Tử ra đi cho một cuộc lữ hành trường kỳ và gian khổ: "Lành thay! Lành thay! Thiện nam tử! Sau khi đã phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng, bây giờ lại muốn tìm học hạnh của Bồ Tát. Thiện nam tử, ít thấy có ai phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng, mà những ai sau khi đã phát tâm mong cầu giác ngộ tối thượng lại còn tìm học hạnh của Bồ Tát, càng ít thấy hơn. Vì vậy, thiện nam tử, nếu muốn thành tựu Nhất Thiết Chủng Trí, hãy tinh tấn thân cận các bậc thiện hữu tri thức (kalyanmitra)." Theo Kinh Bát Nhã, sau khi phát tâm Bồ Đề là thực hành Bát Nhã Ba La Mật. Trong khi theo Hoa Nghiêm thì sự thực hành đó được thắt chặt với công hạnh của Phổ Hiền Bồ Tát và sinh hoạt của sự giác ngộ được đồng hóa với Phổ Hiền Hạnh.

Mọi người đều hy vọng rằng một ngày nào đó những ước nguyện của họ sẽ được thành tựu. Hy vọng tự nó không có gì sai trái vì hy vọng giúp con người cố gắng vươn lên tới những hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Tuy nhiên, khi con người bắt đầu mong muốn mọi việc đều được

như ý mình, họ sẽ gặp phiền muộn khi sự việc không xãy 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 thiểu dục tri túc. Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thảnh thơi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được trụy lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không não, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối vời 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 chận 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 sanh 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, tỉnh lặng mà chính là sự sáng tạo một cái gì tốt đẹp. Khi một người nỗ lực trở thành một người tốt hơn do tu tập thì sự tận lực này là sự sáng tạo về điều tốt. Khi người ấy làm điều gì lợi ích của người khác thì đây là sự sáng tạo một tiêu chuẩn cao hơn của sự thiện lành. Các nghệ thuật là sự sáng tạo về cái đẹp, và tất cả các nghiệp vụ lương thiện đều là sự sáng tạo nhiều loại năng lực có ích lợi cho xã hội. Sự sáng tạo chắc chắn cũng mang theo với nó sự đau khổ, khó khăn. Tuy nhiên, người ta nhận thấy cuộc đời đáng sống khi người ta nỗ lực vì điều gì thiện lành. Một người nỗ lực để trở nên một người tốt hơn một chút và làm lợi ích cho người khác nhiều hơn một chút, nhờ sự nỗ lực tích cực như thế chúng ta có thể cảm thấy niềm vui sâu xa trong đời người.

Phật giáo có một quan điểm hết sức đặc biệt về "thế giới nội tâm". Để có thể có được sự hiểu biết về thế giới bên trong, có lẽ kiến thức khoa học sẽ không giúp ích gì được cho chúng ta. Sự thật cùng tột nầy 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 nầy. 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 nầy đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống nầy 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 nầy 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 nầy 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 nầy 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 chơn thuần hãy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì.

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

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

chính yếu; trong khi Bồ Tát Đại Thừa thì hành Bồ Tát Đạo vị tha là thiết yếu, tự tiến tu, rồi giúp người tiến tu.

Practices & Roles of Lay Buddhists In Supporting Buddhism

A Summary of Lay Buddhists: Lay man and laywoman, two of the nine classes of disciples, who remain at home and observe the eight commandments. Nine classes of disciples include seven classes of those who left home: a Bhiksu (monk), a Bhiksuni (a female observer of all the commandments), a Siksamana (or a novice nun or observer of the six commandments), a Sramanera (a male observer of the minor commandments), a Junior monk who has received the eight commandments, a Sramanerika or a female observer of the minor commandments, a Junior nun or a novice nun who has received the eight commandments. Two classes of laypeople are those who still remain at home: an Upasaka or a lay man, and an Upasika a lay woman. The Buddhist Community consists of two groups of people, the Sangha and the Laity. The word "Sangha" means "friendly community". It usually refers to the Buddhist monks and nuns. They live in monasteries. The laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns. Laymen or laywomen who remain at home and observe the eight commandments. Buddhism does not demand of the lay follower all that a member of the Order is expected to observe. But whether monk or layman, moral habits are essential to the upward path. One who becomes a Buddhist by taking the three refuges is expected, at least, to observe the five basic precepts which is the very starting point on the path. They are not restricted to a particular day or place, but are to be practiced throughout life everywhere, always. There is also the possibility of their being violated, except those who have attained stages of sanctity. However, according to Buddhism, wrongdoing is not regarded as a 'sin', for the Buddha is not a lawyer or a judge who punished the bad and rewarded the good deeds of beings. Laypeople should always remember that the doer of the deed is responsible for his actions; he suffers or enjoys the consequences, and it is his concern either to do good things, or to be a transgressor. A lay person is one who resides at home (in a family), not

leaving home as a monk or a nun. All sincere Buddhists have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Also called "Outer Company". In contrast with the inner company or the monks and nuns. Also called "White clothes" (said to be that of Brahmans and other high-class people), but now the term is used for common people, especially laity or lay men.

Lay people believe and accept Buddhism as their religion. They studie, disseminate and endeavor to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, one should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism. A lay person must take refuge in the Three Gems, practice the five commandments, and know the main purpose of Buddhism: "Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal." A lay Buddhist should always remember the followings: "Must be willing to change and repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. A lay Buddhist should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. A lay Buddhist should always not to look for people's mistakes. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: "Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and undone." A lay Buddhist should always be content with few desires. Content with few desires. "Thiểu Dục" means having few desires; "tri túc" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions

means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha’s guidance in his daily life. The first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. The laity plays an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the Sangha carries on the work of Buddhism and teaches the laity on the Dharma. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves.

At the time of the Buddha, He set out five precepts to help them to have more peace, mindfulness and happiness in their daily life. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precpets, with the expception that the precpet against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day. In Thailand’s and Cambodia’s traditions, there is a

custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

Becoming Devout Lay Buddhists: Buddhist is the one who believes in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. One who accepts Buddhism as his or her religion. One who studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. There are no special rites to observe to become a Buddhist. However, a Buddhist, especially laymen and lay women should follow the five precepts (not to kill, not to steal, not to commit adultery, not to lie, and not to drink liquor). The first step to become a Buddhist is to take refuge in the Triple Gem to affirm our spiritual strength by empowering the confidence and rationale in us during times of adversity and confrontation. This also steers us in the right direction of living our lives in a more meaningful way. Devout lay disciples including two classes of upasaka and upasika. Disciples in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, is a person who vows to join the religion by striving to take refuge in the Triratna and to keep the five Precepts at all times, and the Eight Precepts on Uposatha days, and who tries to follow the Eightfold Path whilst living in the world. They are Buddhist supporters by offering material supplies, food, clothes, and so on. Countries with Buddhist tradition, Formal ordination of lay followers is extremely important for this is the central ceremony of faith for them to lead a virtuous life.

A devoted (good) Buddhist, besides keeping five or ten basic precepts, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma, one must meet the criteria taught by the Buddha. First of all, that Buddhist must observe the five cardinal virtues (Five Constant Virtues). The first Constant Virtue is the Benevolence which concerns attitude. The noble man desires to be in harmony with other men. He knows that he cannot fulfill his role in daily life unless he is co-operative and accommodating. The right benevolence is revealed through conduct. People have the seed of such a benevolence within them, but it must be helped to develop. This

virtuous attitude is sometimes thought of as an inner law of self-control. The second Constant Virtue is the Righteousness or right moral courage. The noble man should develop the righteousness necessary to remain loyal to himself and charitable toward his neighbors. The third Constant Virtue is the propriety or Civility or right procedure. Constant Virtue of the propriety is one of the most important virtues of the five constant virtues. The man of noble mind has made a study of the rules of conduct. He has learned how to apply them in every incident he faces. He knows all the rules for etiquette, which set forth what each social situation requires of the completely humanized person, he knows all the ceremonies and rituals centering round ancestor reverence. He knows how to sit, how to stand, how to walk, how to converse, and how to control his facial expression on all occasions. Yet all these rituals and procedures are without value if a man does not have the proper attitude. "A man without charity in his heart, what has he to do with these rigid ceremonies?" The fourth Constant Virtue is the Good knowledge is the fourth Constant Virtue. The noble man is a knowing man, for a person must be educated in order to respond to all circumstances in the right way. The Confucianists' goal is to grow gradually from rules to habits. When Confucius stressed the importance of education, he was not suggesting a new idea. He was repeating and emphasizing what the ancients had said. The social order depends upon fundamental morality, the morality of proper words and actions. Also like the ancients, Confucius believed that morality was to be applied in all levels of life, but in a very significant way to the ruling level. For the rulers were the teachers of all. They taught the needed morality most effectively when they set a good example and when they governed kindly. The fifth Constant Virtue is Loyality. The noble man should keep for himself the loyality, does what he speaks and speaks only what he hears. When he promises something, even though whatever happens, he still does his best to fulfill his promise. Furthermore, the noble man always knows what his duty is on each occasion, and he always knows how to do that duty. Because he has developed the seeds of virtue within his nature, he is in harmony with everything in the universe.

In order to become a devout Buddhist, naturally that Buddhist must take refuge in the Triratna and to keep the basic five precepts or any

other precepts for laypeople. To take refuge in Sakyamuni Buddha, the founding master; to take refuge in the Dharma, the supreme teachings of the Buddha; and to take refuge in the Sangha, the congregation of monks and nuns who have renounced the world and have devoted their effort to a lifelong practice of the Dharma. To keep the basic five precepts include not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to lie, and not to drink liquor. Besides, a devout Buddhist always hears the truth with a faith mind; always knows the main purpose of Buddhism; always does good deeds; always tries not committing any evils, or not to do evil deeds; and always tries to purify the body and mind. A devout Buddhist should always venerate (respect) the elderly; should always love and care for the young; and should always comfort those who encounter calamities. A devout Buddhist should always understand the path to that goal and always try to practice the Buddha's teachings correctly. That Buddhist must be willing to change and repent when mistakes are made; must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters; must be willing to return to follow the Way of enlightenment; and must practice just as the Buddha taught. Besides, there are four Great Debts which lay people should always remember. The first debt is the debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, and Sangha). The second debt is the debt to our parents and teachers. The third debt is the debt to our spiritual friends. The fourth debt is the debt we owe all sentient beings.

Devout Buddhists should try to train ourselves in accordance to the examples set by the Buddhas, Dharma and Sangha. If we take their behavior as a model, we will eventually become like them. Devout Buddhists should avoid being self-indulgent, and running after any desirable object we see. In addition, we should not crave for money because craving for money and position leads us to obsession and constant dissatisfaction. We will be much happier when we enjoy pleasures of the senses in moderation. Devout Buddhists should avoid arrogantly criticizing whatever we dislike. We have a tendency to see others' faults and overlook our own. This doesn't make us or others any happier. So, devout Buddhists had better correct our own faults than point out those of others. Devout Buddhists should try our best to avoid the ten destructive actions, at the same time, try to do the ten good deeds. The Buddha advised us to avoid ten destructive actions. By

deliberately refraining from these ten destructive actions, we engage in the ten constructive or positive actions. For example, deciding not to lie to our employer about the time spent working on a project is in itself a positive action. This has many benefits: employer will trust our word in the future, we will live according to our ethical principles, and we will create the cause to have temporal happiness and spiritual realizations.

According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in the Dharma Talks, Book II, first of all, devout Buddhists are not to contend. If we do not contend, then we will not try to kill sentient beings. Killing occurs because thoughts of contention take control. When we start contending, we have the attitude of 'get out of my way or die!' The casualties that result are beyond count. Devout Buddhists should try to get rid of this dangerous contention. Second, devout Buddhists are not to be greedy. If we are not greedy, then we will not steal. Why do we want to steal others' things? It is because of greed. If we are not greedy, then even if people want to offer us something, we would not want to take it. Devout Buddhists should try to get rid of greed. Third, devout Buddhists are not to seek for deires. If we seek for nothing, we will not have thoughts of lust. Thoughts of lust arise because we seek for them. Women seek men, and men seek women. If we do not seek anything, then how could we have thoughts of sexual misconduct? Fourth, devout Buddhists are not to be selfish. If we are not selfish, then we do not tell lies. We tell lies because they are afraid of losing personal benefits. Overcome by selfishness, we cheat people and tell lies, hoping to hide our true face from others. Fifth, devout Buddhists are not to seek for personal benefits. If we do not seek for personal benefits, we will have opportunities to develop our unselfishness. Sixth, devout Buddhists are not to drink intoxicated drinks. If we do not drink intoxicated drinks, we will not violate the precept against taking intoxicants. Why do people take intoxicants? It is because they want to delight their bodies and minds. However, this temporary delight will mess up their bodies and confuse their mind in the long run. Once intoxicated, they will scold people and do as they please, and their lustful desires increase.

During the time of the Buddha, the Buddha recommended five practical suggestions that would be beneficial to Laypeople. First, harboring a good thought opposite to the encroaching one, e.g., loving-

kindness in the case of hatred. Second, reflecting upon possible evil consequences, e.g., anger sometimes results in murder. Third, simple neglect or becoming wholly inattentive to them. Fourh, tracing the cause which led to the arising of the unwholesome thoughts and thus forgetting them in the retrospective process. Fifth, direct physical force. Besides, the Buddha also 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." However, in any society, gratitude is a precious virtue and Buddhists should always remember the kindness and assistance others have given you. Even though the Buddha asked the giver not to wish to be repaid for good deeds, He always considered gratitude to be a great blessing, an extremely high quality to develop for every Buddhist. Besides, devout Buddhist should always cultivate both the body and the mind. Body cultivates but mind does not meaning, there are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha's teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Devout Buddhists should always have filial piety toward one's parents means not only to avoid causing them pain, but also to strive to make them happy. To be filial, therefore, is to have loving-kindness and compassion towards our parents, not necessarily to obey them in any circumstances. Filial piety also means to strive to guide our parents to tread on the virtuous way. The Buddha taught when one is filial towards one's parents, it is the same as one has compassion for all sentient beings for in the uninterrupted cycle of birth and death, beings had been one's parents at some time in the past. Thus, the Buddha taught: "Before joining the Order, monks and nuns should bow down before their parents one last time in gratitude, and then never again." To be a good Buddhist, you should have an appropriate conduct of a real Buddhist. You should always conduct yourself according to the Buddha's teachings. To achieve these, you will not only become a noble man and attain happiness in this very life, but you will also be able to leave this world without fear for you have committed no sins.

Devouts Buddhists should always remember that the Buddhas and Bodhisatvas always support us in our cultivation. They always promote the virtues of the followers, help them remove greed, hate and delusion, and protect them from ghosts and men who may maliciously try to interfere with their spiritual practices. They bestow material benefits. Since the Buddhas and Bodhisatvas are all-merciful, it was natural, and, in some ways, logical to assume that they should concern themselves with the atheal wishes of their adherents, protect their earthly fortunes and ward off disasters. Avalokitesvara, for example, protects caravans from robbers sailors from ship wreck, criminals from execution. By his help women obtain the children they wish. If one but thinks of Avalokitesvara, fire ceases to burn, swords fall to pieces, enemies become kind-hearted bonds are loosened, spells revert to where they came, beasts flee, and snakes lose thei poison. However, devout Buddhists should always remember that this aspect of Buddhism is only used to help calm the mind of Buddhist beginners who encounter problems. The Buddhas and Bodhisattvas provide favorable conditions for the attainment of enlightenment and liberation for Buddhist followers. Finally, devout Buddhists should always look up the Buddhas and Bodhisattvas and consider them as objects of desire to love for all Buddhist followers.

In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy. The first happiness is 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. This is call the bliss of ownership. The second happiness is the bliss of possession of property. 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 happiness is the bliss of debtlessness. 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 third happiness is 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. This is called the bliss of blamelessness.

According to the Sutra in Forty-Two Sections, Chapter 37, the Buddha said: “My disciples may be several thousand miles away from me but if they remember and practice my precepts, they will certainly obtain the fruits of the Way. On the contrary, those who are by my side but do not follow my precepts, they may see me constantly but in the end they will not obtain the Way.” Also according to the Sutra in Forty-Two Sections, Chapter 27, the Buddha said: “Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way.”

Lay Buddhists' Faith: Buddhists, especially lay Buddhists believe that the world is filled with sufferings and afflictions that are caused by the desires, angers and ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, lying, and so on. If these above mentioned troubles could be removed, then the sufferings and afflictions would naturally end. According to the Buddha, most of daily life’s troubles are caused by attachment. We get angry, we worry, we become greedy and complain bitterly. All these causes of unhappiness, tension, stubbornness and sadness are due to attachment. Thus if we want to end sufferings and afflictions, we must end attachment, no exception. However, removing the above mentioned troubles does not necessarily mean that we have to escape the worldly world to enter temples to become Monks and Nuns, nor does it means pessimism. According to the Buddha, to end attachment is not easy for in order to end attachment we must conquest ourselves. Thus the Buddha taught in the Dharmapada Sutra: “The greates of conquests is not the subjugation of others but of the self. Even though a man conquers thousands of men in battle, he who conquers himself is the greatest of conquerors.” In fact, the ultimate goal of a Buddhist is to look inward to find his own Buddha and not outward. Thus, the goal of a Buddhist is the development of self-dependency, the ability to set oneself free of sufferings and afflictions. Buddhism is strongly against a blind belief on other forces

of salvation with no basic factors. The Buddha always reminded his disciples: "You should reject blind belief. Do not judge by hearsay, not on mere assertion, not on authority of so-called sacred scriptures. Do not hurrily judge according to appearances, not believe anything because an ascetic or a teacher has said it."

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

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

The Buddha taught us to try to recognize truth, so we can understand our fear, to lessen our desires, to eliminate our selfishness,

and to calmly and courageously accept things we cannot change. He replaced fear, not with blindly and irrational belief but with rational understanding which corresponds to the truth. Furthermore, Buddhists do not believe in god because there does not seem to be any concrete evidence to support this idea. Who can answer questions on god? Who is god? Is god masculine or feminine or neuter? Who can provide ample evidence with real, concrete, substantial or irrefutable facts to prove the existence of god? So far, no one can. Buddhists suspend judgment until such evidence is forthcoming. Besides, such belief in god is not necessary for a really meaningful and happy life. If you believe that god make your life meaningful and happy, so be it. But remember, a lot of people in the world do not believe in gods and who can say that they don't have a meaningful and happy life? And who dare to say that those who believe in god, all have a meaningful and happy life? If you believe that god help you overcome disabilities and difficulties, so be it. But Buddhists do not accept the theological concept of salvation. In the contrary, based on the Buddha's own experience, he showed us that each human being had the capacity to purify the body and the mind, develop infinitive love and compassion and perfect understanding. He shifted the gods and heavens to the self-heart and encouraged us to find solution to our problems through self-understanding. Finally, such myths of god and creation concept has been superseded by scientific facts. Science has explained the origin of the universe completely without recourse to the god-idea.

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, prophesying 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 superstituous 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.

In the noble teachings of the Buddha, it is honesty, kindness, understanding, patience, generosity, forgiveness, loyalty and other good qualities that truly protect us and give us true happiness and prosperity. A man who possesses the above mentioned characteristics, that man is travelling on the Path to the Buddha's Land. It is true that Buddhahood cannot be found outside. It has no limit and not be confined in the East, West, South or North. It is in fact, in every man's mind. In the Lotus Sutra, the Buddha taught: "Once upon a time, there was a father who was very old and death was hovering on him. He had a little son and wanted him to be well off in the future. He hided a very valuable diamond between the hems of his son's shirt and then gave him some advice. After his father's passing away, the son forgot completely about the hidden diamond. He became poor, wandering here and there to beg for help, met with nothing but refusal. One day, he suddenly remembered about the hidden treasure left by his father, from thence he became a rich man and no longer depended on others for help."

Most of us are agreed to the fact that among all living beings, human beings are unique beings who can understand what we are and what we should be. Compared to other beings, man is most complete and superior not only in the mentality and thinking, but also in the ability of organization of social life. Human beings' life cannot be substituted nor repeated nor determined by someone else. Once we are born in this world, we have to live our own life, a meaningful and worth living life. Thus the ancient said: "Man is the most sacred and superior animal." And the Buddha taught in the Upasaka Sutra: "In all beings, man is endowed with all necessary faculties, intelligence. Besides man's conditions are not too miserable as those beings in hell, not too much pleasure as those beings in heaven. And above all, man's

mind is not so ignorant as that of the animals." So man has the ability to build and improve his own life to the degree of perfection.

Benefits of Lay People's Five Precepts: Good conduct forms a foundation for further progress on the path of personal development. The morality is also the foundation of all qualities. Besides, morality is the most importatant base that prepare Buddhist cultivators in cultivating the Eightfold Noble Path. According to Buddhism, the way of practice of good conduct includes three parts of the the Eightfold Noble Path, and these three parts are Right Speech, Right Action, and Right Livelihood. Besides, the keeping precepts is a gate of Dharma-illumination; for with it, we distantly depart from the hardships of evil worlds, and we teach and guide precept-breaking living beings. Morality forms the foundation of further progress on the right path. As mentioned above, the contents of morality in Buddhism compose of right speech, right action, and right livelihood of the Eightfold Noble Path. The moral code taught in Buddhism is very vast and varied and yet the function of Buddhist morality is one and not many. It is the control of man's verbal and physical actions. All morals set forth in Buddhism lead to this end, virtuous behavior, yet moral code is not an end in itself, but a means, for it aids concentration (samadhi). Samadhi, on the other hand, is a means to the acquisition of wisdom (panna), true wisdom, which in turn brings about deliverance of mind, the final goal of the teaching of the Buddha. Virtue, Concentration, and Wisdom therefore is a blending of man's emotions and intellect. Dainin Katagiri wrote in Returning to Silence: "The Triple Treasure in Buddhism, 'I take refuge in the Buddha, I take refuge in the Dharma, I take refuge in the Sangha,' is the foundation of the precepts. The precepts in Buddhism are not a moral code that someone or something outside ourselves demands that we follow. The precepts are the Buddha-nature, the spirit of the universe. To receive the precepts is to transmit something significant beyond the understanding of our sense, such as the spirit of the universe or what we call Buddha-nature. What we have awakened to, deeply, through our body and mind, is transmitted from generation to generation, beyond our control. Having experienced this awakening, we can appreciate how sublime human life is. Whether we know it or not, or whether we like it or not, the spirit of the universe is transmitted. So we all can learn what the real spirit of a human being

is... Buddha is the universe and Dharma is the teaching from the universe, and Sangha is the group of people who make the universe and its teaching alive in their lives. In our everyday life we must be mindful of the Buddha, Dharma and Sangha whether we understand this or not."

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

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

lie, and refrain from intoxicants. *The first precept is Not to Take Life:* Not to take life is the first in the Five Precepts. We are living in an imperfect world where the strong prey on the weak, big animals prey on small animals, and killing is spreading everywhere. Even in the animal world, we can see a tiger would feed on a deer, a snake on a frog, a frog on other small insects, or a big fish on a small fish, and so on. Let us take a look at the human world, we kill animals, and sometimes we kill one another for power. Thus, the Buddha set the first rule for his disciples, "not to kill." Not to kill the living, the first of the Ten Commandments. Not to kill will help us become kind and full of pity. This is the first Buddhist precept, binding upon clergy and laity, not to kill and this includes not to kill, not to ask other people to kill, not to be joyful seeing killing, not to think of killing at any time, not to kill oneself (commit suicide), not to praise killing or death by saying "it's better death for someone than life." Not to kill is also including not to slaughtering animals for food because by doing this, you do not only cut short the lives of other beings, but you also cause pain and suffering for them. "Not to Take Life" is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fornight. If we truly believe that all sentient beings are the Buddhas of the future, we would never think of killing or harming them in any way. Rather, we would have feelings of loving-kindness and compassion toward all of them, without exception. Buddhists do not take life out of the pity of others. Besides, not to kill will help us become kind and full of pity. Devout Buddhists should always remember the Buddha's teachings, not only not to kill, not only do we respect life, we also cherish it. Abstain from killing and to extend compassion to all beings does not entail any restriction. All beings, in Buddhism, implies all living creatures, or all that breathe. It is an admitted fact that all that live, human or animal, love life and hate death. As life is precious to all, their one aim is to preserve it from harm and prolong it. This implies even to the smallest creatures that are conscious of being alive. According to the Dhammapada (131), "Whoever in his search for happiness harasses those who are fond of happiness will not be happy in the hereafter." The happiness of all creatures depends on their being alive. So to deprive them of that which contains all good for them, is cruel and heartless in the extreme.

Thus, not to harm and kill others is one of the most important virtue of a Buddhist. Those who develop the habit of being cruel to animal are quite capable of ill treating people as well when the opportunity comes. When a cruel thought gradually develops into an obsession it may well lead to sadism. Those who kill suffer often in this life. After this life, the karma of their ruthless deeds will for long force them into states of woe. On the contrary, those who show pity towards others and refrain from killing will be born in good states of existence, and if reborn as humans, will be endowed with health, beauty, riches, influences, and intelligence, and so forth. Not to kill or injure any living being, or refraining from taking life. This is the first of the five commandments. Pranatipata-viratih also means not to have any intention to kill any living being; this includes animals, for they feel pain just as human do. On the contrary, one must lay respect and save lives of all sentient beings. The Buddha always taught in his sutras: "The greatest sin is killing; the highest merit is to save sentient lives. Life is dear to all." In fact, all beings fear death and value life, we should therefore respect life and not kill anything. This precept forbids not only killing people but also any creature, especially if it is for money or sport. We should have an attitude of loving-kindness towards all beings, wishing them to be always happy and free. Caring for the Earth, not polluting its rivers and air, not destroying its forests, etc, are also included in this precept. Killing is one of the four grave prohibitions or sins in Buddhism. Killing is intentionally taking the life of any being, including animals. The advice of not killing challenges us to think creatively of alternate means to resolve conflict besides violence. Refraining from taking life. This is the first of the five commandments. Pranatipata-viratih also means not to have any intention to kill any living being; this includes animals, for they feel pain just as human do. On the contrary, one must lay respect and save lives of all sentient beings. The Buddha always taught in his sutras: "The greatest sin is killing; the highest merit is to save sentient lives." According to the Buddhist laws, the taking of human life offends against the major commands, of animal life against the less stringent commands. Suicide also leads to severe penalties in the next lives. According to Most Venerable Dhammananda in the Gems of Buddhism Wisdom, the prohibition against the taking of any life applies not only to humanity but also to creatures of every kind,

both big and small; black ants as well as red ants. Each day a vast number of animals are slaughtered as food, for most people eat meat, while vegeterians are not common. In the field of science, animals are used in many researches and experiments. In the administrative field, arms are used in crime suppression. Law enforcement agencies punish law breakers. Belligerents at war use arms to destroy one another. The actions cited here as examples are not regarded as illegal or as running counter to normal worldly practice. Indeed, it may even be considered wrong to abstain from them, as is the case when constables or soldiers fail in their police or military duties. Nowadays many kinds of animals are known to be carriers of microbes and, thanks to the microscope, germs and many sorts of microbes have been detected. Almost everything contains them, even drinking water. Only the larger impurities are caught by filter; microbes can pass through. So infinite microbes pass into our throats with each draught of water. It is the same medicines. Whenever they are used, either externally or internally, they destroy myriads of microbes. Are these microbes to be considered as living beings in the sense of the first sila or are they not? If so, perhaps no one can fully comply with it. Besides, some are of the opinion that people who refrain from taking the life of animals should also refrain from eating meat, because it amounts to encouraging slaughter and is no less sinful according to them. Killing is one of the ten kinds of evil karma, to kill living beings, to take life, kill the living, or any conscious being. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, killing means the intentional destruction of any living being. The Pali term pana strictly means the psycho-physical life pertaining to one's particular existence. The wanton destruction of this life-force, without allowing it to run its due course, is panatipata. Pana also means that which breathes. Hence all animate beings, including animals, are regarded as pana. However, plants are not considered as "living beings" as they possess no mind. Monks and nuns, however, are forbidden to destroy even plant life. This rule, it may be mentioned, does not apply to lay-followers. Five conditions that are necessary to complete the evil of killing: a living being, knowledge that it is a living being, intention of killing, effort to kill, and consequent death (cause the death of that being). The gravity of the evil deed of killing depends on the goodness and the magnitude

of the being concerned.If the killing of a virtuous person or a big animal is regarded as more heinous than the killing of a vicious person or a small animal, because a greater effort is needed to commit the evil and the loss involved is considerably great. The evil effetcs of killing include brevity of life, ill-health, constant grief due to the separation from the loved one, and constant fear. Devout Buddhists should not kill, but should always save and set free living beings. Liberating living beings means not to kill but to save and set free living beings. A person with a greatly compassionate heart never kills living beings. On the contrary, that person always tries the practice of liberating living beings. A sincere Buddhist should always maintain a mind of kindness and cultivate the practice of liberating liberating beings. The Buddha taught: "A sincere Buddhist should always reflect thus 'All male beings have been my father and all females have been my mother. There is not a single being who has not given birth to me during my previous lives, hence all beings of the Six Paths are my parents. Therefore, when a person kills and eats any of these beings, he thereby slaughters my parents." According to Buddhist theory, the only reason that causes wars in the world is people's collective killing karma is so heavy. If in this life, I kill you, in the next life, you'll kill me, and in the life after that, I will come back to kill you. This cycle of killing continues forever. People kill animals and in their next life they may become animals. The animals which they once killed now may return as people to claim revenge. This goes on and on. That's why there exists an endless cycle of killing and bloodshed. To decrease or diminish our killing karma, we must practice liberating living beings. The merit and virtue that we accumulate from liberating animals is boundless. It enables us to cause living beings to live their full extent of their natural life span. The more we engage in liberating living beings, the lighter the collective killing karma our world has. If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of killing, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about "cutting off killing", one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: "Ananda! If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of killing, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. Ananda! Your basic purpose

in cultivating samadhi is to transcend the wearisome defilements. But if you do not remove your thoughts of killing, you will not be able to get out of the dust. Ananda! Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter the path of spirits if one does not cease killing. At best, a person will become a mighty ghost; on the average, one will become a flying yaksha, a ghost leader, or the like; at the lowest level, one will become an earth-bound rakshasa. These ghosts and spirits have their groups of disciples. Each says of himself that he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of ghosts and spirits will aboud, spreading like wildfire as they argue that eating meat will bring one to the Bodhi Way. Ananda! I permit the Bhikshus to eat five kinds of pure meat. This meat is actually a transformation brought into being by my spiritual powers. It basically has no life-force. You Brahmans live in a climate so hot and humid, and on such sandy and rocky land, that vegetables will not grow. Therefore, I have had to assist you with spiritual powers and compassion. Because of the magnitude of this kindness and compassion, what you eat that tastes like meat is merely said to be meat; in fact, however, it is not. After my extinction, how can those who eat the flesh of living beings be called the disciples of Sakya? You should know that these people who eat meat may gain some awareness and may seem to be in samadhi, but they are all great rakshasas. When their retribution ends, they are bound to sink into the bitter sea of birth and death. They are not disciples of the Buddha. Such people as they kill and eat one another in a never-ending cycle. How can such people transcend the triple realm? Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must also cut off killing. This is the second clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off killing, they are like one who stops up his ears and calls out in a loud voice, expecting no one to hear him. It is to wish to hide what is completely evident. Bhikshus and Bodhisattvas who practice purity will not even step on grass in the pathway; even less will they pull it up with their hand. How can one with great compassion pick up the flesh and blood of living beings and proceed to eat his fill? Bhikshus who do not wear silk, leather boots, furs, or down from this

country or consume milk, cream, or butter can truly transcend this world. When they have paid back their past debts, they will not have to re-enter the triple realm. Why? It is because when one wears something taken from a living creature, one creates conditions with it, just as when people eat the hundred grains, their feet cannot leave the earth. Both physically and mentally one must avoid the bodies and the by-products of living beings, by neither wearing them nor eating them. I say that such people have true liberation. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. In the Middle Length Discourses, the Buddha advises people, especially Buddhist followers not to kill because all sentient beings tremble at the stick, to all life is dear. The Buddha has respected for life, any life, even the life of an insect or of a plant. He sets himself an example, not to throw remaining food on green vegetation, or in the water where there are small insects. He advises His disciples not to kill living beings and makes it very clear that, killing living beings will lead to hell, to the hungry ghost or to the animal, and the lightest evil result to be obtained is to be reborn as human being but with very short life. Moreover, killing living beings will bring up fear and hatred in the present and in the future, and pain and suffering in mind. He taught: "O householder, killing living beings, due to killing living beings, fear and hatred arise in the present, fear and hatred will arise in the future, thereby bringing up pain and suffering in mind. Refrain from killing living beings, fear and hatred do not arise in the present, will not arise in the future, thereby not bringing up pain and suffering in mind. Those who refrain from killing living beings will calm down this fear and hatred." The Buddha taught Bhiksus as follows: "Here, o Bhiksus, the Aryan disciple does not kill living beings, give up killing. O Bhiksus, the Aryan disciple who gives up killing, gives no fear to innumerable living beings, gives no hatred to innumarable living beings, and gives harmlessness to innumerable living beings. Having given no fear, no hatred, and harmlessness to innumerable living beings, the Aryan disciple has his share in innumerable fearlessness, in no hatred and in harmlessness. O Bhiksus, this is first class charity, great charity, timeless charity that is not despised by reclusees and brahmanas." In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "All tremble at sword and rod, all fear death; comparing others with onerself, one should neither

kill nor cause to kill (Dharmapada 129). All tremble at sword and rod, all love life; comparing others with oneself; one should not kill nor cause to kill (Dharmapada 130). He who takes the rod and harms a harmless person, will soon come to one of these ten stages (Dharmapada 137). He will be subject to cruel suffering of infirmity, bodily injury, or serious sickness (Dharmapada 138). Or loss of mind, or oppression by the king, or heavy accusation, or loss of family members or relatives (Dharmapada (139). Or destruction of wealth, or lightening fire fire burn his house, and after death will go to the hell (Dharmapada 140)." *The second precept is Not to Steal:* Not to steal or not to cheat, or not to take anything with dishonest intent. Abstain from stealing and to live honestly, taking only what is one's own by right. To take what belongs to another is not so serious as to deprive him of his life, but it is still a grave crime because it deprives him of some happiness. As no one wants to be robbed, it is not difficult to understand that it is wrong to take what is not one's own. The thought that urges a person to steal can never be good or wholesome. Then robbery leads to violence and even to murder. This precept is easily violated by those in trade and commerce. A man can use both his pen and his tongue with intent to steal. There can be no peace or happiness in a society where people are always on the look-out to cheat and rob their neighbors. Theft may take many forms. For instance, if an employee slacks or works badly and yet is paid in full, he is really a theft, for he takes the money he has not earned. And the same applies to the employer if he fails to pay adequate wages. We all have the same right to own things and give them away as we wish. However, we should not take things that do not belong to us by stealing or cheating. Instead, we should learn to give to help others, and always take good care of the things that we use, whether they belong to us or to the public. In a broader sense, this precept means being responsible. If we are lazy and neglect our studies or work, we are said to be "stealing time" of our own. This precept also encourages us to be generous. Buddhists give to the poor and the sick and make offerings to monks and nuns to practice being good. Buddhists are usually generous to their parents, teachers and friends to show gratitude for their advice, guidance and kindness. Buddhists also offer sympathy and encouragement to those who feel hurt or discouraged. Helping people

by telling them about the Dharma is considered to be the highest form of giving. Not to steal because we have no right to take what is not give. Not to steal will help us become honest. Not to steal is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fornight. Not to take anything which does not belong to you or what is not given to you. Refraining from taking what is not given. Adattadana-viratih means not directly or indirectly taking other's belongings. On the contrary, one should give things, not only to human beings, but also to animals. The Buddha always taught in his sutras "desire brings great misfortune; giving brings great fortune." Not to steal because we have no right to take what is not given. Not to steal will help us becom honest. Five conditions are necessary for the completion of the evil of stealing: another's property, knowledge that it is so, intention of stealing, effort to steal, and actual removal. Devout Buddhists should not steal, for not stealing will help us increase our generosity, increase trust in other people, increase our honesty, life without sufferings, and life without disappointment. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about "cutting off stealing", one of the four important precepts for monks and nuns in Buddhism: "Ananda! If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of stealing, they would not have to follow a continuous succession of births and deaths. Ananda! Your basic purpose in cultivating samadhi is to transcend the wearisome defilements. But if you do not renounce your thoughts of stealing, you will not be able to get out of the dust. Ananda! Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter a devious path if one does not cease stealing. At best, one will be an apparition; on the average, one will become a phantom; at the lowest level, one will be a devious person who is possessed by a Mei-Ghost. These devious hordes have their groups of disciples. Each says of himself that he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these phantoms and apparitions will abound, spreading like wildfire as they surreptitiously cheat others. Calling themselves good knowing advisors, they will each say that they have attained the superhuman dharmas. Enticing and deceiving the ignorant, or frightening them out of their wits, they disrupt and lay watse to

households wherever they go. I teach the Bhikshus to beg for their food in an assigned place, in order to help them renounce greed and accomplish the Bodhi Way. The Bhikshus do not prepare their own food, so that, at the end of this life of transitory existence in the triple realm, they can show themselves to be once-returners who go and do not come back. How can thieves who put on my robes and sell the Thus Come One's dharmas, saying that all manner of karma one creates is just the Buddhadharma? They slander those who have left the home-life and regard Bhikshus who have taken complete precepts as belonging to the path of the small vehicle. Because of such doubts and misjudgments, limitless living beings fall into the Unintermittent Hell. I say that Bhikshus who after my extinction have decisive resolve to cultivate samadhi, and who before the images of Thus Come Ones can burn a candle on their bodies, or burn off a finger, or burn even one incense stick on their bodies, will in that moment, repay their debts from beginningless time past. They can depart from the world and forever be free of outflows. Though they may not have instantly understood the unsurpassed enlightenment, they will already have firmly set their mind on it. If one does not practice any of these token renunciations of the body on the causal level, then even if one realizes the unconditioned, one will still have to come back as a person to repay one's past debts exactly as I had to undergo the retribution of having to eat the grain meant for horses. Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must also cease stealing. This is the third clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come One and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cease stealing, they are like someone who pours water into a leaking cup and hopes to fill it. He may continue for as many eons as there are fine motes of dust, but it still will not be full in the end. If Bhikshus do not store away anything but their robes and bowls; if they give what is left over from their food-offerings to hungry living beings; if they put their palms together and make obeisance to the entire great assembly; if when people scold them they can treat it as praise: if they can sacrifice their very bodies and minds, giving their flesh, bones, and blood to living creatures. If they do not repeat the non-ultimate teachings of the Thus Come One as though they were their own explanations,

misrepresenting them to those who have just begun to study, then the Buddha gives them his seal as having attained true samadhi. What I have said here is the Buddha's teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. *The third precept is Not to Commit Sexual Misconduct:* Not to engage in improper sexual conduct. Against lust, not to commit adultery, to abstain from all sexual excess, or refraining from sexual misconduct. This includes not having sexual intercourse with another's husband or wife, or being irresponsible in sexual relationship. Adultery is wrong. Laypeople should be responsible in sexual matters. If we do not have the great opportunity to renounce the world to become monks and nuns to cultivate obtain liberation, we should keep a good relationship between husband and wife, we should be considerate, loving and faithful to each other, then our family will be happy, and our society will be better. One who commits it does not command respect nor does one inspire confidence. Sexual misconduct involving person with whom conjugal relations should be avoided to custom, or those who are prohibited by law, or by the Dharma, is also wrong. So is coercing by physical or even financial means a married or even unmarried person into consenting to such conduct. The purpose of this third sila is to preserve the respectability of the family of each person concerned and to safeguard its sanctity and inviolability. According to The Path of Purification, "Bad Ways" is a term for doing what ought not to be done and not doing what ought to be done, out of desire, hate, delusion, and fear. They are called "bad ways" because they are ways not to be travel by Noble Ones. Adultery is mentioned in Buddhist texts as one of a number of forms of similar sexual misconduct. For monks or nuns who only think about or wish to commit sexual intercourse with any people (not wait until physically commiting sexual intercourse) are guilty and violate the Vinaya commandments and must be excommunicated from the Order. For laypeople, thinking or wishing to make love or physically making love with those who are not their husband or wife is forbidden. Avoiding the misuse of sex is respect for people and personal relationships. Much unhappiness arises from the misuse of sex and from living in irresponsible ways. Many families have been broken as a result, and many children have been victims of sexual abuse. For all lay Buddhists, the happiness of others is also the happiness of ourselves, so sex should be used in a caring and

loving manner, not in a craving of worldly flesh. When observing this precept, sexual desire should be controlled, and husbands and wives should be faithful towards each other. This will help to create peace in the family. In a happy family, the husband and wife respect, trust and love each other. With happy families, the world would be a better place for us to live in. Young Buddhists should keep their minds and bodies pure to develop their goodness. Devout Buddhists should not commit sexual misconduct (to have unchaste) because first, we don't want to be a bad person in the society; second, not to have unchaste will help us become pure and good. Not to commit sexual misconduct is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. This is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fornight. There are four conditions that are necessary to complete the evil of sexual misconduct: the thought to enjoy, consequent effort, means to gratify (gratification or the act of sexual misconduct). For Monks and Nuns, a Bhiksu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences. She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the actiivities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the eighth of the Eight Degradation Offences. According to The Buddha and His Teachings, written by Most Venerable Narada, these are the inevitable consequences of Kamesu-micchacara: having many enemies, union with undesirable wives and husbands (spouses), and birth as a woman or as a eunuch (thái giám). If living beings in the six paths of any mundane world had no thoughts of lust, they would not have to follow a continual succession of births and deaths. According to the Surangama Sutra, the Buddha reminded Ananda about "cutting off lust", one of the four important precepts for monks and nuns in

Buddhism: “Ananda! Your basic purpose in cultivating is to transcend the wearisome defilements. But if you don’t renounce your lustful thoughts, you will not be able to get out of the dust. Even though one may have some wisdom and the manifestation of Zen Samadhi, one is certain to enter demonic paths if one does not cut off lust. At best, one will be a demon king; on the average, one will be in the retinue of demons; at the lowest level, one will be a female demon. These demons have their groups of disciples. Each says of himself he has accomplished the unsurpassed way. After my extinction, in the Dharma-Ending Age, these hordes of demons will abound, spreading like wildfire as they openly practice greed and lust. Calming to be good knowing advisors, they will cause living beings to fall into the pit of love and views and lose the way to Bodhi Ananda! When you teach people in the world to cultivate samadhi, they must first of all sever the mind of lust. This is the first clear and unalterable instruction on purity given by the Thus Come Ones and the Buddhas of the past, World Honored Ones. Therefore, Ananda, if cultivators of Zen Samadhi do not cut off lust, they will be like someone who cooks sand in the hope of getting rice, after hundreds of thousands of eons, it will still be just hot sand. Why? It wasn’t rice to begin with; it was only sand. Ananda! If you seek the Buddha’s wonderful fruition and still have physical lust, then even if you attain a wonderful awakening, it will be based in lust. With lust at the source, you will revolve in the three paths and not be able to get out. Which road will you take to cultivate and be certified to the Thus Come One’s Nirvana? You must cut off the lust which is intrinsic in both body and mind. Then get rid of even the aspect of cutting it off. At that point you have some hope of attaining the Buddha’s Bodhi. What I have said here is the Buddha’s teaching. Any explanation counter to it is the teaching of Papiyan. According to the Anguttara Nikaya, the Buddha taught: “Monk, I know not of any other single form by which a man’s heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman’s form fills a man’s mind. Monks, I know not of any other single sound by which a man’s heart is attracted as it is by that of a woman. Monks, a woman’s sound fills a man’s mind. (the same thing happens with smell, flavor, touch...” Sex is described by the Buddha as the strongest impulse in man, if one becomes a slave to this impulse, even the most powerful man turn into a weakling; even the

sage may fall from the higher to a lower level. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Four misfortunes occur to a careless man who commits adultery: acquisition of demerit, restlessness, moral blame and downward path (Dharmapada 309). There is acquisition of demerit as well as evil destiny. No joy of the frightened man. The king imposes a heavy punishment. Therefore, man should never commit adultery (Dharmapada 310).” In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha said: “There was once someone who, plagued by ceaseless sexual desire, wished to castrate himself. To cut off your sexual organs would not be as good as to cut off your mind. You mind is like a supervisor; if the supervisor stops, his employees will also quit. If the deviant mind is not stopped, what good does it do to cut off the organs?” The Kasyapa Buddha taught: ‘Desire is born from your will; your will is born from thought. When both aspects of the mind are still, there is neither form nor activity.” *The fourth precept is Not to Lie:* False speech means nonsense or transgression speaking, or lying, either slander, false boasting, or deception. Lying also means not to tell the truth. Lying also means tale-bearing speech, or double tongue speech, or slandering speech. Lying also means harsh speech or frivolous talk. Slander the Buddhist Sutras is considered a serious lying. Slandering the Buddhist sutras means ridiculing Buddhist theories taught by the Buddha and written in the sutras, i.e., saying that the principles in the Buddhist sutras are false, that the Buddhist and Great Vehicle sutras were spoken by demon kings, and so on. This sort of offense cannot be pardoned through repentance. According to The Buddha and His Teachings, there are four conditions that are necessary to complete the evil of lying: an untruth, deceiving intention, utterance, and actual deception. According to Buddhism, “Lying” is the main rationalization for other offenses. Devout Buddhists should always be aware of the following situations: we tell lies when we contend; we tell lies when we are greedy; we tell lies when we seek gratification; we tell lies as we are selfish; we tell lies as we chase personal advantages. We tell lies to deceive people. We commit mistakes but do not want to admit, so we tell lies and try to rationalize for ourselves, and so on, and so on. Also according to The Buddha and His Teachings, written by Most Venerable Narada, there are some inevitable consequences of lying as follow: being subject to abusive speech, vilification,

untrustworthiness, and stinking mouth. The Buddha wanted His disciples to be so perfectly truthful that He encouraged us not to lie, but to speak the truth, the whole truth. Against lying, deceiving and slandering. Not to lie includes not saying bad things, not gossiping, not twisting stories, and not lying. On the contrary, one must use the right gentle speech, which gives benefit to oneself and others. However, sometimes they are unable to speak the truth; for instance, they may have to lie to save themselves from harm, and doctors lie to bolster their patients' morale. Lying under these circumstances may be contrary to the sila, but it is not entirely contrary to the loving-kindness and to its purpose. This sila aims at bringing about mutual benefits by adhering to truth and avoiding verbal offences. Similarly, utterances harmful to another's well-being, for example, malicious, abusive or slanderous speech intended either to deride others or to vaunt oneself may be truthful, yet they must be regarded as wrong, because they are contrary to the sila. Sincere Buddhists should always respect each other and not tell lies or boast about ourselves. This would result in fewer quarrels and misunderstandings, and the world would be a more peaceful place. In observing the fourth precept, we should always speak the truth. There are four ways of "Mrsavadaviratih". The first way is "lying". Lying means verbally saying or indicating through a nod or a shrug somethng we know isn't true. However, telling the truth should be tempered and compassion. For instance, it isn't wise to tell the truth to a murderer about a potential victim's whereabouts, if this would cause the latter's death. We should not to lie because if we lie, nobody would believe us. Furthermore, not to lie will help us become truthful and trustful. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells." The second way is "Tale-bearing" or "Slandering". To slander means to twist stories, or to utilize slandering words. The Pali word means literally 'breaking up of fellowship'. To slander another is most wicked for it entails making a false statement intended to damage someone's reputation. The slanderer often commits two crimes simultaneously, he says what is false because his report is untrue and then he back-bites. In Sanskrit poetry the back-biter is compared to a mosquito which though small is noxious. It comes

singing, settles on you, draws blood and may give you malaria. Again the tale-bearer's words may be sweet as honey, but his mind is full of poison. Let us then avoid tale-bearing and slander which destroy friendships. Instead of causing trouble let us speak words that make for peace and reconciliation. Instead of sowing the seed of dissension, let us bring peace and friendship to those living in discord and enmity. The third way is "Harsh speech" (Pharusavaca p). Harsh words include insult, abuse, ridicule, sarcasm, and so on. Sometimes harsh words can be said with a smile, as when we innocently pretend what we have said won't hurt other people. Devout Buddhists should never use harsh words because harsh words hurt others. According to The Buddha and His Teaching, written by Most Venerable Narada, there are three conditions that are necessary to complete the evil of harsh speech: a person to be abused, an angry thought, and the actual abuse. The inevitable consequences of harsh speech: being detested by others though absolutely harmless, and having a harsh voice. At the time of the Buddha, one day, an angry man with a bad temper went to see the Buddha. The man used harsh words to abuse the Buddha. The Buddha listened to him patiently and quietly, and did not say anything as the man spoke. The angry man finally stopped speaking. Only then did the Buddha ask him, "If someone wants to give you something, but you don't want to accept it, to whom does the gift belong?" "Of course it belongs to the person who tried to give it away in the first place," the man answered. "Likewise it is with your abuse," said the Buddha. "I do not wish to accept it, and so it belongs to you. You should have to keep this gift of harsh words and abuse for yourself. And I am afraid that in the end you will have to suffer it, for a bad man who abuses a good man can only bring suffering on himself. It is as if a man wanted to dirty the sky by spitting at it. His spittle can never make the sky dirty, it would only fall onto his own face and make it dirty instead." The man listened to the Buddha and felt ashamed. He asked the Buddha to forgive him and became one of his followers. The Buddha the said, "Only kind words and reasoning can influence and transform others." Sincere Buddhist should avoid using harsh words in speech. The fourth way is "Frivolous talk" (Samphappalapa p). According to Most Venerable in The Buddha and His Teachings, there are two conditions that are necessary to complete the evil of frivolous talk: the inclination

towards frivolous talk, and its narration. The inevitable consequences of frivolous talk: defective bodily organs and incredible speech. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells." *The fifth precept is Not to Drink Alcohol and Other Intoxicants:* Alcohol and other intoxicating substances cause mental confusion and reduce memory. Not to drink intoxicants (alcohol) means against drunkenness, to abstain from all intoxicants, or refraining from strong drink and sloth-producing drugs. If one wants to improve his knowledge and purify his mind, he should not to drink alcohol or take any drugs such as cocaine, which excites the nervous system. Alcohol has been described as one of the prime causes of man's physical and moral degradation. Currently heroin is considering a thousand times more harmful and dangerous. This problem is now worldwide. Thefts, robberies, sexual crimes and swindling of vast magnitude have taken place due to the pernicious influence of drugs. This precept is based on self-respect. It guards against losing control of our mind, body and speech. Many things can become addictive. They include alcohol, drugs, smoking and unhealthy books. Using any of the above mentioned will bring harm to us and our family. One day, the Buddha was speaking Dharma to the assembly when a young drunken man staggered into the room. He tripped over some monks who were sitting on the floor and started cursing aloud. His breath stank of alcohol and filled the air with a sickening smell. Mumbling to himself, he staggered out of the door. Everyone was shocked at his rude behavior, but the Buddha remained calm, "Great Assembly!" he said, "Take a look at this man! I can tell you the fate of a drunkard. He will certainly lose his wealth and good name. His body will grow weak and sickly. Day and night, he will quarrel with his family and friends until they leave him. The worst thing is that he will lose his wisdom and become confused." By observing this precept, we can keep a clear mind and have a healthy body. Reasons for "Not to drink": not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses, not to drink will help us become careful with all clear senses. The precept of "Not to Drink" is one of the first eight of the Ten Commandments which the Buddha set forth for lay Buddhists to observe 24 hours every fornight. Not to drink liquor is the fifth of the

Ten Commandments. Not to drink liquor because it leads to carelessness and loss of all senses. Not to drink will help us to become careful with all clear senses. The Buddha has asked us to refrain from intoxicants. There are a multitude of reasons as to why we should follow this precept.

"Drunkenness expels reason,
Drowns memory,
Deface the brain,
Diminish strength,
Inflames the blood,
Causes incurable external and internal wounds.
Is a witch to the body,
A devil to the mind,
A thief to the purse,
The beggar's curse,
The wife's woe,
The children's sorrow,
The picture of a beast, and self murder,
Who drinks to other's health,
And rob himself of his own.

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

Lay People's Eight Precepts: Beside the lay five precepts, lay people may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many lay people like to take the eight precepts on new and full moon days or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precepts, with the expception that the precept against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day. The sixth precept is to avoid wearing perfume, ornaments and

cosmetics as well as to refrain from singing, dancing and playing music. This precept helps lay people avoid distractions to their practice. Not beautifying the body encourages lay people to cultivate their internal beauty of love, compassion and wisdom. If they sing and dance, then when they sit down to meditate, the tunes keep running throught their minds. The seventh precept is not to sit or sleep on a high or expensive bed or throne, as this could make them feel proud and superior to others. The eighth precept is not to eat solid food after noon and to be vegetarian for the day. When some masters give the the eight precepts they say only lunch may be eaten, while others allow both breakfast and lunch. Some masters permit only water to be taken in the evening, others allow tea with little milk, or fruit juice without pulp. The purpose of this precept is to reduce attachment to food. It also enables lay people to meditate better in the evenings, for if they eat a big supper, they often feel heavy and sleepy. Keeping precepts is not only better for ourselves, but it also help us increase awareness of our actions, words, and attitudes. It help us know ourselves better because we'll become aware of our habitual actions; it also enables us to decide beforehand what actions we want to avoid, and prevent a situation in which we're tempted to do something we know we'll regret later. Eight precepts are given to lay Buddhists to cultivate the way and must be observed and strictly followed for one day and night include eight rules as follows: not to kill (not killing living beings), not stealing (not to take things not given), not to commit sexual misconduct (not having sexual intercourse), not to lie (not to speak falsely, not telling lies), not to drink wine (not consuming intoxicants), not to indulge in cosmetics, or personal adornments (not wearing personal decoration, not to wear make-up, fragrance, and jewelry), not to dance, sing, play or listen to music and not to sleep on fine or raised (high) beds, but on a mat on the ground, and finally not to eat out of regulation (appropriate) hours (after noon); eat only from 11 AM to 1 PM.

Lay Bodhisattvas' Precepts: The Lay Bodhisattvas are devout Buddhists who follow Bodhisattva-yana which teaches the observance of the six paramitas the perfecting of the self and the benefits of others. The objective is the salvation of all beings and attaining of Buddhahood. The aim of Bodhisattvayana is the attainment of Supreme Buddhahood. Therefore, it is also called the Buddhayana or

Tathagatayana. Though still a lay Bodhisattvas, he or she should have a profound understanding; they should have the insight that the four noble truths to understand the true aspects of reality. Bodhisattvas use the one truth to understand the true aspects of reality. The wisdom of the Bodhisattva is always acute, so they often have a broad compassionate mind. According to the tradition of Northern Buddhism, a Bodhisattva wants to practice Bodhisattva's practising must first vow to devote the mind to bodhi (bodhicita). He or she must have loving-kindness to all living beings. He or she must always practise the six Paramitas. Finally, he or she must practise the four all-embracing virtues. Besides, a lay Bodhisattva should also learn Bodhisattva's four kinds of fearlessnesse. First, Bodhisattva-fearlessness arises from powers of memory and ability to preach without fear. Second, Bodhisattva-fearlessness arises from powers of moral diagnosis and application of the remedy. Third, Bodhisattva-fearlessness arises from powers of ratiocination. Fourth, Bodhisattva-fearlessness arises from powers of solving doubts. The Lay Bodhisattvas are devout Buddhists who already took refuge in the Triple Gem. Besides keeping the five basic precepts, they also keep the six grave sins and the twenty-eight faults. ***Six Major Precepts:*** The six grave sins are extremely important for lay Bodhisattvas, for keeping these precepts will help them attain the Holy fruitions. *The first major precept is the precept of killing:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not kill any being, even if it is an ant. After taking the precepts, if he or she instructs others to kill or if he or she, himself or herself kills, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a non-returner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The second major precept is the precept of stealing:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not steal, even as little as a penny. After taking the precepts, if he or she breaks the precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a

stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The third major precept is the precept of lying:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not lie that he or she has mastered the contemplation of impurity or attained the fruition of a non-returner. After taking the precepts, if he or she breaks the precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The fourth major precept is the precept of sexual misconduct:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not engage in any sexual misconduct. After taking the precepts, if he or she breaks this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The fifth major precept is the precept of talking about the wrong deeds of the four categories of Buddha's disciples:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not speak of the faults of the bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, and upasikas. After taking the precepts, if he or she breaks this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. *The sixth major precept is the precept of selling alcohol:* Followers of the Buddha! After an upasaka or an upasika takes the precepts, even if he or she has to sacrifice his or her life, he or she should not sell intoxicants. After taking the precepts, if he or she breaks

this precept, he or she loses the upasaka or upasika precepts. This person cannot attain even the state of warmth, let alone the fruition of a stream-enterer or a nonreturner. He or she is called a precept-breaking upasak or upasika, a stinking upasaka or upasika, an outcast upasaka or upasika, a defiled upasaka or upasika, and an afflicted upasaka or upasika. ***Twenty-Eight Secondary Precepts:*** Besides the six major precepts, there are also twenty-eight secondary precepts or faults. These precepts help Lay Bodhisattvas nurture their morality on their daily cultivation. *The first secondary precept* is the precept of not making offering to one's parents and teachers. Followers of the Buddha! As the Buddha has said, If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not make offerings to his or her parents and teachers, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The second secondary precept* is the precept of indulging in intoxicants. If an upasaka or upasika, after taking the precept, indulges in intoxicants, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The third secondary precept* is the precept of not visiting and looking after the sick. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not look after those who are sick, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The fourth secondary precept* is the precept of ignoring one's begging. If an upasaka or upasika, after taking the precept, upon seeing supplicants, does not give away whatever he or she can, but rather send them away empty-handed, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the

cycle of birth and death. *The fifth secondary precept* is the precept of not paying respect to the elderly among the four categories of Buddha's disicples. If an upasaka or upasika, after taking the precept, upon seeing bhikkhus, bhikkhunis, elder upasakas or elder upasikas, does not get up to greet and bow to them, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The sixth secondary precept* is the precept of pride when seeing the four categories of Buddha's disciples break the precepts. If an upasaka or upasika, after taking the precept, arouses this arrogant thought upon seeing bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, and upasikas who violate the precepts, "I am superior to them, for they are not as good as I," he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The seventh secondary precept* is the precept of not fulfilling the precept of not eating after midday during the six days of a month. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not keep the eight precepts and makes offerings to the Triple Gem for six days each month, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The eighth secondary precept* is the precept of not listening to the Dharma. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not attend the Dharma lectures held within 12 kilometers, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The ninth secondary precept* is the precept of using the Sangha's furniture and utensils. If an upasaka or upasika, after taking the precept, makes use of the Sangha's beds, chairs and utensils, he or she commits the fault of not being

mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The tenth secondary precept* is the precept of drinking water that contains insects. If an upasaka or upasika, after taking the precept, suspects that there are living organisms in the water and drink it anyway, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The eleventh secondary precept* is the precept of walking alone in dangerous places. If an upasaka or upasika, after taking the precept, travels alone in places that are considered dangerous, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twelfth secondary precept* is the precept of staying alone in the bhikkhu's or bhikkhuni's vihara. If an upasaka or upasika, after taking the precept, stays overnight alone in a bhikkhu's or bhikkhuni's vihara, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The thirteenth secondary precept* is the precept of fighting for the sake of wealth. If an upasaka or upasika, after taking the precept, for the sake of wealth, beats and scolds his or her slaves, servants or other people, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The fourteenth secondary precept* is the precept of giving leftover food to the four categories of Buddha's disciples. If an upasaka or upasika, after taking the precept, offers leftover food to bhikkhus, bhikkhunis, upasakas, upasikas, he or she commits the fault of not being mindful and losing

the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The fifteenth secondary precept* is the precept of keeping cats or foxes. If an upasaka or upasika, after taking the precept, raises cats or foxes, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The sixteenth secondary precept* is the precept of rearing animals and not giving them away to those who have not taken the precepts. If an upasaka or upasika, after taking the precept, raises elephants, horses, cows, goats, camels, donkeys, or any other animals, and does not give them to those who have not taken the precepts, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The seventeenth secondary precept* is the precept of not keeping the three outfits, bowls and walking sticks. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not keep the sanghati clothes, bowls, and walking sticks (the daily necessities of the Sangha), he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The eighteenth secondary precept* is the precept of not ensuring that the irrigation water of rice farm is insect free, and to carry out farming on land. If an upasaka or upasika, after taking the precept, needs to farm for a living, but does not ensure that the irrigation water of rice farm is insect free, and to carries out farming on land, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The nineteenth secondary precept* is the precept of using an unjust scale in business. If

an upasaka or upasika, after taking the precept, engages in business for a living, that uses a balance or scale to sell goods, then after having made a deal, he or she should not call off a previous deal for a more profitable one. When buying from others, he or she should advise the seller if he or she is trying to be dishonest in using his or her balance or scale. If an upasaka or upasika does not do so, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twentieth secondary precept* is the precept of having sexual encounter at the wrong time and place. If an upasaka or upasika, after taking the precept, has sexual intercourse in improper places and improper times, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-first secondary precept* is the precept of evading government taxes while doing business. If an upasaka or upasika, after taking the precept, evades government taxes while doing business or reports dishonestly, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-second secondary precept* is the precept of not obeying the country's law. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not obey the country's law, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-third secondary precept* is the precept of not making offering to the Triple Gem when obtaining new food. If an upasaka or upasika, after taking the precept, does not offer the newly harvested grain, fruits, and vegetables first to the Triple Gem, but consumes them first himself or herself, he or she commits the fault of not being mindful and losing the

initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-fourth secondary precept* is the precept of not giving dharma lectures without the Sangha's permission. If an upasaka or upasika, after taking the precept, gives Dharma talks without the Sangha's permission, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-fifth secondary precept* is the precept of walking in front of the five categories of Buddha's disciples. If an upasaka or upasika, after taking the precept, walks in front of a bhikkhu, bhikkhuni, siksamana, sramanera, sramanerika, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-sixth secondary precept* is the precept of not distributing the Sangha food equally. If an upasaka or upasika, after taking the precept of distributing the Sangha food equally, but does not distribute equally, meanwhile offering better food in excessive amount to his or her own master, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-seventh secondary precept* is the precept of rearing silk worms. If an upasaka or upasika, after taking the precept, raise silk worms, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death. *The twenty-eighth secondary precept* is the precept of ignoring the sick on the road. If an upasaka or upasika, after taking the precept, come across a sick person on the road, if this upasaka or upasika does not look after and arrange a

place for this sick person, but rather deserts him or her, he or she commits the fault of not being mindful and losing the initial intention in taking the precept. If he or she does not have the mind of repentance, he or she will deteriorate. He or she is impure and will continue to create defiled karma that leads to transmigration in the cycle of birth and death.

Advice to Lay People In The Sigalaka Sutra: Sigalovada-sutta is the Sutra that the Buddha preached to Sigalovada, son of an elder of Rajagrha, Digha Nikaya 31. The contents of the sutta as follows: Thus, I have heard. Once the Lord was staying at Rajagaha, at the Squirrel's Feeding Place in the Bamboo Grove. And at that time, Sigalaka the householder's son, having got up early and gone out of Rajagaha, was paying homage, with wet clothes and hair and with joined palms, to the different directions: to the east, the south, the west, the north, the nadir and the zenith. And the Lord, having risen early and dressed, took his robe and bowl and went to Rajagaha for alms and seeing Sigalaka paying homage to the different directions, he said: "Householder's son, why have you got up early to pay homage to the different directions?" Sigalaka respectfully responded: "Lord, my father, when he was dying, told me to do so. And so Lord, out of respect for my father's words, which I revere, honor and hold secred, I got up early to pay sacred homage in this way to the six directions." The Buddha asked: "But householder's son, that is not the right way to pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline." Sigalaka respectfully responded: "Well, Lord, how should one pay homage to the six directions according to the Ariyan discipline? It would be good if the Blessed Lord were to teach me the proper way to pay homage to the six directions, according to the Ariyan discipline. The Buddha said: "Then listen carefully, pay attention and I will speak. "Yes, Lord," said Sigalaka. The Lord spoke: "Young householder, it is by abandoning the four defilements of action; by not doing evil from the four causes; by not following the six ways of wasting one's substance; through avoiding these fourteen evil ways, that the Ariyan disciple covers the six directions, and by such practice becomes a conqueror of both worlds, so that all will go well with him in this world and the next, and at the breaking up of the body after death, he will go to a good destiny, a heavenly world. What are the four defilements of action that are

abandoned? They are taking life, taking what is not given, sexual misconduct, and lying speech. These are the four defilements of action that he abandons. Taking life and stealing, lying, adultery; the wise reprove. What are the four causes of evil from which he refrains? Evil action springs from attachment, it springs from ill-will, it springs from folly, it springs from fear. If the Ariyan disciple does not act out of attachment, ill-will, folly or fear, he will not do evil from any one of the the four causes." And the Well-Farer having spoken, the Teacher added: "Desire and hatred, fear and folly. He who breaks the law through these, loses all his fair reputation (merit), like the moon at waning-time. Desire and hatred, fear and folly. He who never yields to these, grows in goodness and merit, like the mon at waxing-time." The Lord continued to teach: "And which are the six ways of wasting one's subtance? Here are the six ways of wasting one's substance: addiction to strong drinks and sloth-producing drugs is one way of wasting one's substance; haunting the streets at unfitting time; attending fairs; being addicted to gambling; keeping bad company; habitual idleness. There are six dangers attached to addiction to strong drinks and sloth-producing drugs: present waste of money; increased quarrelling; liability to sickness; loss of good name; indecent exposure of one's person; weakening of the intellect. There are six dangers attached to haunting the streets at unfitting time: one is defenseless and without protection; wife and children are defenseless and without protection; one's property is defenseless and without protection; one is suspected of crimes; false reports are pinned on one; one encounters all sorts of unpleasantness. There are six dangers attached to frequenting fairs: one is always thinking, where there is dancing; where there is sinning; where they are playing music; where they are reciting; where there is hand-clapping; where the drums are. There are six dangers attached to gambling: the winner makes enemies; the loser bewails his loss; one wastes one's present wealth; one's word is not trusted in the assembly; one is despised by one's friends and companions; one is not in demand for marriage. Therefore, a gambler cannot afford to maintain a wife. There are six dangers attached to keeping bad company: the danger of gamblers, the danger of any glutton, the danger of the drunkard, the danger of cheaters, the danger of tricksters, and the danger of the bully. There are six dangers attached to idleness: thinking it's too cold, one

does not work; thinking it's too hot, one does not work; thinking it's too early, one does not work; thinking it's too late, one does not work; thinking I'm too hungry, one does not work; and thinking I'm full, one does not work. And the Well-Farer having spoken, He added: "Some are drinking-mates, and some profess their friendship to your face. But those who are your friends in need, they alone are friends indeed. Sleeping late, adultery picking quarrels, doing harm. Evil friends and stinginess, these six things destroy a man. He who goes with wicked friends, and spends his time in wicked deeds. In this world and the next as well that man will come to suffer woe. Dicing, wenching, drinking too, dancing, singing, daylight sleep, untimely prowling, evil friends, and stinginess destroy a man. He plays with dice and drinks strong drink, and goes with others' well-loved wives. He takes the lower, baser course, and fades away like waning moon. The drunkard, broke and destitute, ever thirsting as he drinks, like stone in water sinks in debt, soon bereft of all his kin. He who spends his days in sleep, and makes the night his waking time, ever drunk and lecherous, cannot keep a decent home. Too cold! Too hot! Too late! They cry, they are pushing all their work aside, till ever chance they might have had of doing good has slipped away. But he who reckons cold and heat as less than straws, and like a man undertakes the task in hand, his joy will never grow the less. Householder's son, there are four types who can be seen as foes in friendly disguise: The man who takes everything. The man who takes everything, can be seen to be a false friend for four reasons. The first type is he who takes everything. The second type is he who wants a lot for very little. The third type is he who must do, he does out of fear. The fouth type is he who seeks his own ends. The great talker is not considered a friend. The great talker can be seen to be a false friend for four reasons: The first type is he who talks of favours in the past. The second type is he who talks of favours in the future. The third type is he whose mouths empty phrases of goodwill. The fouth type is he pleads inability owing to some disaster when something needs to be done in the present. The flatterer cannot be consider a friend. The flatterer can be seen to be a false friend for four reasons: he assents to bad actions, but dissents from good actions. He praises you to your face, but he disparages you behind your back. The fellow-spendthrift cannot be consider a friend. The fellow-spendthrift

can be seen to be a false friend for four reasons. First, he is a companion when you indulge in strong drink. Second, he is a companion when you haunt the streets at unfitting times. Third, he is a companion when you frequent fairs. Fourth, he is a companion when you indulge in gambling. And the Well-farer having spoken, He added: "A friend who seeks what he can get, a friend who talks but empty words, a friend who merely flatters you, and a friend who is a fellow-wastrel. These four are really foes, not friends, the wise man, recognizing this, should hold himself aloof from them as from some path of panic fear." Householder's son, there are four types who can be seen to be loyal friends: The first type of friend is he who is a helper. The helpful friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he looks after you when you are inattentive; he looks after your possessions when you are inattentive; he is a refuge when you are afraid; and when some business is to be done he lets you have twice what you ask for. The second type of friend is he who is the same in happy and unhappy times. The friend who is the same in happy and unhappy times can be seen to be a loyal friend in four ways: he tells you his secrets; he guards your secrets; he does not let you down in misfortune; and he would even sacrifice his life for you. The third type of friend is he who pints out what is good for you. The friend who points out what is good for you can be seen to be a loyal friend in four ways: he keeps you from wrongdoing; he supports you in doing good; he informs you of what you did not know; and he points out the path to Heaven. The fourth type of friend is he who is sympathetic. The sympathetic friend can be seen to be a loyal friend in four ways: he does not rejoice at your misfortune; he rejoices at your good fortune; he stops others who speaks against you; and he commends others who speak in praise of you. The Well-Farer having spoken, He added: "A friend who is a helper, a friend in times both good and bad, a friend who shows the way that's right, a friend who's full of sympathy. These four kinds of friends the wise should know at their true worth, and he should cherish them with care, just like a mother with her dearest child. The wise man trained and disciplined shines out like a beacon-fire. He gathers wealth just as the bee gathers honey, and it grows like an ant-hill higher yet. With wealth so gained the layman can devote it to his people's good. He should divide his wealth in four, this will most

advantage bring one part he may enjoy at will, two parts he should put to work, and the fourth part he should set aside as reserve in times of need." How householder's son, does the Ariyan disciple protect the six directions? These six things are to be regarded as the six directions. First, the East denotes mother and father. There are five ways in which a son should minister to his mother and father as the Eastern direction. He should think having been supported by them, I will support them, I will perform their duties for them, I will keep up the family tradition, I will be worthy of my heritage; and after my parents' deaths, I will distribute gifts on their behalf. There are five ways in which the parents, so ministered to by their son as Eastern direction: They will restrain him from evil, will support him in doing good things, will teach him some skill, will find him a suitable wife; and in due time, they will hand over his inheritance to him. In this way the Eastern direction is covered, making it at peace and free from fear. The South denotes teachers. There are five ways in which pupils should minister to their teachers as the Southern direction: by rising to greet them, by serving them, by being attentive, by waiting on them, and by mastering the skills they teach. There are five ways in which their teachers, thus ministered to by their pupils as the Southern direction, will reciprocate: will give thorough instruction, make sure they have grasped what they should have duly grasped, given them a thorough grounding in all skills, recommend them to their friends and colleagues, and provide them with security in all directions. In this way the Southern direction is covered, making it at peace and free from fear. The West denotes wife and children. There are five ways in which a husband should minister to his wife as the Western direction: by honouring her, by not disparaging her, by not being unfaithful to her, by giving authority to her, and by providing her with adornments. There are five ways in which a wife, thus ministered to by her husband as the Western direction, will reciprocate: by properly organizing her work, by being kind to the relatives, by not being unfaithful, by protecting husband's property, and by being skillful and diligent in all she has to do. In this way the Western direction is covered, making it at peace and free from fear. The North denotes friends and companions. There are five ways in which a man should minister to his friends and companions as the Northern direction: by giving alms, by kindly words, by looking after

their welfare, by treating them like himself, and by keeping his words. There are five ways in which friends and companions, thus administered to by a man as the Northern direction, will reciprocate: by looking after him when he is inattentive, by looking after his property when he is inattentive, by being a refuge when he is afraid, by not deserting him when he is in trouble, and by showing concern for his children. In this way the Northern direction is covered, making it at peace and free from fear. The Nadir denotes servants and helpers. There are five ways in which a master should minister to his servants and workpeople as the Nadir direction: by arranging their work according to their strength, by supplying them with food and wages, by looking after them when they are ill, by sharing special delicacies with them, and by letting them off work at the right time. There are five ways in which servants and workpeople, thus ministered to by their master as the Nadir, will reciprocate: will get up before him, will go to bed after him, take only what they are given, do their work properly, and be bearer of his praise and good repute. In this way the Nadir is covered, making it at peace and free from fear. The Zenith denotes ascetics and Brahmins. There are five ways in which a man should minister to ascetics and Brahmins as the Zenith: by kindness in bodily deed, by kindness in speech, by kindness in thought, by keeping an open house for them, and by supplying their bodily needs. The ascetics and Brahmins , thus ministered to by him as the Zenith, will reciprocate in six ways: will restrain him from evil, will encourage him to do good, will be benevolently compassionate toward him, will teach him what he has not heard, will help him purify what he has heard, and will point out to him the way to Heaven. In this way the Zenith is covered, making it at peace and free from fear. The Well-Farer having spoken, He added: “Mother, father are the East, teachers are the Southward point, wife and children are the West, friends and colleagues are the North, servants and workers are Below, Ascetics and Brahmins are Above. These directions all should be honoured by a clansman true. He who’s wise and disciplined, kindly and intelligent, humble, free from pride. Such a one may honour gain. Early rising, scorning sloth, unshaken by adversity, of faultless conduct, ready wit. Such a one may honour gain. Making friends, and keeping them, welcoming, no stingy host, a guide, philosopher and friend. Such a one may honour gain.

Giving gifts and kindly speech, a life well-spent for others' good, even-handed in all things, impartial as each case demands: these things make the world go round, like the chariot's axle-pin. If such things did not exist, no mother from her son would get any honour and respect, nor father either, as their due. But since these qualities are held by the wise in high esteem, they are given prominence and are rightly praised by all. At these words, Sigalaka said to the Lord: "Excellent, Reverend Gotama, excellent! It is as if someone were to set up what had been knocked down, or to point out the way to one who had got lost or to bring an oil-lamp into a dark place, so that those with eyes could see what was there. Just so the Reverend Gotama has expounded the Dharma in various ways, May the reverend accept me as a lay-follower from this day forth as long as life shall last!

Lay Buddhist's Life: Buddhism never separates itself from the secular life. On the contrary, the Buddha always reminded his followers, monks, nuns, upasakas and upasikas, to live the best and highest life and to get the most out of life. However, the best joy in life according to Buddhism are not the pleasures and materials, but the light-hearted and joyful happiness at all time in mind. Sincere Buddhists should always remember that it is true that we must study the Buddha's teachings, but the main thing is to live them in our daily life. If we can do this, we are truly Buddhists of a living Buddhism. If not, we are only embracing the corpse of a dead Buddhism. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life. According to the Avatamsaka Sutra, there are two aspects of the Buddhist life. First, raising the desire for supreme enlightenment. The Sanskrit phrase for 'the desire for enlightenment' is 'bodhicittotpada," which is the abbreviation of 'Anuttarayam-samyaksambodhi-cittam-utpadam,' that is, 'to have a mind raised to supreme enlightenment.' In the Avatamsaka Sutra, the Buddha taught: "There are only a few people in this world who can clearly perceive what the Buddha, Dharma, and Sangha are and faithfully follow them; fewer are those who can raise their minds to supreme enlightenment; fewer still are those who practice prajnaparamita; fewer and fewer still are those who, most steadfastly practicing prajnaparamita and finally reaching the stage of no-turning back, abide in the state of Bodhisattvahood. Second, practicing the life of the Bodhisattva, that is, the Bodhisattva

Samantabhadra. Sudhana, the young pilgrim had his first awakening of the desire (cittotpada) under the direction of Manjusri, and his later pilgrimage consisted wholly in inquiries into living the life of enlightenment (bodhicarya). So says Manjusri to his disciple when he sends Sudhana off on his long, arduous 'Pilgrim's Progress': "Well done, well done, indeed, son of a good family! Having awakened the desire for supreme enlightenment, you now wish to seek for the life of the Bodhisattva. Oh! Son of a good family, it is a rare thing to see beings whose desire is raised to supreme enlightenment; but it is a still rarer thing to see beings who, having awakened the desire for supreme enlightenment, proceed to seek for the life of the Bodhisattva. Therefore, oh, son of a good family, if you wish to attain the knowledge which is possessed by the All-knowing one, be ever assiduous to get associated with good friends (kalyanamitra). In the Prajnaparamita Sutra, after the awakening of the desire for supreme enlightenment is the practice of Prajnaparamitas. In the Avatamsaka Sutra, this practice is deeply associated with the life of the Bodhisattva known as Samantabhadra, and the Bodhicarya, the life of enlightenment, is identified with the Bhadracarya, the life of Bhadra, that is Samantabhadra.

Everyone has hopes that his wishes will be fulfilled someday. Hope itself is not wrong, for hope will help people try to reach to better situations. However, when a person begins to expect things have to happen the way he or she wishes, he or she begins to have trouble with disappointment. Thus, the Buddha taught: "Suffering of frustrated desire," or unfulfilled wishes cause suffering (suffering due to unfulfilled wishes), or cannot get what one wants causes suffering. The pain which results from not receiving what one seeks, from disappointed hope or unrewarded effort, one of the eight sorrows. And therefore, the Buddha advised his disciples "content with few desires." "Content with few desires" means having few desires; "knowing how to feel satisfied" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our

supreme goal of cultivation. There are some people who regard this life as a life of suffering or pessimists may be tolerated as long as they are simply feeling dissatisfied with this life, but when they begin to give up this life as hopeless and try to escape to a better life by practicing austerities or self-mortifications, then they are to be abhorred. Some people believe that Buddhism is pessimistic because its significant viewpoint on the idea that there is nothing but hardship in this world, even pleasures end in hardship. It is totally wrong thinking that way. Buddhism believes that in this present life, there are both pleasures and hardships. He who regards life as entirely pleasure will suffer when the so-called "happiness" ceases to exist. The Buddha believes that happiness and sufferings intertwine in our daily life. If one is ignorant of the fact that pleasures can cause hardships, one will be disappointed when that fact presents itself. Thus the Buddha teaches that one should regard hardship as hardship, accepting it as a fact and finding way to oppose it. Hence his emphasis on perserverance, fortitude, and forebearance, the latter being one of the six Perfections. In short, according to the Buddhist view, there are both pleasures and hardships in life, but one must not be discouraged when hardship comes, or lose oneself in rapture of joy when pleasure comes. Both pleasures and hardships must be taken alike with caution for we know that pleasures end in hardship. From this understanding, sincere Buddhists will be determined to cultivate diligently to turn both worldly pleasures and hardships to an eternally transcendental joy. It is to say that we are not bound to both worldly pleasures and hardships at all times. They come and go naturally. We are always live a life without worries, without afflictions because we know for sure that everything will pass. The Buddhist point of view on both optimism and pessimism is very clear: Buddhism is not optimistic nor pessimistic on human life. Two extremes of both optimism and pessimism are prevented by the moderate doctrine of Buddhism.

In Theravada countries, "Pirit" is a Pali term for a common practice for protecting of the Three Gems of laypeople, which involves reciting Buddhist texts as a way of generating merit. Often laypeople make donations to monks who do the recitation, believing that this activity makes merit both by supporting the monks and by causing the texts to be chanted. It is believed that this activity helps those who engage in it

to accrue merit, which is conductive to a better rebirth, and it is also thought to bring benefits in the present life. The most common form of pirit involves a group of monks who chant a set of texts during the course of a night, then dedicate the merit to all beings. A worthwhile life, according to Mahayana Buddhist point of view, does not consist in merely spending one's life in peace and quiet but in creating something good for other beings. When one tries to become a better person through his practice, this endeavor is the creation of good. When he does something for the benefit of other people, this is the creation of a still higher standard of good. The various arts are the creation of beauty, and all honest professions are the creation of various kinds of energy that are beneficial to society. Creation is bound to bring with it pain and hardship. However, one finds life worth living when one makes a strenuous effort for the sake of something good. He endeavors to become a little better a person and to do just a little more for the good of other people, through such positive endeavor we are enabled to feel deep joy in our human lives.

Buddhism has a very special point of view in "the inner world". For the understanding of the world within, science may not be of much help to us. Ultimate truth can not be found in science. To the scientist, knowledge is something that ties him more and more to this sentient existence. That knowledge, therefore, is not saving knowledge. To one who views the world and all it holds in its proper perspective, the primary concern of life is not mere speculation or vain voyaging into the imaginary regions of high fantasy, but the gaining of true happiness and freedom from ill or unsatisfactoriness. To him, true knowledge depends on this question: "Is this learning according to actuality? Can it be of use to us in the conquest of mental peace and tranquility, of real happiness?" To understand the world within we need the guidance, the instruction of a competent and genuine seer clarity of vision and depth of insight penetrate into the deepest recesses of life and cognize the true nature that underlies all appearance. He, indeed, is the true philosopher, true scientist who has grasped the meaning of change in the fullest sense and has transmuted this understanding into a realization of the deepest truths fathomable by man, the truths of the three signs or characteristics: Impermanence, Unsatisfactoriness, Non-self. No more can he be confused by the terrible or swept off his feet

by the glamor of thing ephemeral. No more is it possible for him to have a clouded view of phenomena; for he has transcended all capacity for error through the perfect immunity which insight alone can give. Cultivator of the Way must leave behind everything, must use proper knowledge and views as their standard and cultivate vigorously. Our goal is to 'leave behind the mark of speech', so that there is nothing left to say. We also want to 'leave behind the mark of the mind and its conditions,' so that there is nothing left to climb on. We want to 'leave behind the mark of written words.' Once words also are gone, they can not represent our speech at all. Since there is no way to express with words, what is there to remember? What is there that we can not put down? What is left to take so seriously? We should apply ourselves to this, and stop toying with superficial aspects.

In short, a lay person is one who believes, accepts Buddhism as his religion, studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, one should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism. In other words, a lay person must take refuge in the Three Gems, practice the five commandments, and know the main purpose of Buddhism: "Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal." A lay Buddhist should always remember the followings: "Must be willing to change and repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. A lay Buddhist should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. A lay Buddhist should always not to look for people's mistakes. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: "Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's

own deeds done and undone." A lay Buddhist should always be content with few desires. Content with few desires. "Thiểu Dục" means having few desires; "tri túc" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha's guidance in his daily life. As mentioned above, the first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. The laity plays an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the only responsibilities of the Sangha is cultivating, carrying on the work of Buddhism and teaching the laity on the Dharma so everybody, Sangha and Laity, can cultivate together. In this way the Sangha and the laity benefit each other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. In conclusion, even when we are working or meditating, the goal of any Buddhist practitioners should be for the benefit of others as well as for ourselves. Any Buddhist practitioners should discipline and perform ourselves in order to convert or transform others. To improve ourselves for the purpose of improving or benefiting others. These are self-benefiting for the benefit of others, unlimited altruism and pity in Buddhism. "Self profit profit others," the essential nature and work of a Bodhisattva, to benefit himself and benefit others, or himself press forward in the Buddhist life in order to carry others forward. Hinayana is considered to be self-advancement, self-salvation by works or discipline; Bodhisattva Buddhism as saving oneself in order to save others, or making progress and helping others to progress, Bodhisattvism (Bodhisattva-yana) being essentially altruistic.

Tuyển Luận Thứ Bốn Mươi Chín
The Forty-Ninth Selective Essay

Ngũ Uẩn Theo Quan Điểm Phật Giáo

Sơ Lược Về Ngũ Uẩn: Ngũ Uẩn được dịch từ thuật ngữ Bắc Phạn "Skandha" có nghĩa là "nhóm, cụm hay đống." Theo đạo Phật, "Skandha" có nghĩa là thân cây hay thân người. Nó cũng có nghĩa là năm nhóm, năm hiện tượng hay năm yếu tố kết thành sự tồn tại của chúng sanh. Theo triết học Phật giáo, mỗi hiện hữu cá nhân gồm năm thành tố hay uẩn, đó là sắc, thọ, tưởng, hành, thức, và vì chúng luôn thay đổi nên những ai cố gắng luyến chấp vào chúng sẽ phải chịu khổ đau phiền não. Tuy những yếu tố này thường được coi như là "sự luyến ái của các uẩn" vì, dù chúng là vô thường và luôn thay đổi, phàm phu luôn luôn phát triển những ham muốn về chúng. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm nhóm cấu thành một con người (ngũ uẩn). Ngũ uẩn là năm thứ làm thành con người. Ngũ uẩn là căn đế của mọi si mê làm cho chúng sanh xa rời Phật Tánh hằng hữu của mình. Ngũ uẩn được coi như là những ma quân chống lại với Phật tính nơi mỗi con người. Sắc cùng bốn yếu tố tinh thần cùng nhau kết hợp thành đời sống. Bản chất thực sự của năm uẩn nầy được giải thích trong giáo lý của nhà Phật như sau: "Sắc tương đồng với một đống bọt biển, thọ như bọt nước, tưởng mô tả như ảo ảnh, hành như cây chuối và thức như một ảo tưởng.

Ngũ Uẩn Là Năm Thứ Hình Thành Nên Cái Gọi Là Chúng Sanh Con Người: *Thứ Nhất là Sắc Uẩn:* Sắc Uẩn là tính vật thể gồm bốn yếu tố, rắn, lỏng, nhiệt và di động; các giác quan và đối tượng của chúng. Sắc uẩn là hình tướng của vật chất. Có nhiều loại sắc: vật chất, hình thể, hay hình dáng vật thể. Sắc là hình thể, nhưng thường dùng theo nghĩa thể chất, có một vị trí trong không gian, và ngăn ngại với những hình thể khác. Vậy, sắc có thể tích, do đó có hạn cuộc, bị tùy thuộc. Sắc phát hiện khi hội đủ những nhân duyên nào đó, và tùy những nhân duyên ấy mà trụ một thời gian, rồi tiêu diệt mất. Sắc vốn vô thường, lệ thuộc, hư giả, tương đối, nghịch đảo và sai biệt. Có hình tướng thì gọi là sắc. Sắc cũng có nghĩa là đủ thứ sắc đẹp, hay loại nhan sắc khiến cho chúng ta mờ mịt. Thói thường mà nói, mắt thấy sắc thường bị sắc trần mê hoặc, tai nghe âm thanh thì bị thanh trần mê

hoặc, mũi ngửi mùi thì bị hương trần mê hoặc, lưỡi nếm vị thì bị vị trần mê hoặc, thân xúc chạm thì bị xúc trần mê hoặc. Trong Đạo Đức Kinh có dạy: "Ngũ sắc linh nhân mục manh; ngũ âm linh nhân nhĩ lung; ngũ vị linh nhân khẩu sảng", có nghĩa là năm sắc khiến mắt người ta mù, năm âm khiến tai người ta điếc, và năm vị khiến lưỡi người ta đớ. Những thứ nầy đều do bởi sắc uẩn mê hoặc. Có hai Loại Sắc: Nội sắc (những căn của giác quan như nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân). Ngoại sắc (những trần cảnh bên ngoài như màu sắc, âm thanh, mùi thơm, hương vị, sự xúc chạm). Lại có ba loại sắc: Khả kiến hữu đối sắc (các sắc trần, trắng, xanh, vàng, đỏ, v.v.). Bất khả kiến hữu đối sắc (thanh, hương, vị, xúc). Bất khả kiến vô đối sắc (những vật thể trừu tượng). Lại có mười loại sắc (Thập Sắc): Nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, sắc, thanh, hương, vị, và xúc. Trong Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật cũng dạy: "Sắc Tức Thị Không, Không Tức Thị Sắc. Thế giới hiện tượng hay sắc tướng này là không, và không quả thực là thế giới hiện tượng. Không không khác với thế giới hiện tượng hay Sắc, thế giới hiện tượng hay Sắc không khác với Không. Cái gì là thế giới hiện tượng thì cái đó là Không, cái gì Không thì cái đó là thế giới hiện tượng". Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng bản chất của sắc hay vật chất là che đậy và làm cho chúng sanh mê muội (Sắc Cái). Cái giả luôn luôn che đậy cái thật (Sắc Cái). Tất cả các cảnh giới đều có hình sắc (các pháp xanh, vàng, đỏ, trắng đều là cảnh giới đối với nhãn căn). Bên cạnh đó, Sắc Tướng (Rupalakshana--skt) hay tướng mạo sắc thân bên ngoài, có thể nhìn thấy được hay các đặc trưng của cơ thể và Sắc Vị là hương vị của sự hấp dẫn dục tình. *Thứ Nhì là Thọ Uẩn:* Thọ Uẩn là pháp tâm sở nhận lãnh dung nạp cái cảnh mà mình tiếp xúc. Thọ cũng là cái tâm nếm qua những vui, khổ hay dửng dưng (vừa ý, không vừa ý, không vừa ý mà cũng không không vừa ý). Thọ là lãnh thọ, phát sanh cảm giác. Khi cảnh giới đến, chẳng cần suy nghĩ, liền tiếp thọ, phát ra cảm giác. Như ăn món gì thấy ngon, là thọ. Mặc áo đẹp thấy thích, là thọ. Ở nhà tốt, cảm thấy thích, là thọ. Đi xe tốt, có cảm giác êm ái, là thọ. Khi thân xúc chạm bất cứ thứ gì với cảm giác ra sao, cũng là thọ. Khi chúng ta gặp những đối tượng hấp dẫn, chúng ta liền phát khởi những cảm giác vui sướng và luyến ái. Khi gặp phải những đối tượng không hấp dẫn, thì chúng ta sinh ra cảm giác khó chịu; nếu đối tượng không đẹp không xấu thì chúng ta cảm thấy dửng dưng. Tất cả mọi tạo tác của chúng ta từ thân, khẩu và ý cũng đều được kinh qua nhờ cảm giác,

Phật giáo gọi đó là "thọ" và Phật khẳng định trong Thập Nhị nhân duyên rằng "thọ" tạo nghiệp luân hồi sanh tử. Hành giả tu Phật nên xem "Thọ" như những đối tượng của thiền tập. Quán chiếu những loại cảm thọ như lạc thọ, khổ thọ và trung tính thọ. Thấu hiểu những thọ nầy đến đi thế nào. Quán chiếu thọ chỉ nẩy sanh khi nào có sự tiếp xúc giữa những giác quan mà thôi (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Quán chiếu những điều trên để thấy rõ rằng dù thọ vui, thọ khổ hay thọ trung tính, hậu quả của chúng đều là "khổ". Thân Thọ là những thứ lãnh nạp nơi thân hay tam thọ (khổ, lạc, phi khổ phi lạc). Tâm Thọ là những thứ lãnh nạp nơi tâm như ưu và hỷ. Tính tri giác gồm tất cả các loại cảm giác sung sướng, khó chịu hay dửng dưng. Có năm thọ uẩn: Thuộc về tinh thần có ưu thọ hay sầu bi, và hỷ thọ có nghĩa là vui mừng do có sự phân biệt. Thuộc về cảm giác bao gồm khổ thọ hay đau khổ và lạc thọ hay sung sướng không có sự phân biệt. Thuộc về cả tinh thần lẫn cảm giác bao gồm xả Thọ hay trung tính, không khổ không lạc. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có sáu thọ nơi thân: Thứ nhất là Nhãn xúc sở sanh thọ. Thứ nhì là Nhĩ xúc sở sanh thọ. Thứ ba là Tỷ xúc sở sanh thọ. Thứ tư là Thiệt xúc sở sanh thọ. Thứ năm là Thân xúc sở sanh thọ. Thứ sáu là Ý xúc sở sanh thọ. Hành Giả tu Phật nên suy gẫm cẩn thận lời dạy của Đức Phật về 'Ba Loại Cảm Thọ'. Theo Tiểu Kinh Phương Quảng, Trung Bộ Kinh, số 44, để trả lời cư sĩ Visakha về sự tu hành của hành giả tu thiền và 'Ba Loại Cảm Thọ', Tỳ Kheo Ni Dhammadinna đã giải thích: "Có ba loại cảm thọ: lạc thọ, khổ thọ và bất khổ bất lạc thọ. Thế nào lạc thọ? Thế nào là khổ thọ? Thế nào là bất lạc bất khổ thọ? Hiền giả Visakha, cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm một cách khoái lạc khoái cảm là lạc thọ. Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm một cách đau khổ không khoái cảm là khổ thọ. Cái gì được cảm thọ bởi thân hay tâm không khoái cảm cũng không đau khổ là bất lạc bất khổ thọ. Đối với lạc thọ, cái gì trú là lạc, cái gì biến hoại là khổ; đối với khổ thọ, cái gì trú là khổ, cái gì biến hoại là lạc. Đối với bất lạc bất khổ thọ, có trí là lạc, vô trí là khổ. Trong lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; trong khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; trong bất lạc bất khổ thọ, vô minh tùy miên tồn tại. Tuy nhiên, không phải trong tất cả lạc thọ, tham tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả khổ thọ, sân tùy miên tồn tại; không phải trong tất cả bất lạc bất khổ thọ, vô minh tùy miên tồn tại. Muốn được như vậy, trong lạc thọ, tham tùy miên phải được từ bỏ; trong khổ thọ, sân tùy miên phải được từ bỏ; và trong bất

lạc bất khổ thọ, vô minh tùy miên phải được từ bỏ. Khi hành giả ly dục, ly bất thiện pháp, chứng và an trú Thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tầm có tứ. Do vậy tham đã được từ bỏ, không còn tham tùy miên ở đây. Hành giả suy nghĩ 'chắc chắn ta sẽ chứng và an trú trong trú xứ mà các vị Thánh đang an trú.' Vì muốn phát nguyện hướng đến các cảnh giới vô thượng, do ước nguyện ấy, khởi lên ưu tư. Do vậy, sân được từ bỏ, không còn sân tùy miên tồn tại ở đây. Khi hành giả xả lạc và xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước đây, thì sẽ chứng và an trú Thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh. Do vậy vô minh đã được từ bỏ, không còn vô minh tùy miên tồn tại nơi đây." Hành giả tu thiền nên nhớ, tham dục nằm ngay trong lạc thọ và lạc thọ nằm ngay phía bên kia của khổ thọ. Sân hận nằm ngay trong khổ thọ và khổ thọ lại cũng nằm ngay phía bên kia của lạc thọ. Cái gì nằm phía bên kia của bất lạc bất khổ thọ? Vô minh nằm phía bên trong của bất lạc bất khổ thọ. Tuy nhiên, sự sáng suốt và giải thoát nằm ngay phía bên kia bờ của vô minh. *Thứ Ba là Tưởng Uẩn:* Tưởng Uẩn là ý thức chia các tri giác ra làm sáu loại (sắc, thinh, hương, vị, xúc, và những ấn tượng tinh thần). Tưởng uẩn tức là tư tưởng, ý niệm. Vì năm căn tiếp xúc, lãnh thọ cảnh giới của năm trần nên phát sanh ra đủ thứ vọng tưởng, đủ thứ ý niệm. Chúng thoạt sanh thoạt diệt, khởi lên suy nghĩ đến sắc và thọ. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bẩy loại tưởng: Vô Thường Tưởng, Vô Ngã Tưởng, Bất Tịnh Tưởng, Hoạn Nạn Tưởng, Đoạn Tưởng, Ly Tham Tưởng, và Diệt Tưởng. *Thứ Tư là Hành Uẩn:* Hành Uẩn là khái niệm hay hành động bao gồm phần lớn những hoạt động tâm thần, ý chí, phán xét, quyết tâm, vân vân. Hành có ý nghĩa dời đổi, lúc đến lúc đi, chẳng khi nào ngừng nghỉ, trôi mãi không ngừng. Động cơ làm thiện làm ác ở trong tâm, nhưng do vọng tưởng, suy tư chi phối và phản ảnh qua những hành vi, cử chỉ của thân, khẩu, ý. Tất cả những hành vi nầy đều thuộc về hành uẩn. *Thứ Năm là Thức Uẩn:* Thức Uẩn hay nhận thức bao gồm sáu loại ý thức nảy sinh từ sự tiếp xúc của giác quan tương ứng với một đối tượng tri giác. Thức có nghĩa phân biệt; cảnh giới đến thì sanh tâm phân biệt. Thí dụ như thấy sắc đẹp thì sanh lòng vui thích, nghe lời ác thì sanh lòng ghét bỏ, vân vân. Tất cả những phân biệt như thế nầy đều là một phần của thức uẩn. Phàm phu không nhìn ngũ uẩn như là những hiện tượng mà chúng ta lại nhìn chúng như một thực thể do bởi tâm mê mờ lừa dối chúng ta, do ham ham muốn bẩm sinh của chúng ta

ch những thứ trên là của ta để thỏa mãn cái "Ngã" quan trọng của chúng ta. Đức Phật dạy trong Kinh Sati Patthana: "Nếu chịu nhẫn nại và có ý chí, bạn sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật. Nếu bạn chịu quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm nhận xét một cách khách quan, không liên tưởng đến bản ngã, và chịu trau dồi như vậy trong một thời gian, bạn sẽ thấy ngũ uẩn không phải là một thực thể mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi bạn sẽ không còn lầm lẫn cái bề ngoài với cái thực. Bạn sẽ thấy ngũ uẩn phát sinh và biến đi một cách liên tục và nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà luôn động, không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện. Và Đức Phật dạy tiếp trong Kinh Lăng Già: "Như Lai không khác cũng không phải không khác với các uẩn."

Năm Uẩn Thủ: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có Năm Uẩn Thủ: Sắc Thủ Uẩn hay chấp thủ về sắc; Thọ Thủ Uẩn hay chấp thủ về thọ; Tưởng Thủ Uẩn hay chấp thủ về tưởng; Hành Thủ Uẩn hay chấp thủ hành; Thức Thủ Uẩn hay chấp thủ về thức. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," sắc uẩn thuộc về thân, còn bốn uẩn kia thuộc về tâm. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," sắc uẩn chứa đựng và bao gồm Tứ Đại: đất, nước, lửa, gió. Tuy nhiên, tứ đại không đơn thuần là đất, nước, lửa, và gió như chúng ta thường nghĩ. Trong tư tưởng Phật giáo, nhất là trong Vi Diệu Pháp, tứ đại có ý nghĩa rộng hơn. Mọi cảm thọ của chúng ta đều nằm trong nhóm "Thọ" nầy. Thọ có ba loại: Lạc thọ, khổ thọ, và phi lạc phi khổ thọ. Thọ phát sanh tùy thuộc nơi xúc. Thấy một sắc, nghe một âm thanh, ngửu một mùi, nếm một vị, xúc chạm một vật gì đó, nhận thức một ý niệm hay một tư tưởng, con người cảm nhận một trong ba loại thọ vừa nói trên. Chẳng hạn, khi mắt, hình sắc, và nhãn thức gặp nhau, chính sự tương hợp của ba yếu tối nầy được gọi là xúc. Xúc nghĩa là sự kết hợp của căn, trần, và thức. Khi ba yếu tố nầy cùng có mặt thì không có sức mạnh hay lực nào có thể ngăn được Thọ phát sinh. Tưởng uẩn, một trong năm uẩn. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," nhiệm vụ của tưởng là nhận biết đối tượng, cả vật chất lẫn tinh thần. Cũng như Thọ, Tưởng có sáu loại: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Tưởng trong đạo Phật không được dùng theo nghĩa mà các triết gia Tây phương đã dùng như Bacon, Descartes, vân vân, mà chỉ đơn thuần như

một sự nhận thức về giác quan. Có một sự tương đồng nào đó giữa Thức Tri (Vijanama), hay nhiệm vụ của Thức, và Tưởng Tri (Samjanama), hay nhiệm vụ của Tưởng. Trong khi Thức hay biết một đối tượng, lập tức Tâm Sở Tưởng bắt lấy dấu hiệu đặc biệt nào đó của đối tượng, nhờ vậy phân biệt được nó với các đối tượng khác, dấu hiệu đặc biệt nầy là công cụ giúp nhận ra đối tượng vào các lần khác. Thật vậy, mỗi lần chúng ta trở nên biết rõ hơn về đối tượng. Như vậy, chính Tưởng làm nẩy sanh ký ức. Hành uẩn bao gồm tất cả các tâm sở, ngoại trừ Thọ và Tưởng. Vi Diệu Pháp đề cập đến 52 tâm sở. Thọ và Tưởng là hai trong số đó, nhưng không phải là hoạt động thuộc ý chí. Năm mươi tâm sở còn lại gọi chung là Hành. Tư Tâm Sở (Cetana) đóng một vai trò rất quan trọng trong lãnh vực tinh thần. Theo Phật giáo, không có hành động nào được xem là Nghiệp (kamma), nếu hành động đó không có chủ ý, hay tách động của Tư. Cũng như Thọ và Tưởng, Hành có sáu loại: sắc tư, thinh tư, hương tư, vị tư, xúc tư, và pháp tư. Thức uẩn được coi là quan trọng nhất trong năm uẩn; có thể nói Thức uẩn là kho chứa 52 tâm sở, vì không có Thức thì không Tâm sở nào có được. Thức và các Tâm sở tương quan, tùy thuộc và đồng thời tồn tại với nhau. Thức cũng có 6 loại và nhiệm vụ của nó rất đa dạng, nó có các Căn và Trần của nó. Tất cả mọi cảm nhận của chúng ta đều được cảm nhận qua sự tiếp xúc giữa các căn với thế giới bên ngoài. Mặc dù có sự tương quan giữa các căn và đối tượng của chúng. Chẳng hạn, nhãn căn với các sắc, nhĩ căn với các âm thanh, sự biết vẫn phải qua Thức. Nói cách khác, các đối tượng giác quan không thể được cảm nhận với độ nhạy cảm đặc biệt nếu không có loại Thức thích hợp. Bây giờ, khi con mắt và hình sắc đều có mặt, Thức Thấy sẽ phát sinh tùy thuộc hai yếu tố nầy. Tương tự, với tai và âm thanh, vân vân, cho tới tâm và các pháp trần. Lại nữa, khi ba yếu tố mặt, sắc và nhãn thức gặp nhau, chính sự trùng hợp nầy được gọi là xúc. Từ xúc sanh Thọ, vân vân. Như vậy, Thức sanh khởi do một kích thích nào đó xuất hiện ở năm cửa giác quan và ý môn, căn thứ sáu. Vì Thức phát sanh do sự tương tác giữa các Căn và Trần, nên nó cũng do duyên sanh chứ không hiện hữu độc lập. Thức không phải là một linh hồn hay tinh thần đối lại với vật chất. Các tư duy và ý niệm là thức ăn cho căn thứ sáu gọi là "tâm" nầy cũng do duyên sanh, chúng tùy thuộc vào thế giới bên ngoài mà năm căn kia kinh nghiệm. Năm căn tiếp xúc năm trần, chỉ trong thời hiện tại, nghĩa là khi trần (đối tượng) tiếp xúc chạm với căn tương ứng

của nó. Tuy nhiên, Tâm căn có thể kinh nghiệm trần cảnh, dù đó là sắc, thanh, hương, vị, hay xúc đã được nhận thức bằng các giác quan. Chẳng hạn, một đối tượng của sự thấy, mà với đối tượng nầy nhãn căn đã tiếp xúc trong quá khứ, có thể được tưởng tượng lại bằng tâm căn ngay lúc nầy mặc dù đối tượng ấy không có trước mắt. Tương tự như vậy đối với các trần cảnh khác. Đây là chủ thể nhận thức và rất khó kinh nghiệm một số các cảm giác nầy. Loại hoạt động của Tâm nầy rất vi tế và đôi khi vượt quá sự hiểu biết thông thường.

Phàm phu chúng ta không nhìn ngũ uẩn như là những hiện tượng mà chúng ta lại nhìn chúng như một thực thể do bởi tâm mê mờ lừa dối chúng ta, do ham muốn bẩm sinh của chúng ta cho những thứ trên là của ta để thỏa mãn cái "Ngã" quan trọng của chúng ta. Đức Phật dạy trong Kinh Sati Patthana: "Nếu chịu nhẫn nại và có ý chí, bạn sẽ thấy được bộ mặt thật của sự vật. Nếu bạn chịu quay vào nội tâm và quán chiếu bề sâu của tâm khảm, chú tâm nhận xét một cách khách quan, không liên tưởng đến bản ngã, và chịu trau dồi như vậy trong một thời gian, bạn sẽ thấy ngũ uẩn không phải là một thực thể mà là một loạt các tiến trình vật chất và tinh thần. Rồi bạn sẽ không còn lầm lẫn cái bề ngoài với cái thực. Bạn sẽ thấy ngũ uẩn phát sinh và biến đi một cách liên tục và nhanh chóng. Chúng luôn luôn biến đổi từng phút từng giây, không bao giờ tĩnh mà luôn động, không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện. Và Đức Phật dạy tiếp trong Kinh Lăng Già: "Như Lai không khác cũng. Theo Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, ngũ uẩn bao gồm sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Nói chung, ngũ uẩn có nghĩa là con người và thế giới sự vật hiện tượng. Che lấp hay che khuất, ý nói các pháp sắc tâm che lấp chân lý. Uẩn còn có nghĩa là tích tập hay chứa nhóm (ý nói các sắc pháp tâm lớn nhỏ trước sau tích tập mà tạo ra tính và sắc). Uẩn chỉ là những hiện tượng hữu vi chứ không phải vô vi. Muốn thoát ly khổ ách, Phật tử nên luôn hành thâm bát nhã và chiếu kiến ngũ uẩn giai không. Đức Phật đã nhắc nhở Xá Lợi Phất: "Này Xá Lợi Phất, Sắc chẳng khác Không, Không chẳng khác Sắc. Sắc là Không, Không là Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức lại cũng như vậy." Như vậy, nếu chúng ta khiến được cho sắc uẩn là không thì bên trong không có tâm, bên ngoài không có hình tướng, xa gần không có vật thể. Nếu chúng ta làm được như lời Phật dạy thì chúng ta không còn gì nữa để mà chấp trước, tức là giải thoát rồi vậy.

Ngũ Uẩn Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm: Theo kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Nhì, Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về Ngũ Ấm như sau: "Ông A Nan! Ông còn chưa biết hết thảy các tướng huyễn hóa nơi phù trần đều do nơi vọng niệm phân biệt mà sinh ra, lại cũng do nơi đó mà mất. Huyễn vọng là cái tướng bên ngoài. Tính sâu xa vẫn là diệu giác minh. Như vậy cho đến ngũ ấm, lục nhập, từ thập nhị xứ đến thập bát giới, khi nhân duyên hòa hợp, hư vọng như có sinh. Khi nhân duyên chia rẽ, hư vọng gọi là diệt. Không biết rằng dù sinh diệt, đi lại, đều trong vòng Như Lai tạng trùm khắp mười phương, không lay động, không thêm bớt, sinh diệt. Trong tính chân thường ấy, cầu những sự đi, lại, mê, ngộ, sinh, tử, đều không thể được. Ông A Nan! Vì sao ngũ ấm là Như Lai tạng diệu chân như tính?" *Về Sắc Uẩn,* đức Phật dạy: Ông A Nan! Có người mắt lành nhìn lên hư không, lúc đầu không thấy chi. Sau đó mắt mỏi, thấy các hoa đốm nhảy rối rít lăng xăng ở giữa hư không. Sắc ấm cũng vậy. Ông A Nan! Các hoa đốm đó chẳng phải từ hư không mà đến, cũng chẳng phải từ con mắt mà ra. Thực vậy, ông A Nan, nếu nó từ hư không đến, thì sau nó phải trở lại vào hư không. Nhưng nếu có vật đi ra đi vào, thì không phải là hư không. Nếu hư không không phải là hư không, lại không thể để mặc cho hoa đốm sinh diệt. Cũng như thân thể của ông A Nan không dung nạp được thêm một A nan nữa. Còn như hoa đốm từ con mắt ra, nếu quả thế, tất nhiên phải trở vào con mắt. Hoa đốm đã từ con mắt ra thì chắc chắn phải có tính thấy. Mà nếu có tính thấy, thì khi đi ra làm hoa đốm giữa hư không, khi quay trở lại phải thấy được con mắt. Còn nếu không có tính thấy, thì khi đi ra đã làm bóng lòa giữa hư không, đến khi trở về sẽ làm bóng lòa ở con mắt. Nếu vậy, khi thấy hoa đốm lẽ ra con mắt không mỏi. Sao lại chỉ khi thấy hư không rỗng suốt mới gọi là mắt lành? Vậy ông nên biết rằng sắc ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Về Thọ Uẩn,* đức Phật dạy: Ông A Nan! Ví như có người tay chân yên ổn, thân thể điều hòa, không có cảm giác gì đặc biệt. Bỗng lấy hai bàn tay xoa vào nhau, hư vọng cảm thấy rít, trơn, nóng, lạnh. Thụ ấm cũng như vậy. A Nan! Những cảm xúc trên, không phải từ hư không đến, cũng không phải từ đôi bàn tay ra. Thật vậy, ông A Nan! Nếu từ hư không đến, thì đã đến làm cảm xúc bàn tay, sao không đến làm cảm xúc nơi thân thể. Chả lẽ hư không lại biết lựa chỗ mà đến làm cảm xúc? Nếu từ bàn tay mà ra, thì đáng lẽ không cần phải đợi đến hai tay hợp lại mới ra, mà lúc nào cảm xúc cũng ra. Lại

nếu từ bàn tay mà ra, thì khi hợp lại, bàn tay biết có cảm xúc, đến khi rời nhau, cái cảm xúc tất chạy vào. Xương tủy trong hai cánh tay phải biết cảm xúc đi vào đến chỗ nào. Lại phải có tâm hay biết lúc nào ra, lúc nào vào, rồi lại phải có một vật gọi là cảm xúc đi đi lại lại trong thân thể. Sao lại đợi hai tay hợp lại phát ra tri giác mới gọi là cảm xúc? Vậy nên biết: thụ ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Về Tưởng Uẩn,* đức Phật dạy: Ông A Nan! Ví như có người nghe nói quả mơ chua, nước miếng đã chảy trong miệng. Nghĩ đến trèo lên dốc cao, thấy trong lòng bàn chân đau mỏi. Tưởng ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Nếu cái tiếng chua đó, không tự quả mơ sinh, không phải tự miệng ông vào. Thật vậy ông A Nan, nếu chua từ quả mơ sinh ra, thì quả mơ cứ tự nói là chua, sao lại phải đợi người ta nói. Nếu do miệng vào, thì miệng phải tự mình nghe tiếng, sao lại cần có lỗ tai? Nếu riêng tai nghe, sao nước miếng không chảy ra ở tai? Tưởng tượng mình leo dốc, cũng tương tự như thế. Vậy nên biết: tưởng ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Về Hành Uẩn,* đức Phật dạy: Ông A Nan! Ví như dòng nước chảy mạnh, các sóng nối nhau, cái trước cái sau chẳng vượt nhau. Hành ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Dòng nước như vậy, không phải do hư không sinh, không phải do nước mà có. Không phải là tính của nước, cũng không phải ra ngoài hư không và nước. Thật vậy, ông A Nan, nếu do hư không sinh, thì cả hư không vô tận trong mười phương đều thành dòng nước vô tận, mà thế giới bị chìm đắm. Nếu nhân nước mà có, thì tính của dòng nước chảy mạnh đó, lẽ ra không phải là tính nước; vì có tính riêng của dòng nước, chắc có thể chỉ rõ ràng. Còn nếu ra ngoài hư không và nước, thì không có gì ở ngoài hư không, mà ngoài nước ra không có dòng nước. Vậy nên biết: hành ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên. *Về Thức Uẩn,* đức Phật dạy: Ông A Nan! Ví như người lấy cái bình tần già, bịt cả hai miệng bình, rồi vác đầy một bình hư không, đi xa nghìn dặm, mà tặng nước khác. Thức ấm cũng như vậy. Ông A Nan! Cái hư không đó, không phải từ phương kia mà lại, cũng không phải ở phương nầy vào. Thật vậy, ông A Nan, nếu từ phương kia lại thì trong bình đó đã đựng hư không mà đi, ở chỗ cũ lẽ ra phải thiếu một phần hư không. Nếu từ phương nầy mà vào, thì khi mở lỗ trút bình, phải thấy hư không ra. Vậy nên biết: thức ấm hư vọng, vốn chẳng phải tính nhân duyên hay tính tự nhiên.

Vọng Tưởng Của Ngũ Uẩn: Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Mười, ông A Nan sau khi nghe Phật dạy về ngũ ấm, đứng dậy lễ Phật, giữa đại chúng lại bạch Phật, "Như Phật dạy trong tướng ngũ ấm, năm thứ hư vọng làm gốc tưởng tâm. Chúng tôi chưa được Như Lai giảng giải kỹ càng. Có thể nào một lượt trừ hết năm ấm đó? Hay là thứ lớp trừ hết? Năm lớp đó đến đâu là giới hạn? Mong Đức Như Lai phát lòng đại từ, vì đại chúng nầy, dạy cho tâm mục trong suốt, để làm con mắt tương lai cho tất cả chúng sanh trong đời mạt pháp." Đức Phật đã dạy ngài A Nan về năm thứ vọng tưởng như sau: "Ông A Nan! Tinh chân diệu minh, bản chất viên tịnh chẳng phải sinh ra và sinh tử các trần cấu, cho đến hư không thảy đều nhân vọng tưởng sinh khởi. Ấy gốc nơi bản giác diệu minh tinh chân, hư vọng phát sinh các thế giới. Như ông Diễn Nhã Đa nhìn hình mình trong gương, phát cuồng cho là mình không có đầu. Vọng vẫn không nhân. Trong vọng tưởng lập tính nhân duyên. Mê nhân duyên, nói là tự nhiên. Tính hư không thật là huyễn sinh. Nhân duyên và tự nhiên đều là vọng tâm của chúng sanh so đo chấp trước. Ông A Nan! Ông biết hư vọng khởi ra, nói là vọng nhân duyên. Nếu hư vọng vẫn không có, thì nói cái vọng nhân duyên vẫn là không phải có. Huống chi chẳng biết mà cho là tự nhiên. Vậy nên Như Lai cùng ông phát minh bản nhân của ngũ ấm, đồng là vọng tưởng." Về Sắc Uẩn Vọng Tưởng, đức Phật dạy: Thân thể của ông, trước hết nhân cái tưởng của cha mẹ sinh ra. Cái tâm của ông không phải tưởng thì không thể đến trong tưởng ấy mà truyền mệnh. Như tôi đã nói trước; tâm tưởng vị chua, nước miếng chảy ra, tâm tưởng trèo cao thấy rợn. Bờ cao chẳng có, vật chua chưa đến, thân thể của ông quyết định không đồng loại với hư vọng được, tại sao nước dãi lại nhân nói chua mà ra? Bởi thế nên biết; ông hiện có sắc thân, đó là kiên cố vọng tưởng thứ nhất. Về Thọ Uẩn Vọng Tưởng, đức Phật dạy: Như đã nói trên, trèo cao, tưởng tâm có thể khiến ông thấy rợn, bởi nhân lĩnh thụ ra, có thể động đến thân thể. Nay rõ ràng, thuận thì được lợi ích, nghịch thì chịu tổn hại, hai thứ dong ruổi nhau. Đó là hư minh, vọng tưởng thứ hai. Về Tưởng Uẩn Vọng Tưởng, đức Phật dạy: Bởi cái suy nghĩ nó sai sử sắc thân của ông. Thân chẳng phải đồng loại với niệm, thân ông nhân đâu bị theo các niệm sai sử? Đó là do mỗi thứ đều dùng hình dạng, tâm sinh ra thì thân dùng lấy, thân và tâm tương ứng. Thức là tưởng tâm, ngủ là chiêm bao, thì tưởng niệm của ông nó lay động cái vọng tình. Đó là dung thông, vọng tưởng thứ ba. Về Hành Uẩn

Vọng Tưởng, đức Phật dạy: Lý biến hóa không ngừng, trong mỗi niệm âm thầm dời đổi, móng tay dài, tóc mọc, khí hao mòn, hình dạng nhăn nhó, ngày đêm thay nhau, không hề hiểu biết. Ông A Nan! Việc đó nếu không phải là ông thì thế nào thân thể thay đổi? Còn nếu là ông, sao ông không biết? Các hành của ông niệm niệm không nghỉ. Về Thức Uẩn Vọng Tưởng, đức Phật dạy: Cái tinh minh trạm tịch, không lay động của ông, gọi là hằng thường. Đối với thân không vượt ra ngoài cái kiến văn giác tri. Nếu thực là tinh chân thì không dung để tập khí hư vọng. Nhân sau các ông đã từng có từ nhiều năm trước, thấy một vật lạ, trải qua nhiều năm, nhớ và quên đều không còn. Về sau bỗng dưng lại thấy cái vật lạ trước, ghi nhớ rõ ràng, chẳng hề sót mất. Trong cái tinh trạm liễu chẳng lay động, mỗi niệm bị huấn luyện, đâu có tính lường được. Ông A Nan! Nên biết rằng cái tình trạng ấy chẳng phải chân, như dòng nước chảy mạnh, xem qua như yên lặng. Chảy mau và chảy chẳng thấy, chứ không phải không chảy. Nếu chẳng phải tưởng căn nguyên, thì đâu lại chịu hư vọng tập khí. Cho nên hiện tại, trong kiến văn giác tri của ông, quán tập nhỏ nhiệm. Chẳng phải ông dùng được lẫn lộn cả sáu căn, thì vọng tưởng đó không bao giờ dứt được, thì trong cái trạm liểu, mường tượng hư vô. Đó là điên đảo thứ năm, vi tế tinh tường.

Ngũ Uẩn Không Có Tự Ngã: Thuyết Vô Ngã có hai đặc tánh chính là pháp vô ngã và nhân vô ngã. Pháp Vô Ngã (Dharmanairatmya): Vạn hữu không có thực ngã, không có tự tính, không độc lập. Cái ý niệm cho rằng không có tự tính hay ngã tạo nên tính đặc thù của mỗi sự vật được những người theo Phật Giáo Đại Thừa khẳng định là đặc biệt của họ chứ không phải của Tiểu Thừa. Ý niệm nầy thật tự nhiên vì ý niệm về "không tính" là một trong những đặc điểm nổi bậc nhất của Đại Thừa, nên thật là tự nhiên khi các học giả Đại Thừa đặc "Pháp Vô Ngã" ở một vị trí nổi bậc trong triết học của họ. Trong Kinh Lăng Già, Đức Phật dạy: "Khi một vị Bồ Tát Ma ha tát nhận ra rằng tất cả các pháp đều thoát ngoài tâm, mạt na, ý thức, ngũ pháp, và ba tự tính, thì vị ấy được gọi là hiểu rõ thực nghĩa của "Pháp Vô Ngã." Nhân Vô Ngã có nghĩa là con người không có sự thường hằng của cái ngã. Nói cách khác, ngũ uẩn trong con người đều không có tự ngã.

Thuyết tất định chỉ cho lý thuyết có sự quyết định của 'định mệnh,' hay Thiên mệnh, hay thượng đế. Phật giáo chủ trương sự vắng mặt của

một bản ngã thường hằng bất biến. Theo Kinh Duy Ma Cật, vô ngã có nghĩa là sự hiểu biết chơn chánh rằng thân gồm ngũ uẩn chứ không có cái gọi là "bản ngã trường tồn." Tứ đại chỉ hiện hữu bởi những duyên hợp. Không có vật chất trường tồn bất biến trong thân nầy. Khi tứ đại hết duyên tan rã thì thân nầy lập tức biến mất. Vì vật chất do tứ đại cấu thành, trống rỗng, không có thực chất, nên con người do ngũ uẩn kết hợp, cũng không có tự ngã vĩnh cửu. Đây chính là giáo lý cốt lõi của đạo Phật, tứ đại thì bất tịnh và ngũ uẩn vô ngã. Chính vì những lý do này mà con người thay đổi từng giây từng phút. Theo giáo lý Tiểu Thừa thì "Vô Ngã" chỉ áp dụng cho loài người, nhưng trong Phật giáo Đại Thừa thì vạn hữu đều vô ngã. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật giáo, Đức Phật xem thế giới nầy là thế giới của khổ đau, và Ngài đã dạy những phương pháp đối trị nó. Vậy cái gì đã làm thế giới nầy trở thành khổ đau? Lý do đầu tiên như Đức Phật đã dạy, là các pháp đều vô ngã, nghĩa là vạn vật, hữu tình hay vô tình, tất cả đều không có cái mà chúng ta có thể gọi là bản ngã hay thực thể. Chúng ta thử khảo sát con người. Một người không thể xem tinh thần hay hồn của y là một thực ngã. Y hiện hữu nhưng không thể nào nắm được cái thực thể của y, không thể tìm thấy được tinh thần của y, bởi vì sự hiện hữu của con người không gì ngoài cái 'hiện hữu tùy thuộc vào một chuỗi nhân duyên.' Nói tóm lại, ngũ uẩn cấu tạo nên con người không có tự ngã của chính chúng. Mọi vật hiện hữu đều là vì nhân duyên, và nó sẽ tan biến khi những tác dụng của chuỗi nhân duyên ấy chấm dứt. Những làn sóng trên mặt nước quả là hiện hữu, nhưng có thể gọi mỗi làn sóng đều có tự ngã hay không? Sóng chỉ hiện hữu khi có gió lay động. Mỗi làn sóng đều có riêng đặc tính tùy theo sự phối hợp của những nhân duyên, cường độ của gió và những chuyển động, phương hướng của gió, vân vân. Nhưng khi những tác dụng của những nhân duyên đó chấm dứt, sóng sẽ không còn nữa. Cũng vậy, không thể nào có cái ngã biệt lập với nhân duyên được. Khi con người còn là một hiện hữu tùy thuộc một chuỗi nhân duyên thì, nếu y cố gắng trì giữ lấy chính mình và nhìn mọi vật quanh mình từ quan điểm độc tôn ngã là một điều thật vô lý. Mọi người phải từ bỏ cái ngã của mình, cố gắng giúp đỡ kẻ khác và phải nhận hức cái hiện hữu cộng đồng, vì không thể nào con người hoàn toàn hiện hữu độc lập được. Nếu mọi vật đều hiện hữu tùy thuộc vào một chuỗi những nhân duyên thì cái hiện hữu đó cũng chỉ là tùy thuộc điều kiện mà thôi; không có

một vật chất nào trong vũ trụ nầy có thể trường tồn hay tự tại. Do đó Đức Phật dạy rằng vô ngã là yếu tính của vạn vật, và từ đó, đưa đến một lý thuyết nữa là vạn vật đều vô thường, là điều không thể tránh. Hầu hết mọi người đều dốc hết năng lực vào việc gìn giữ sự hiện hữu của mình và những tư hữu của họ. Nhưng thực ra, không thể nào tìm được trung tâm hiện hữu của nó, cũng không thể nào giữ nó đời đời được. Không vật nào là không biến chuyển, ngay cả trong một sát na. Không những nó bất ổn trong tương quan với không gian, mà nó cũng bất ổn trong tương quan với thời gian nữa. Nếu ta có thể tìm được một thế giới không có không gian và thời gian, thế giới đó mới thật là thế giới tự do chân thật, tức là Niết Bàn. Nếu như những nhà vật lý hiện đại xác nhận, không gian là một trong những số lượng biến đổi và thời gian là tương đối thì thế giới của không gian thời gian nầy là cái ngục tù mà chúng ta không thể nào thoát ra được, tức là chúng ta đã bị trói buộc trong vòng nhân quả rồi vậy. Khi nào con người chưa tìm được cái thế giới không bị hạn cuộc bởi thời gian và không gian, con người vẫn phải là một tạo vật khổ đau. Xác nhận rằng con người có thể đạt được cảnh giới đó, cảnh giới không bị hạn cuộc bởi thời gian và không gian là sứ mệnh của Phật Giáo. Lẽ dĩ nhiên không có gì có thể được xem như là không gian vô hạn và thời gian vô cùng. Ngay cả vật lý học ngày nay cũng nhìn nhận cái vô tận của thời gian và không gian. Tuy nhiên, Đức Phật đã xướng thuyết về lý tưởng Niết Bàn hay tịch diệt, theo nguyên tắc vô thường và vô ngã. Niết Bàn có nghĩa là hủy diệt sinh tử, hủy diệt thế giới dục vọng, hủy diệt những điều kiện thời gian và không gian. Sau hết, Niết Bàn có nghĩa là cảnh giới của giải thoát viên mãn. Vô ngã hay không có sự bất biến, vô thường hay không có sự trường tồn là trạng huống thật sự của sự hiện hữu của chúng ta. Niết Bàn theo nghĩa tiêu cực là hủy diệt, nhưng theo nghĩa tích cực là tròn đầy, là lý tưởng của chúng ta, ấy là sự giải thoát trọn vẹn.

Thoát Ly Ngũ Uẩn Bằng Cách Quán Tưởng Chúng Sanh: Vào thời đức Phật còn tại thế, ngài đã thường khuyên chúng đệ tử nên cố gắng xuất ly ngũ uẩn bằng cách tu tập quán chúng sanh. Từ "Chúng sanh" nói đến tất cả những vật có đời sống. Mỗi sinh vật đến với cõi đời này là kết quả của nhiều nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Những sinh vật nhỏ nhất như con kiến hay con muỗi, hay ngay cả những ký sinh trùng thật nhỏ, đều là những chúng sanh. Mỗi chúng

sanh là sự kết hợp của những thành tố, có thể phân biệt thành năm phần: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Do đó, chúng sanh nầy không khác với chúng sanh khác, và con người bình thường không khác với các bậc Thánh nhân. Nhưng do bản chất và hình thể của năm yếu tố tồn tại trong từng cá thể được thành lập, nên chúng sanh nầy có khác với chúng sanh khác, con người bình thường có khác với các bậc Thánh. Sự kết hợp năm uẩn nầy là kết quả của nghiệp và thay đổi từng sát na, nghĩa là chuyển hóa, thành tố mới thay cho thành tố cũ đã tan rã hoặc biến mất. Năm uẩn được kết hợp sẽ thành một hữu tình từ vô thủy, hữu tình ấy đã tạo nghiệp với sự chấp thủ định kiến của cái ngã và ngã sở. Sự hiểu biết của vị ấy bị bóp méo hoặc che mờ bởi vô minh, nên không thấy được chân lý của từng sát na kết hợp và tan rã của từng thành phần trong năm uẩn. Mặt khác, vị ấy bị chi phối bởi bản chất vô thường của chúng. Một người thức tỉnh với sự hiểu biết với phương pháp tu tập của Đức Phật sẽ giác ngộ được bản chất của chư pháp, nghĩa là một hữu tình chỉ do năm uẩn kết hợp lại và không có một thực thể thường hằng hoặc bất biến nào gọi là linh hồn cả. Hành giả nên luôn quán để thấy rằng chúng sanh tạo nghiệp, nghiệp tạo chúng sanh, cứ thế mà chúng sanh lăn trôi trong luân hồi sanh tử.

Theo Kinh Duy Ma Cật, khi ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát vâng mệnh Phật đến thăm bệnh cư sĩ Duy Ma Cật. Ngài Văn Thù Sư Lợi hỏi ông Duy Ma Cật: "Bồ Tát quán sát chúng sanh phải như thế nào?" Ông Duy Ma Cật đáp: "Ví nhà huyễn thuật thấy người huyễn của mình hóa ra, Bồ Tát quán sát chúng sanh cũng như thế. Như người trí thấy trăng dưới nước, thấy mặt trong gương, như ánh nắng dợn, như âm vang của tiếng, như mây giữa hư không, như bọt nước, như bóng nổi, như lõi cây chuối, như ánh điển chớp, như đại thứ năm, như ấm thứ sáu, như căn thứ bảy, như nhập thứ mười ba, như giới thứ mười chín. Bồ Tát quán sát chúng sanh cũng như thế. Như sắc chất cõi vô sắc, như mộng lúa hư, như thân kiến của Tu Đà Hoàn, như sự nhập thai của A Na Hàm, như tam độc của A la hán, như tham giận phá giới của Bồ Tát chứng vô sanh pháp nhẫn, như tập khí phiền não của Phật, như mù thấy sắc tượng, như hơi thở ra vào của người nhập diệt tận định, như dấu chim giữa hư không, như con của thạch nữ (đàn bà không sanh đẻ), như phiền não của người huyễn hóa, như cảnh chiêm bao khi đã thức, như người diệt độ thọ lấy thân, như lửa không khói. Bồ Tát quán sát chúng sanh cũng như thế đó."

Lại cũng theo kinh Duy Ma Cật, chương năm, khi ngài Văn Thù Sư Lợi đến thăm Duy Ma Cật, ngài hỏi: "Cư sĩ bệnh có chịu nổi được không? Điều trị có bớt không? Bệnh không đến nỗi tăng ư? Thế Tôn ân cần hỏi thăm chi xiết. Bệnh Cư sĩ nhơn đâu mà sanh, sanh đã bao lâu, phải thế nào mới mạnh được?" Duy Ma Cật đáp: "Từ nơi si mà có ái, bệnh tôi sanh. Vì tất cả chúng sanh bệnh, nên tôi bệnh. Nếu tất cả chúng sanh không bệnh, thì bệnh tôi lành. Vì sao? Bồ Tát vì chúng sanh mà vào đường sanh tử, hễ có sanh thời có bệnh, nếu chúng sanh khỏi bệnh thì Bồ Tát không có bệnh. Ví như ông trưởng giả chỉ có một người con, hễ người con bệnh, thì cha mẹ cũng bệnh; nếu bệnh của con lành, cha mẹ cũng lành. Bồ Tát cũng thế! Đối với tất cả chúng sanh, thương mến như con, nên chúng sanh bệnh, Bồ Tát cũng bệnh; chúng sanh lành, Bồ Tát cũng lành." Văn Thù Sư Lợi lại hỏi: "Bệnh ấy nhơn đâu mà sanh?" Duy Ma Cật trả lời: "Bồ Tát có bệnh là do lòng đại bi." Văn Thù Sư Lợi hỏi: "Cư sĩ! Nhà nầy vì sao trống không và không có thị giả?" Duy Ma Cật đáp: "Cõi nước của chư Phật cũng đều không." Văn Thù hỏi: "Lấy gì làm không?" Duy Ma Cật đáp: "Lấy không làm không." Văn Thù hỏi: "Đã không, cần gì phải không?" Duy Ma Cật đáp: "Vì không phân biệt, nên không." Văn Thù hỏi: "Có thể phân biệt được ư?" Duy Ma Cật đáp: "Phân biệt cũng không." Văn Thù hỏi: "Không, phải tìm nơi đâu?" Duy Ma Cật đáp: "Phải tìm trong sáu mươi hai món kiến chấp." Văn Thù hỏi: "Sáu mươi hai món kiến chấp phải tìm nơi đâu?" Duy Ma Cật đáp: "Phải tìm trong các pháp giải thoát của chư Phật." Văn Thù hỏi: "Pháp giải thoát của chư Phật phải tìm nơi đâu?" Duy Ma Cật đáp: "Phải tìm nơi tâm hạnh của chúng sanh." Duy Ma Cật tiếp lời: "Ngài lại hỏi vì sao không thị giả? Tất cả chúng ma và các ngoại đạo đều là thị giả của tôi. Vì sao? Vì các ma ưa sanh tử, mà Bồ Tát ở nơi sanh tử không bỏ. Còn ngoại đạo ưa các kiến chấp, mà Bồ Tát ở nơi các kiến chấp không động." Văn Thù hỏi: "Bệnh của cư sĩ tướng trạng thế nào?" Duy Ma Cật đáp: "Bệnh của tôi không hình, không tướng, không thể thấy được." Văn Thù hỏi: "Bệnh ấy hiệp với thân hay hiệp với tâm?" Duy Ma Cật đáp: "Không phải hiệp với thân, vì thân tướng vốn lìa; cũng không phải hiệp với tâm, vì tâm như huyễn." Văn Thù hỏi: "Địa đại, thủy đại, phong đại, hỏa đại, trong bốn đại bệnh ông về đại nào?" Duy Ma Cật đáp: "Bệnh ấy không phải địa đại, cũng không lìa địa đại; thủy, hỏa, phong đại cũng như thế. Nhưng bệnh của chúng sanh là từ nơi tứ đại mà khởi, vì chúng sanh bệnh nên

tôi có bệnh." Đoạn Văn Thù hỏi tiếp: "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 nầy. Nói thân có khổ, nhưng không bao giờ nói về sự vui ở Niết Bàn. Nói thân vô ngã mà khuyên dạy dắt dìu chúng sanh. Nói thân không tịch, chứ không nói là rốt ráo tịch diệt. Nói ăn năn tội trước, chứ không nói vào nơi quá khứ. Lấy bệnh mình mà thương bệnh người. Phải biết cái khổ vô số kiếp trước, phải nghĩ đến sự lợi ích cho tất cả chúng sanh, nhớ đến việc làm phước, tưởng đến sự sống trong sạch, chớ nên sanh tâm buồn rầu, phải thường khởi lòng tinh tấn, nguyện sẽ làm vị y vương điều trị tất cả bệnh của chúng sanh. Bồ Tát phải an ủi Bồ Tát có bệnh như thế để cho được hoan hỷ."

Hành giả quán chiếu đê thấy rằng chúng Sanh, tâm, và Phật ba thứ không sai biệt. Tâm vô sai biệt, Phật vô sai biệt, và chúng sanh vô sai biệt. Ngoài tâm ra không có gì nữa; tâm, Phật và chúng sanh không sai khác. Đây là một giáo thuyết quan trọng trong Kinh Hoa Nghiêm. Tông Thiên Thai gọi đây là Tam Pháp Diệu. Thiên Thai trí Khải Đại Sư dẫn chứng kinh Hoa Nghiêm rằng "Tâm, Phật và chúng sanh vô sai biệt," và nhấn mạnh trên tánh đồng nhất của cả ba thực tại. Trí Khải không dùng bài kệ này để đưa ra chủ thuyết duy tâm. Thay vào đó, Đại Sư nhận định rằng tâm hoặc niệm là pháp dễ thấy nhất trong ba pháp, vì vậy hành giả nên chuyên chú vào phương pháp quán và thiền. Vì Phật, cảnh giới, chúng sinh, vân vân... đều là một pháp giới, tất cả đều gồm thâu trong nhất niệm. Chỗ này cũng được dẫn chứng từ kinh Hoa Nghiệm: "Nếu hành giả đưa tâm vào pháp giới như hư không, thì hành giả sẽ thấy biết cảnh giới của tất cả chư Phật." Trong "Bạch Ẩn Tọa Thiền Ca," Thiền sư Bạch Ẩn Huệ Hạc nói: "Chúng sanh bổn lai thị Phật." Mỗi cá nhân thật ra từ khởi thủy đều không có vấn đề. Vì thế, có người gọi bạn thì bạn trả lời. Nếu bạn không trả lời, cũng không sao. Dầu bạn có trả lời hay không căn bản và nguyên lai bạn đều ở trong tình trạng khai ngộ. Chúng ta đang tu tập trong tình trạng bản lai khai ngộ vì đó vốn là cuộc sống của mình. Chúng ta không cần phải tìm cái gì khác nữa vì mọi thứ đã có sẳn ở đây. Tự cuộc đời này, cuộc đời của bạn chính là thung lũng không có tiếng vọng. Khi bạn tìm cái gì khác, tức là bạn đang đặt một cái đầu khác lên trên cái đầu sẳn có của mình. Làm cách nào để biết trân quí cuộc sống mà chúng ta đang có? Bất hạnh thay, chúng ta thường kinh nghiệm cuộc đời này như thể nó là một cổ xe chạy trên mây, tới lui xoay vần trong lục đạo.

Có khi bạn cảm thấy cuộc đời là tuyệt vời, có khi bạn lại rơi xuống vực thẳm. Mỗi ngày, thậm chí chỉ nội trong một ngày thôi, bạn đã từ trên trời rơi xuống địa ngục, và tất cả mọi cảnh giới khác. Bạn phải làm gì đây với cuộc đời này? Bạn tự hỏi: "Tôi thật sự có phải là Phật không?" Rất nhiều người đều trả lời "Hiếm khi lắm." Vậy thì bạn phải làm gì đây? Đó là một hoàn cảnh khó khăn thông thường. Đó cũng là lý do tại sao nếu chúng ta chỉ dựa vào một thứ quan điểm, cho rằng "Chúng tôi đều tốt, chỉ cần anh làm tốt phần anh", là chúng ta sẽ rơi vào bẫy ngay. Quan điểm này nghe qua cũng tốt, nhưng bất hạnh ở chỗ không phải mỗi cá nhân để có thể sống giống như tình trạng ấy. Vẫn còn thứ gì đó không đúng. Chúng ta, những hành giả tu Thiền, phải phải xem xét coi mình là ai và thật sự mình muốn thấy gì trong cuộc sống này, và ngay cái bản chất của sự sinh tồn là cái gì. Sự tìm kiếm này rất đỗi tự nhiên.

The Five Aggregates In Buddhist Point of View

A Summary of the Five Aggregates: Five aggregates are translated from the Sanskrit term “Skandhas” which mean “group or heap.” In Buddhism, Skandha means the trunk of a tree, or a body. Skandha also means the five aggregates or five aggregates of conditioned phenomena (constituents), or the five causally conditioned elements of existence forming a being or entity. According to Buddhist philosophy, each individual existence is composed of the five elements and because they are constantly changing, so those who attempt to cling to the “self” are subject to suffering. Though these factors are often referred to as the “aggregates of attachment” because they are impermanent and changing, ordinary people always develop desires for them. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five aggregates (Five Skandhas). The aggregates which make up a human being. The five skandhas are the roots of all ignorance. They keep sentient beings from realizing their always-existing Buddha-Nature. The five aggregates are considered as maras or demons fighting against the Buddha-nature of men. In accordance with the Dharma, life is comprised of five aggregates (form, feeling, perception, mental formation, consciousness). Matter plus the four mental factors classified below as feeling, perception, mental formation and consciousness combined together from life. The real

nature of these five aggregates is explained in the Teaching of the Buddha as follows: "Matter is equated to a heap of foam, feeling is like a bubble, perception is described as a mirage, mental formations are like a banana tree and consciousness is just an illusion.

The Five Aggregates Are Five Facts That Form A So Called Human Being: *First, Aggregate of Matter:* Aggregate of Matter or Aggregate of Form which comprises of four elements of our own body and other material objects such as solidity, fluidity, heat and motion comprise matter). Material or physical factors. The aggregate of form includes the five physical sense organs and the corresponding physical objects of the sense organs (the eyes and visible objects, the ears and sound, the nose and smell, the tongue and taste, the skin and tangible objects). Matter is form, appearance, object or material shape. There are several different categories of rupa. Form is used more in the sense of "substance," or "something occupying space which will resist replacement by another form." So it has extension, it is limited and conditioned. It comes into existence when conditions are matured, as Buddhists would say, and staying as long as they continue, pass away. Form is impermanent, dependent, illusory, relative, antithetical, and distinctive. Things with shape and features are forms. Forms include all colors which can dim our eyes. Ordinarily speaking, we are confused with forms when we see them, hear sounds and be confused by them, smell scents and be confused by them, taste flavors and be confused by them, or feel sensations and be confused by them. In the Classic of the Way and Its Virtue, it is said: "The five colors blind the eyes; the five musical notes deafen the ears; and the five flavors dull the palate." There are two kinds of rupa: Inner rupa as the organs of sense (eye, ear, nose, tongue, body). Outer rupa as the objects of sense (colour, sound, smell, taste, touch). There are three kinds of rupa: Visible objects (white, blue, yellow, red, etc.). Invisible objects (sound, smell, taste, touch). Invisible immaterial or abstract objects. There are also ten kinds of rupa: Eye, ear, nose, tongue, body, color, sound, smell, taste, and touch. In the Heart Sutra, the Buddha also taught: "Matter is just the immaterial, the immaterial is just matter (form is emptiness and the very emptiness is form/rupam eva sunyata, sunyataiva rupam). This phenomenal world or form is emptiness, and emptiness is truly the phenomenal world. Emptiness is not different from the phenomenal

world, the phenomenal world is not different from emptiness. What is the phenomenal world that is emptiness, what is emptiness that is the phenomenal world." Devout Buddhists should always remember that the nature of rupa or matter (character of the visible or material) is concealing and misleading sentient beings. The seeming is always concealing the reality. All visible objects are the realm of vision or form. Besides, Material appearance, external manifestation, the visible or corporeal features and the flavour of form means sexual attraction, or love of women. *Second, Aggregate of Feeling:* Aggregate of Feeling is knowledge obtained by the senses, feeling sensation. It is defined as mental reaction to the object, but in general it means receptivity, or sensation. Feeling is also a mind which experiences either pleasure, unpleasure or indifference (pleasant, unpleasant, neither pleasant nor unpleasant). The Aggregate of Feelings refers to the feelings that we experience. For instance, a certain state arises, we accept it without thinking about it, and we feel comfortable or uncomfortable. When we eat some delicious food and its flavor makes us feel quite pleasant, this is what we mean by feelings. If we wear a fine suit and it makes us feel quite attractive, this is also what we mean by feelings. If we live in a nice house that we feel like it, this is a feeling. If we drive a nice car that we love to have, this also a feeling. All experiences that our body accepts and enjoys are considered to be the Aggregate of Feelings. When we meet attractive objects, we develop pleasurable feelings and attachment which create karma for us to be reborn in samsara. In the contrary, when we meet undesirable objects, we develop painful or unpleasurable feelings which also create karma for us to be reborn in samsara. When we meet objects that are neither attractive nor unattractive, we develop indifferent feelings which develop ignorant self-grasping, also create karma for us to be reborn in samsara. All actions performed by our body, speech and mind are felt and experienced, Buddhism calls this "Feeling" and the Buddha confirmed in the Twelve Nidanas that "Feeling" creates karma, either positive or negative, which causes rebirths in samsara. Buddhist practitioners should consider "Feelings" as objects of meditation practices. To contemplate various kinds of feelings such as pleasant, unpleasant and neutral feelings. To understand thoroughly how these feelings arise, develop after their arising, and pass away. To contemplate that

“feelings” only arise when there is contact between the senses. To contemplate all of the above to have a better understanding of “feelings.” No matter what kinds of feelings, pleasant, unpleasant or indifference, they all lead to sufferings. Sensation of physical objects, or three states of sensation (vedana). Karma of pleasure and pain of the physical body. Sensation of mental objects or Karma of the mental or the mind, i.e. anxiety, joy, etc. Aggregate of feeling or sensation of three kinds pleasant, unpleasant and indifferent. When an object is experienced, that experience takes on one of these emotional tones, either of pleasure, of displeasure or of indifference. The five vedanas or sensations: Limited to mental emotion includes sorrow and joy. Limited to the senses includes pain and pleasure. Limited to both mental emotion and the senses includes indifference. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are six groups of feeling: First, Cakkhu-samphassaja-vedana or the Feeling based on eye-contact. Second, feeling based on ear-contact. Third, feeling based on nose-contact. Fourth, feeling based on tongue-contact. Fifth, feeling based on body-contact. Sixth, feeling based on mind-contact. Buddhist Practitioners should think over carefully the Buddha’s Teachings on the ‘Three Kinds of Feeling’. In order to provide answers to layperson Visakha on the cultivation of Buddhist practitioners of ‘Body-Mouth-Mind’, Bhikhuni Dhammadinna explained in the Culavedalla Sutta (the Shorter Set of Questions-and-Answers), in Majjhima Nikaya, book 44: “Threre are three kinds of feeling: pleasant feeling, painful feeling, and neither-pleasant-nor-painful feeling. What is pleasant feeling? What is painful feeling? What is neither-pleasant-nor-painful feeling? Visakha, whatever is experienced physically or mentally as pleasant and gratifying is pleasant feeling. Whatever is experienced physically or mentally as painful and hurting is painful feeling. Whatever is experienced physically or mentally as neither gratifying nor hurting is neither-pleasant-nor-painful feeling. Pleasant feeling is pleasant in remaining, and painful in changing. Painful feeling is painful in remaining and pleasant in changing. Neither-pleasant-nor-painful feeling is pleasant in occurring together with knowledge, and painful in occurring without knowledge. The latent tendency to passion lies latent in pleasant feeling. The latent tendency to irritation lies latent in painful feeling. The latent tendency to

ignorance lies latent in neither-pleasant-nor-painful feeling. However, the latent tendency to passion does not necessary lie latent in all pleasant feeling; the latent tendency to irritation does not necessary lie latent in all painful feeling; and the latent tendency to ignorance does not necessary lie latent in all neither-pleasant-nor-painful feeling. To be able to achieve these, the latent tendency to irritation is to be abandoned in pleasant feeling, the latent tendency to irritation is to be abandoned in painful feeling, and the latent tendency to ignorance is to be abandoned in neither-pleasant-nor-painful feeling. When practitioners quite withdraw from sensuality, and withdraw from unskillful qualities, they enter and remain in the first jhana: rapture and pleasure born from withdrawal, accompanied by directed thought and evaluation. With that they abandons passion. No latent tendency to passion lies latent there. At that time, practitioners will enter and remain in the sphere that those who are noble now enter and remain in. And as they thus nurses this yearning for the unexcelled liberations, there arises within them sorrow based on that yearning. With that he abandons irritation. No latent tendency to irritation lies latent there. There is the case where practitioners, with the abandoning of pleasure and pain, as with the earlier disappearance of elation and distress, they enter and remain in the fourth jhana: purity of equanimity and mindfulness, neither pleasure nor pain. With that they abandons ignorance. No latent tendency to ignorance lies latent there." Practitioners should remember, passion lies on the side of pleasant feeling, and pleasant feeling lies on the other side of painful feeling. Irritation lies on the side of painful feeling and painful feeling also lies on the other side of pleasant feeling. What lies on the other side of neither-pleasant-nor-painful feeling? Ignorance lies on the side of neither-pleasant-nor-painful feeling. However, clear knowing and emancipation lie on the other side of ignorance. *Third, Aggregate of Thinking:* Aggregate of Thinking, aggregate of perception or activity of recognition or identification or attaching of a name to an object of experience. Perceptions include form, sound, smell, taste, bodily impression or touch, and mental objects. The Aggregate of Thoughts refers to our thinking processes. When our five sense organs perceive the five sense objects, a variety of idle thoughts arise. Many ideas suddenly come to mind and are suddenly gone: ideas of forms, ideas of

feelings. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are seven perceptions: Perception of impermanence, Perception of Not-Self, Perception of foulness (Asubhasanna (p), Perception of danger, Perception of abandonment, Perception of dispassion, and Perception of cessation. *Fourth, Aggregate of Mental Formation:* Aggregate of Mental Formation is a conditioned response to the object of experience including volition, attention, discrimination, resolve, etc. The Aggregate of Activities refers to a process of shifting and flowing. The Aggregate of Activities leads us to come and go, to go and come without end in a constant, ceaseless, flowing pattern. Our idle thoughts compel us to impulsively do good or do evil, and such thoughts then manifest in our actions and our words. *Fifth, Aggregate of Consciousness:* Aggregate of Consciousness includes the six types of consciousness (seeing, hearing, smelling, tasting, touching and mental consciousness). Awareness or sensitivity to an object, i.e. the consciousness associates with the physical factors when the eye and a visible object come into contact, an awareness of a visible object occurs in our mind. Consciousness or a turning of a mere awareness into personal experience is a combined function of feeling, perception and mental formation. The Aggregate of Consciousness refers to the process of discrimination. As soon as a situation appears, we begin to discriminate in our thoughts about that situation. For example, when we see something beautiful, we have thoughts of fondness towards it; and when we hear ugly sounds, we have thoughts of dislike for those sounds. All such discriminations are part of this Aggregate. We, ordinary people, do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance. The Buddha taught in the Sati Patthana Sutra: “If you have patience and the will to see things as they truly are. If you would turn inwards to the recesses of your own minds and note with just bare attention (sati), not objectively without projecting an ego into the process, then cultivate this practice for a sufficient length of time, then you will see these five aggregates not as an entity but as a series of physical and mental processes. Then you wil not mistake the superficial for the real. You will then see that these aggregates arise and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a

state of flux, never being but always becoming." And the Buddha continued to teach in the Lankavatara Sutra: "The Tathatagata is neither different nor not-different from the Skandhas." (Skandhebhyo-nanyo-nanayas-tathagata).

Five Aggregates of Grasping: According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five aggregates of grasping: Aggregate of grasping of body (form) or the form agregate subject to clinging. Aggregate of grasping of feelings or the feeling aggregate subject to clinging. Aggregate of grasping of perceptions or the perception aggregate subject to clinging. Aggregate of grasping of mental formations or the volition aggregate subject to clinging. Aggregate of grasping of consciousness or the consciousness aggregate subject to clinging. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," the skandha of form relates to the physical body, while the remaining four concern the mind. The skandha of rupa (or that which has form). According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," matter contains and comprises the Four Great Primaries which are traditionally known as, solidity, fluidity, heat or temperature, and motion or vibration. However, they are not simply earth, water, fire and wind, though conventionally they may be so called. In Buddhist thought, especially in the Abhidhamma, the Higher Doctrine, they are more than that. All our feelings are included in the group of "Aggregate of feeling". Feelings are threefold: pleasant, unpleasant, and neutral. They arise dependent on contact. Seeing a form, hearing a sound, smelling an odor, tasting a flavor, touching some tangible thing, cognizing a mental object, either an idea or a thought, man experiences feeling. When, for instance, eye, form and eye-consciousness (cakkhu-vinnana) come together, it is their coincidence that is called contact. Contact means the combination of the organ of sense, the object of sense, and sence-consciousness. When these are all present together there is no power or force that can prevent the arising of feeling. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," the function of perception is recognition of objects both physical and mental. Perception, like feeling, also is sixfold: perception of forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts, and mental objects. Perception in Buddhism is not used in the sense that some Western philosophers like Bacon, or Descartes, etc. used the term, but as a mere

sense perception. There is a certain affinity between awareness (a function of consciousness) and recognition (a function of perception). While consciousness becomes aware of an object, simultaneously the mental factor of perception takes the distinctive mark of the object and thus distinguishes it from other objects. This distinctive mark is instrumental in cognizing the object a second and a third time, and in fact, every time we become aware of the object. Thus, it is perception that brings about memory. Aggregate of volational formations include all mental factors except feeling and perception. The Abhidhamma speaks of fifty-two mental concomitants or factors (cetasika). Feeling and perception are two of them, but they are not volitional activities. The remaining fifty are collectively known as mental or volitional formations. Volition (cetana) plays a very important role in the mental realm. In Buddhism, no action is considered as "kamma" if that action is void of volition. And like feeling and perception, it is of six kinds: volition directed to forms, sounds, smells, tastes, bodily contacts and mental objects. Aggregate of consciousness is the most important of the aggregates; for it is the receptacle, so to speak, for all the fifty-two mental concomitants or factors, since without consciousness no mental factors are available. Consciousness and the factors are interrelated, inter-dependent, and co-existent. Aggregate of consciousness has six types and its function is varied. It has its basis and objects. All our feelings are experienced through the contact of sense faculties with the external world. Although there is this functional relationship between the faculties and their objects, for instance, eye with forms, ear with sounds, and so on, awareness comes through consciousness. In other words, sense objects can not be experienced with the particular sensitivity without the appropriate kind of consciousness. Now when eye and form are both present, visual consciousness arises dependent on them. Similarly with ear and sound, and so on, down to mind and mental objects. Again, when the three things, eye, form, and eye-consciousness come together, it is their coincidence that is called "contact". From contact comes feeling and so on. Thus, consciousness originates through a stimulus arising in the five sense doors and the mind door, the sixth. As consciousness arises through the interaction of the sense faculties and the sense objects, it also is conditioned and not independent. It is not a spirit or soul opposed to matter. Thoughts and

ideas which are food for the sixth faculty called mind are also dependent and conditioned. They depend on the external world which the other five sense faculties experience. The five faculties contact objects, only in the present that is when objects come in direct contact with the particular faculty. The mind faculty, however, can experience the sense object, whether it is form, sound, smell, taste, or thought already cognized by the sense organs. For instance, a visible object, with which the eye came in contact in the past, can be visualized by the mind faculty just at this moment although the object is not before the eye. Similarly with the other sense objects. This is subjective, and it is difficult to experience some of these sensations. This sort of activity of the mind is subtle and sometimes beyond ordinary comprehension.

We, ordinary people, do not see the five aggregates as phenomena but as an entity because of our deluded minds, and our innate desire to treat these as a self in order to pander to our self-importance. The Buddha taught in the Sati Patthana Sutra: "If you have patience and the will to see things as they truly are. If you would turn inwards to the recesses of your own minds and note with just bare attention (sati), not objectively without projecting an ego into the process, then cultivate this practice for a sufficient length of time, then you will see these five aggregates not as an entity but as a series of physical and mental processes. Then you wil not mistake the superficial for the real. You will then see that these aggregates arise and disappear in rapid succession, never being the same for two consecutive moments, never static but always in a state of flux, never being but always becoming." And the Buddha continued to teach in the Lankavatara Sutra: "The Tathatagata is neither different nor not-different from the Skandhas." (Skandhebhyo-nanyo-nanayas-tathagata). According to The Prajnaparamita Heart Sutra, the five aggregates are composed of form, feelings, perceptions, mental formations, and consciousness. Generally speaking, the five aggregates mean men and the world of phenomena. Things that cover or conceal, implying that physical and mental forms obstruct realization of the truth. An accumulation or heap, implying the five physical and mental constituents, which combine to form the intelligence or nature, and rupa. The skandhas refer only to the phenomenal, not to the non-phenomenal. In order to overcome all sufferings and troubles, Buddhists should engage in the practice of

profound Prajnaparamita and perceive that the five aggregates are empty of self-existence. The Buddha reminded Sariputra: "O Sariputra, Form is not different from Emptiness, and Emptiness is not different from Form. Form is Emptiness and Emptiness is Form. The same can be said of feelings, perceptions, actions and consciousnesses." Therefore, if we can empty out the Aggregate of Form, then we can realize a state of there being 'no mind inside, no body outside, and no things beyond. If we can follow what the Buddha taught, we are no longer attached to Forms, we are totally liberated.

The Five Aggregates in the Surangama Sutra: According to the Surangama Sutra, book Two, the Buddha reminded Ananda about the five skandhas as follows: "Ananda! You have not yet understood that all the defiling objects that appear, all the illusory, ephemeral characteristics, spring up in the very spot where they also come to an end. They are what is called 'illusory falseness.' But their nature is in truth the bright substance of wonderful enlightenment. Thus it is throughout, up to the five skandhas and the six entrances, to the twelve places and the eighteen realms; the union and mixture of various causes and conditions account for their illusory and false existence, and the separation and dispersion of the causes and conditions result in their illusory and false extinction. Who would have thought that production, extinction, coming, and going are fundamentally the everlasting, wonderful light of the treasury of the Thus Come One, the unmoving, all-pervading perfection, the wonderful nature of true suchness! If within the true and permanent nature one seeks coming and going, confusion and enlightenment, or birth and death, there is nothing that can be obtained. Ananda! Why do I say that the five skandhas are basically the wonderful nature of true suchness, the treasury of the Thus Come One?" *On the Form Skandha,* the Buddha taught: Ananda! Consider this example: when a person who has pure clear eyes look at clear, bright emptiness, he sees nothing but clear emptiness, and he is quite certain that nothing exists within it. If for no apparent reason, the peson does not move his eyes, the staring will cause fatigue, and then of his own accord, he will see strange flowers in space and other unreal appearances that are wild and disordered. You should know that it is the same with the skandha of form. Ananda! The strange flowers come neither from emptiness nor from the eyes.

The reason for this, Ananda, is that if the flowers were to come from emptiness, they would return to emptiness. If there is a coming out and going in, the space would not be empty. If emptiness were not empty, then it could not contain the appearance of the arisal and extinction of the flowers, just as Ananda's body cannot contain another Ananda. If the flowers were to come from the eyes, they would return to the eyes. If the nature of the flowers were to come from the eyes, it would be endowed with the faculty of seeing. If it could see, then when it left the eyes it would become flowers in space, and when it returned it should see the eyes. If it did not see, then when it left the eyes it would obscure emptiness, and when it returned, it would obscure the eyes. Moreover, when you see the flowers, your eyes should not be obscured. So why it is that the eyes are said to be 'pure and bright' when they see clear emptiness? Therefore, you should know that the skandha of formis empty and false, because it neither depends on causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature. *On the Feeling Skandha,* the Buddha taught: Ananda! Consider the example of a person whose hands and feet are relaxed and at ease and whose entire body is in balance and harmony. He is unaware of his life-processes, because there is nothing agreeable or disagreeable in his nature. However, for some unknown reason, the person rubs his two hands together in emptiness, and sensations of roughness, smoothness, cold, and warmth seem to arise from nowhere between his palms. You should know that it is the same with the skandha of feeling. Ananda! All this illusory contact does not come from emptiness, nor does it come from the hand. The reason for this, Ananda, is that if it came from emptiness, then since it could make contact with the palms, why wouldn't it make contact with the body? It should not be that emptiness chooses what it comes in contact with. If it came from the palms, it could be readily felt without waiting for the two palms to be joined. What is more, it it were to come from the palms, then the palms would know when they were joined. When they separated, the contact would return into the arms, the wrists, the bones, and the marrow, and you also should be aware of the course of its entry. It should also be perceived by the mind because it would behave like something coming in and going out of the body. In that case, what need would there be to put the two palms together to experience what is called 'contact?'

Therefore, you should know hat the skandha of feeling is empty and false, because it neither depends on causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature. *On the Skandha of Thinking,* the Buddha taught: Ananda! Consider the example of a person whose mouth waters at the mention of sour plums, or the soles of whose feet tingle when he thinks about walking along a precipice. You should know that it is the same with the skandha of thinking. Ananda! You should know that the watering of the mouth caused by the mention of the plums does not come from the plums, nor does it come from the mouth. The reason for this, Ananda, is that if it were produced from the plums, the plums should speak for themselves, why wait for someone to mention them? If it came from the mouth, the mouth itself should hear, and what need would there be to wait for the ear? If the ear alone heard, then why doesn't the water come out of the ear? Thinking about walking along a precipice is explained in the same way. Therefore, you should know that the skandha of thinking is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence, nor is spontaneous in nature. *On the Skandha of Mental Formation,* the Buddha taught: Ananda! Consider, for example, a swift rapids whose waves follow upon one another in orderly succession, the ones behind never overtaking the ones in front. You should know that it is the same with the skandha of mental formation. Ananda! Thus the nature of the flow does not arise because of emptiness, nor does it come into existence because of the water. It is not the nature of water, and yet it is not separate from either emptiness or water. The reason for this, Ananda, is that if it arose because of emptiness, then the inexhaustible emptiness throughout the ten directions wold become an inexhaustible flow, and all the worlds would inevitably be drown. If the swift rapids existed because of water, then their nature would differ from that of water and the location and characteristics of its existence would be apparent. If their nature were simply that of water, then when they became still and clear they would no longer be made up of water. Suppose it were to separate from emptiness and water, there isn't anything outside of emptiness, and outside of water there isn't any flow. Therefore, you should know that the skandha of mental formation is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature. *On the Skandha of*

Consciousness, the Buddha taught: Ananda! Consider, for example, a man who picks up a kalavinka pitcher and stops up its two holes. He lift up the pitcher filled with emptiness and, walking some thousand-mile way, presents it to another country. You should know that the skandha of consciousness is the same way. Thus, Ananda, the space does not come from one place, nor does it go to another. The reason for this, Ananda, is that if it were to come from another place, then when the stored-up emptiness in the pitcher went elsewhere, there would be less emptiness in the place where the pitcher was originally. If it were to enter this region, when the holes were unplugged and the pitcher was turned over, one would see emptiness come out. Therefore, you should know that the skandha of consciousness is empty and false, since it neither depends upon causes and conditions for existence nor is spontaneous in nature.

False Thinkings of the Five Skandhas: In the Surangama Sutra, book ten, having heard the Buddha's instruction on the five skandhas, Ananda arose from his seat. He bowed and respectfully asked the Buddha: "The Buddha has told us that in the manifestation of the five skandhas, there are five kinds of falseness that come from our own thinking minds. We have never before been blessed with such subtle and wonderful instructions as the Tathagata has now given. Further, are these five skandhas destroyed all at the same time, or are they extinguished in sequence? What are the boundaries of these five layers? We only hope the Tathagata, out of great compassion, will explain this in order to purify the eyes and illuminate the minds of those in the great assembly, and in order to serve as eyes for living beings of the future." The Buddha told Ananda, "the essential, true, wonderful brightness and perfect purity of basic enlightenment does not admit birth and death, nor any mundane defilements, nor even empty space itself. All these are brought forth because of false thinking. The source of basic enlightenment, which is wonderfully bright, true, and pure, falsely gives rise to the material world, just as Yajnadatta became confused about his head when he saw his own reflection in the mirror. The falseness basically has no cause, but in your false thinking, you set up causes and conditions. But those who are confused about the principle of causes and conditions call it spontaneity. Even empty space is an illusory creation; how much more

so are causes and conditions and spontaneity, which are mere speculations made by the false minds of living beings.Ananda! If you perceive the arising of falseness, you can speak of the causes and conditions of that falseness. But if the falseness has no source, you will have to say that the causes and conditions of that falseness basically have no source. How much the more is this the case for those who fail to understand this and advocate spontaneity.Therefore, the Tathagata has explained to you that the fundamental cause of all five skandhas is false thinking." On the false thinking of the form skandha, the Buddha taught: Your body's initial cause was a thought on the part of your parents. But if you had not entertained any thought in your own mind, you would not have been born. Life is perpetuated by means of thought. As I have said before, when you call to mind the taste of vinegar, your mouth waters. When you think of walking along a precipice, the soles of your feet tingle. Since the precipice doesn't exist and there isn't any vinegar, hoe could your mouth water at the mere mention of vinegar, if it were not the case that your body oridinated from falseness. Therefore, you should know that your present physical body is brought about by the first kind of false thinking, which is characterized by solidity. On the false thinking of the feeling skandha, the Buddha taught: As described earlier, merely thinking about a high place can cause your body to tingle and ache. Due to that cause, feeling arise and affect your body, so that at present you pursue pleasant feelings and are repelled by unpleasant feelings. These two kinds of feelings that compel you are brought about by the second kind of false thinking, which is characterized by illusory clarity. On the false thinking of the thinking skandha, the Buddha taught: Once your thoughts arise, they can control your body. Since your body is not the same as your thoughts, why is it that your body follows your thoughts and engages in every sort of grasping at objects. A thought arises, and the body grasps at things in response to the thought. When you are awake, your mind thinks. When you are asleep, you dream. Thus, your thinking is stirred to perceive false situations. This is the third kind of false thinking, which is characterized by interconnectedness. On the false thinking of the formation skandha, the Buddha taught: The metabolic processes never stop; they progress through subtle changes: your nails and hair grow, your energy wanes; and your skin becomes

wrinkled. These processes continue day and night, and yet you never wake up to them. If these things aren't part of you, Ananda, then why does your body keep changing? And if they are really part of you, then why aren't you aware of them? Your formations skandha continues in thought after thought without cease. It is the fourth kind of false thinking which is subtle and hidden. On the false thinking of the consciousness skandha, the Buddha taught: If you are pure, bright, clear, and unmoving state is permanent, then there should be no seeing, hearing, awareness, or knowing in your body. If it is genuinely pure and true, it should not contain habits or falseness. How does it happen, then, that having seen some unusual things in the past, you eventually forget it over time, until neither memory nor forgetfulness of it remain; but then later, upon suddenly seeing that unusual thing again, you remember it clearly from before without forgetting a single detail? How can you keep track of the permeation that goes on in thought after thought in this pure, clear, and unmoving consciousness? Ananda, you should know that this state of clarity is not real. It is like rapidly flowing water that appears to be still on the surface. Due to its speed you cannot perceive the flow, but that does not mean it is not flowing. If this were not the source of thinking, then how could one be subject to false habits? If you do not open and unite your six sense faculties so that they function interchangeably, this false thinking will never cease. That's why your seeing, hearing, awareness, and knowing are presently strung together by subtle habits, so that within the profound clarity, existence and non-existence are both unreal. This is the fifth kind of upside-down, minutely subtle thinking.

The Five Skandhas Have No Self: The doctrine of no-self has two main characteristics: selflessness of things (dharma-nairatmya) and selflessness of person (pudgalanairatmya). Selflessness of things: Things are without independent individuality, i.e. the tenet that things have no independent reality, no reality in themselves, no permanent individuality in or independence of things. The idea that there is no self-substance or "Atman" constituting the individuality of each object is insisted on by the followers of Mahayana Buddhism to be their exclusive property, not shared by the Hinayana. This idea is naturally true as the idea of "no self-substance" or Dharmanairatmya is closely connected with that of "Sunyata" and the latter is one of the most

distinguishing marks of the Mahayana. It was natural for its scholars to give the former a prominent position in their philosophy. In the Lankavatara Sutra, the Buddha taught: "When a Bodhisattva-mahasattva recognizes that all dharmas are free from Citta, Manas, Manovijnana, the Five Dharmas, and the Threefold Svabhava, he is said to understand well the real significance of Dharmanairatmya." Man as without ego or permanent soul or no permanent human ego or soul. In other words, the five skandhas in a human being have no self.

Determinism means the theory of being determined by fate, nature, or god. Buddhism believes in the absence of a permanent, unchaging self or soul. Non-existence of a permanent self. According to the Vimalakirti Sutra, the body consists of the five elements or skandhas, which together represent body and mind, and there is no such so-called "self." Elements exist only by means of union of conditions. There is no eternal and unchangeable substance in them. When these come apart, so-called "body" immediately disappears. Since the form which is created by the four elements is empty and without self, then the human body, created by the unification of the five skandhas, must also be empty and without self. According to Buddhism, four elements are impure and five skandhas have no-self. For these reason, human body is in a transforming process from second to second. In Theravada, no-self is only applied to the person; in the Mahayana, all things are regarded as without essence. According to Prof. Junjiro Takakusu in The Essentials of Buddhist Philosophy, the Buddha regarded this world as a world of hardship, and taught the ways to cope with it. Then what are the reasons which make it a world of hardship? The first reason, as given by the Buddha is that all things are selfless or egoless, which means that no things, men, animals and inanimate objects , both living and not living, have what we may call their original self or real being. Let us consider man. A man does not have a core or a soul which he can consider to be his true self. A man exists, but he cannot grasp his real being, he cannot discover his own core, because the existence of a man is nothing but an "existence depending on a series of causations." In short, the five skandhas that form a man do not have a self of their own. Everything that exists is there because of causations; it will disappear when the effects of the causation cease. The waves on the water's surface certainly exist, but can it be said that a wave has its

own self? Waves exist only while there is wind or current. Each wave has its own characteristics according to the combination of causations, the intensity of the winds and currents and their directions, etc. But when the effects of the causations cease, the waves are no more. Similarly, there cannot be a self which stands independent of causations. As long as a man is an existent depending on a series of causations, it is unreasonable for him to try to hold on to himself and to regard all things around him from the self-centered point of view. All men ought to deny their own selves and endeavor to help each other and to look for co-existence, because no man can ever be truly independent. If all things owe their existence to a series of causations, their existence is a conditional one; there is no one thing in the universe that is permanent or independent. Therefore, the Buddha's theory that selflessness is the nature of all things inevitably leads to the next theory that all things are impermanent (anitya). Men in general seem to be giving all of their energy to preserving their own existence and their possessions. But in truth it is impossible to discover the core of their own existence, nor is it possible to preserve it forever. Even for one moment nothing can stay unchanged. Not only is it insecure in relation to space but it is also insecure in relation to time. If it were possible to discover a world which is spaceless and timeless, that would be a world of true freedom, i.e., Nirvana. If, as the modern physicists assert, space is curved and time is relative, this world of space and time is our enclosed abode from which there is no escape; we are tied down in the cycles of cause and effect. As long as men cannot discover a world which is not limited by time and space, men must be creatures of suffering. To assert that such a state, unlimited in time and space, is attainable by man is the message of Buddhism. Of course, there is no such thing as a limitless time. Even modern physical science does not recognize infinity in time and space. However, the Buddha brought forward his ideal, Nirvana (extinction), following his theories of selflessness and impermanence. Nirvana means extinction of life and death, extinction of worldly desire, and extinction of space and time conditions. This, in the last analysis, means unfolding a world of perfect freedom. Selflessness (no substance) and impermanence (no duration) are the real state of our existence; Nirvana (negatively extinction; positively perfection) is our ideal, that is, perfect freedom, quiescence.

Escaping the Five Skandhas Through Contemplating On Living Beings: At the time of the Buddha, the Buddha often advised his disciples to try to escape the five skandhas through contemplating on sentient beings. The term "Living beings" refer to all creatures that possess life-force. Each individual living being comes into being as the result of a variety of different causes and conditions. The smallest living beings as ants, mosquitoes, or even the most tiniest parasites are living beings. Every being is a combination of five elements: rupa, vedana, sanna, sankhara, and vinnana. Hence, one being is not essentially different from another, an ordinary man is not different from a perfect saint. But is the nature and proportion of each of the five constituents existing in an individual be taken into account, then one being is different from another, an ordinary man is different from a perfect saint. The combination of elements is the outcome of Karma and is happening every moment, implying that the disintegration of elements always precedes it. The elements in a combined state pass as an individual, and from time immemorial he works under misconception of a self and of things relating to a self. His vision being distorted or obscured by ignorance of the truth he can not perceive the momentary combination and disintegration of elements. On the other hand, he is subject to an inclination for them. A perfect man with his vision cleared by the Buddhist practices and culture realizes the real state of empirical things that an individual consists of the five elements and does not possess a permanent and unchanging entity called soul. Buddhist practitioners should always contemplate to see that sentient beings create karma, the effect of karma will reflect back on sentient beings, therefore, sentient beings continue to roll in the cycle of births and deaths.

According to the Vimalakiriti Sutra, Manjusri Bodhisattva obeyed the Buddha's command to call on Vimalakirti to enquire after his health. Manjusri asked Vimalakirti: "How should a Bodhisattva look at living beings?" Vimalakirti replied: " A Bodhisattva should look at living beings like an illusionist does at the illusory men (he has created); and like a wise man looking at the moon's reflection in water; at his own face in a mirror; at the flame of a burning fire; at the echo of a calling voice; at flying clouds in the sky; at foam in a liquid; at bubbles on water; at the (empty) core of a banana tree; at a flash of

lightning; at the (non-existent) fifth element (beside the four that make the human body); at the sixth aggregate (beside the five that make a sentient being); at the seventh sense datum (beside the six objects of sense); at the thirteenth entrance (ayatana-beside the twelve involving the six organs and six sense date); at the nineteenth realm of sense (beside the eighteen dhatus or fields of sense); at form in the formless world; at the (non-existent) sprout of a charred grain of rice; at a body seen by a srota-apanna (who has wiped out the illusory body to enter the holy stream); at the entry of an anagamin (or a non-returning sravaka) into the womb of a woman (for rebirth); at an arhat still preserving the three poisons (of desire, anger and stupidity which he has eliminated for wever); at a Bodhisattva realizing the patient endurance of the uncreate who is still greedy, resentful and breaking the prohibitions; at a Buddha still suffering from klesa (troubles); at a blind man seeing things; at an adept who still breathes air in and out while in the state of nirvanic imperturbability; at the tracks of birds flying in the air; at the progeny of a barren woman; at the suffering of an illusory man; at a sleeping man seeing he is awake in a dream; at a devout man realizing nirvana who takes a bodily form for (another) reincarnation; and at a smokeless fire. This is how a Bodhisattva should look at living beings."

Also according to the Vimalakirti Sutra, Chapter Five, when Manjusri arrived to visit Vimalakirti, he asked: "Venerable Upasaka, is your illness bearable? Will it get worse with the wrong treatment? The World Honoured One sends me to inquire after your health, and is anxious to have good news of you. Venerable Upasaka, where does your illness come from; how long since it arose, and how will it come to an end?" Vimalakirti replied: "Stupidity leads to love, which is the origin of my illness. Because all living beings are subject to illness, I am ill as well. When all living beings are no longer ill, my illness will come to an end. Why? A Bodhisattva, because of (his vow to save) living beings, enters the realm of birth and death which is subject to illness; if they are all cured, the Bodhisattva will no longer be ill. For instance, when the only son of an elder falls ill, so do his parents, and when he recovers his health, so do they. Likewise, a Bodhisattva loves all living beings as if they were his sons; so when they fall ill, the Bodhisattva is also ill, and when they recover, he is no longer ill."

Manjusri asked: “What is the cause of a Bodhisattva’s illness?” Vimalakirti replied: “A Bodhisattva’s illness comes from (his) great compassion.” Manjusri asked: “Why is the Venerable Upasaka’s house empty and without servants?” Vimalakirti replied: “All Buddha lands are also void.” Manjusri asked: “What is the Buddha land void of?”Vimalakirti replied: “It is void of voidness.” Manjusri asked: “Why should voidness be void?” Vimalakirti replied: “Voidness is void in the absence of discrimination.” Manjusri asked: “Can voidness be subject to discrimination?” Vimalakirti replied: “All discrimination is also void.” Manjusri asked: “Where can voidness be sought?” Vimalakirti replied: “It should be sought in the sixty-two false views.” Manjusri asked: “Where should the sixty-two false views be sought?” Vimalakirti replied: “They should be sought in the liberation of all Buddhas.” Manjusri asked: “Where should the liberation of all Buddhas be sought?” Vimalakirti replied: “It should be sought in the minds of all living beings.” He continued: “The virtuous one has also asked why I have no servants; well, all demons and heretics are my servants. Why? Because demons like (the state of) birth and death which the Bodhisattva does not reject, whereas heretics delight in false views in the midst of which the Bodhisattva remains unmoved.” Manjusri asked: “What form does the Venerable Upasaka’s illness take?” Vimalakirti replied: “My illness is formless and invisible.” Manjusri asked: “Is it an illness of the body or of the mind?” Vimalakirti replied: “It is not an illness of the body, for it is beyond body and it is not that of the mind, for the mind is like an illusion.” Manjusri asked: “Of the four elements, earth, water, fire and air, which one is ill?” Vimalakirti replied: “It is not an illness of the element of earth but it is not beyond it; it is the same with the other elements of water, fire and air. Since the illnesses of all living beings originate from the four elements which cause them to suffer, I am ill too.” Manjusri then asked: “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."

Sentient beings, minds, and Buddhas are without essential difference (the three that are of the same nature). The nature of mind is the same in Buddhas, men, and all the living beings; the nature and enlightenment of all Buddhas is the same; and the nature and enlightenment of all living beings is the same. Outside the mind there is no other thing; mind, Buddha, and all the living, these three are not different. There is no differentiating among these three because all is mind. All are of the same order. This is an important doctrine of the Hua-Yen sutra. The T'ien-T'ai called "The Mystery of the Three Things." T'ien-T'ai Chih I Great Master quotes the Avatamsaka Sutra that "the mind, the Buddha, and sentient beings are not distinct," and emphasizes the unity of the three. Chih I does not use this verse to support a mind-only idealism. He propses instead that the mind, or one's thoughts, is the most accessible of the three dharmas, and thus should be the focus of one's contemplation and meditation. Since the Buddha, objects, other sentient beings, and so forth, are all part of one reality, they are all included when one concentrates on one simple thought. This is illustrated with another quote from the Avatamsaka Sutra: "If one disports one's mind in the dharmadhatu as if in space, then one will know the objective realm of all Buddhas." In the "Song of Meditation," Hakuin Zenji says, "All sentient beings are intrinsically Buddhas." We are all right to begin with. So when called, just answer. If you cannot answer, that, too, is okay. Regardless of whether you answer or not, you are this fundamentally, originally enlightened ground. We practice on this ground of original enlightenment because that is our life. We do not need to look for anything else because everything is already right here. This life itself, your life itself, is the

valley that has no echo. When you look for something else, you are putting another head on top of your own. How do we appreciate the life that we have? Unfortunately, we often experience this life as if it were a roller coaster, spinning around in the six realms. Sometimes you feel marvelous. The next day, you hit bottom. You go from heaven to hell and all kinds of spheres in between from day to day, maybe even in one day. What are you doing with this life? You wonder, "Am I really the same as the Buddhas?" Many of you respond, "Hardly." So what will you do? This is a very common dilemma. That is why if we just rely on one perspective, such as "We are all okay, be just as you are." we fall into a trap. It sounds good, but unfortunately, not all of us can live like that. Something is not quite right. We, Zen practitioners, must examine who we are and truly see what this life is, what is the very nature of existence. This is a very natural inquiry.

Tuyển Luận Thứ Năm Mươi
The Fiftieth Selective Essay

Phàm Tâm Thánh Tâm
Theo Quan Điểm Phật Giáo

Sơ Lược Về Ý Nghĩa Của Tâm Theo Phật Giáo: "Citta" là một Phạn ngữ, được tạm coi là Tâm hay ý. Tâm suy nghĩ, tưởng tượng, lý luận, vân vân. Đây cũng chính là tâm thức. Tâm thức này hành sự qua năm ngả đường tương ứng với năm căn. "Citta" ám chỉ tiến trình tâm thức và thường được sách vở Ấn Độ coi như đồng nghĩa với Mạt Na và A Lại Da thức. Trong nhận thức luận của Phật giáo Tây Tạng, người ta ám chỉ "citta" như là một cái "tâm chính," được tháp tùng theo bởi những tâm sở. Định nghĩa về "Tâm" đổi khác tùy theo dân tộc và văn hóa. Nếu hỏi một người Việt Nam bình thường rằng tâm ở chỗ nào, người ấy sẽ chỉ vào trái tim hay lồng ngực; tuy nhiên, để trả lời cho cùng câu hỏi nầy, người Tây phương sẽ chỉ vào cái đầu của họ. Theo Phật giáo, tâm hay yếu tố tinh thần được định nghĩa là sự sáng suốt và hiểu biết. Nó không có hình tướng, không ai nhìn thấy nó; tuy nhiên, tâm tạo tác mọi hành động khiến chúng ta đau khổ và lăn trôi trong luân hồi sanh tử. Tất cả mọi hoạt động vật chất, lời nói hay tinh thần đều tùy thuộc tâm ta. Phận sự của tâm là nhận biết được đối tượng. Nó phân biệt giữa hình thức, phẩm chất, vân vân. Cách duy nhất để đạt được Phật tánh là huấn luyện và chuyển hóa tâm cho đến khi chúng ta hoàn toàn thoát khỏi những nhiễm trược. Trong Anh ngữ, "mind" có nghĩa là trái tim, tinh thần, hay linh hồn. Mind với chữ "m" thường có nghĩa là chỗ ở của lý trí, "Mind" với chữ "M" viết hoa có nghĩa là chân lý tuyệt đối. Theo kinh nghiệm nhà thiền, thì tâm là toàn bộ tỉnh thức, nói cách khác lắng nghe khi nghe là tỉnh thức. Theo Phật giáo, tâm là gốc của muôn pháp. "Tâm" hay "Ý" tức là "Tâm Phân Biệt" của mình, tức là thức thứ sáu. "Tâm" không những phân biệt mà còn đầy dẫy vọng tưởng. Trong sáu thức đầu có thể nói là loại có tánh tri giác, do nơi lục căn mà phát ra sáu thứ tri giác nầy. Lục căn tức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý; chúng phát xuất ra thấy (thị giác), nghe (thính giác), ngửi (khứu giác), nếm (vị giác), xúc chạm (xúc giác nơi thân), và hiểu biết (tri giác nơi ý). Con người ta gây tội tạo nghiệp nơi sáu căn

nầy, mà tu hành giác ngộ cũng ở nơi sáu căn nầy. Nếu không bị ngoại cảnh chi phối thì đó chính là đang có tu tập; ngược lại, nếu bị cảnh giới bên ngoài làm cho xoay chuyển tức là đọa lạc. 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. Có một số từ ngữ Sanskrit và Ba Li chỉ tâm như Mana, Citta, Vijnana, Vinnana. 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 còn được định nghĩa như là toàn bộ hệ thống "thức", bổn nguyên thanh tịnh, hay tâm. Tâm thường được dịch là "ý tưởng." Trong Kinh Lăng Già cũng như trong các kinh điển Đại Thừa khác, citta được dịch đúng hơn là "tâm." Khi nó được định nghĩa là "sự chất chứa" hay "nhà kho" trong đó các chủng tử nghiệp được cất chứa, thì citta không chỉ riêng nghĩa ý tưởng mà nó còn có ý nghĩa có tính cách hữu thể học nữa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Tâm dẫn đầu các hành vi, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả." Trong Phật giáo không có sự phân biệt giữa tâm và thức. Cả hai đều được dùng như đồng nghĩa. Theo Đại Sư Ấn Quang: "Tâm bao hàm hết khắp cả thập pháp giới, đó là Phật pháp giới, Bồ Tát pháp giới, Duyên Giác pháp giới, Thanh Văn pháp giới, Thiên pháp giới, Nhân pháp giới, A Tu La pháp giới, Súc Sanh pháp giới, Ngạ Quỷ pháp giới, và Địa Ngục pháp giới. Một tâm mà hay sanh tất cả. Phật cũng do tâm sanh, mà địa ngục cũng do tâm tạo." Tâm kết hợp chặt chẽ với thân đến độ các trạng thái tinh thần ảnh hưởng trực tiếp đến sức khỏe và sự an vui của thân. Một số bác sĩ khẳng quyết rằng không có một chứng bệnh nào được xem thuần túy là thân bệnh cả. Do đó, trừ khi trạng thái tinh thần xấu nầy là do ác nghiệp do kiếp trước gây ra quá nặng, khó có thể thay đổi được trong một sớm một chiều, còn thì người ta có thể chuyển đổi những trạng thái xấu để tạo ra sự lành mạnh về tinh thần, và từ đó thân sẽ được an lạc. Tâm con người ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa, nếu cứ để cho tâm hoạt động một cách bừa bãi và nuôi dưỡng những tư duy bất thiện, tâm có

thể gây ra những tai hại khó lường được, thậm chí có thể gây ra sát nhân. Tuy nhiên, tâm cũng có thể chữa lành một cái thân bệnh hoạn. Khi tâm được tập trung vào những tư duy chân chánh với tinh tấn và sự hiểu biết chân chánh thì hiệu quả mà nó tạo ra cũng vô cùng tốt đẹp. Một cái tâm với những tư duy trong sáng và thiện lành thật sự sẽ dẫn đến một cuộc sống lành mạnh và thư thái. Cũng theo Phật giáo, tâm còn được gọi là ý thức, ý thức không tùy thuộc vào bất cứ căn nào, nhưng lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Ý thức chẳng những nhận biết cả sáu đối tượng gồm sắc, thanh, hương, vị, xúc và các hiện tượng trong quá khứ, hiện tại và ngay cả vị lai. Ý thức sẽ cùng ta lữ hành từ kiếp nầy qua kiếp khác, trong khi năm thức trước chỉ là những tâm tạm thời. Ý thức còn là một trong năm uẩn. Chức năng của mạt na thức theo giả thiết là suy nghĩ về mạt na, như nhãn thức suy nghĩ về thế giới hình sắc và nhĩ thức suy nghĩ về thế giới của âm thanh; nhưng thực ra, ngay khi mạt na thức phát sinh ra cái nhị biên của chủ thể và đối tượng do từ cái nhất thể tuyệt đối của A Lại Da thì mạt na thức và quả thực tất cả các thức khác cũng bắt đầu vận hành. Chính vì thế mà trong Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo: "Niết Bàn của Phật giáo chính là sự tách xa cái mạt na thức phân biệt sai lầm. Vì mạt na thức làm nguyên nhân và sở duyên thì sự phát sinh bảy thức còn lại xảy ra. Lại nữa, khi mạt na thức phân biệt và chấp thủ vào thế giới của các đặc thù ở bên ngoài thì tất cả các loại tập khí (vasana) được sinh ra theo, và A Lại da được chúng nuôi dưỡng cùng với cái ý tưởng về "tôi và của tôi," mạt na nắm giữ nó, bám vào nó, suy nghĩ về nó mà thành hình và phát triển. Tuy nhiên, trong bản chất, mạt na và mạt na thức không khác gì nhau, chúng nhờ A Lại Da làm nguyên nhân và sở duyên. Và khi một thế giới bên ngoài thực vốn chỉ là sự biểu hiện của chính cái tâm mình bị chấp chặt mà cho là thực, thì cái hệ thống tâm thức (tâm tụ:citta-kalapa) liên hệ hỗ tương được sinh ra trong tổng thể của nó. Giống như nhưng con sóng biển, được vận hành bởi cơn gió của một thế giới bên ngoài là thế giới do chính cái tâm người ta biểu hiện ra, sinh khởi và biến diệt. Do đó bảy thức kia diệt theo với sự diệt của mạt na thức."

Sơ Lược Về Tâm Phàm Phu: Theo Hòa Thượng Dhammananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, tâm có thể được định nghĩa đơn giản là sự nhận thức về một đối tượng bởi không có một tác nhân hay linh hồn chỉ huy mọi hoạt động. Tâm bao gồm trạng thái tính thoáng qua luôn luôn trỗi lên rồi mất đi nhanh như tia chớp. "Vì sinh ra

để thành nguồn của nó và chết đi để trở thành lối vào của nó, nó bền vững tràn trề như con sông nhận nước từ các suối nguồn bồi thêm vào dòng chảy của nó." Mỗi thức nhất thời của dòng đời không ngừng thay đổi, khi chết đi thì truyền lại cho thức kế thừa toàn bộ năng lượng của nó, tất cả những cảm tưởng đã ghi không bao giờ phai nhạt. Cho nên mỗi thức mới gồm có tiềm lực của thức cũ và những điều mới. Tất cả những cảm nghĩ không phai nhạt được ghi vào cái tâm không ngừng thay đổi, và tất cả được truyền thừa từ đời nầy sang đời kia bất chấp sự phân hủy vật chất tạm thời nơi thân. Vì thế cho nên sự nhớ lại những lần sanh hay những biến cố trong quá khứ trở thành một khả năng có thể xảy ra. Tâm là con dao hai lưỡi, có thể xử dụng cho cả thiện lẫn ác. Một tư tưởng nổi lên từ một cái tâm vô hình có thể cứu hay phá hoại cả thế giới. Một tư tưởng như vậy có thể làm tăng trưởng hay giảm đi dân cư của một nước. Tâm tạo Thiên đàng và địa ngục cho chính mình. Tâm còn được định nghĩa như là toàn bộ hệ thống của thức, bổn nguyên thanh tịnh, hay tâm. Citta thường được dịch là "ý tưởng." Trong Kinh Lăng Già cũng như trong các kinh điển Đại Thừa khác, citta được dịch đúng hơn là "tâm." Khi nó được định nghĩa là "sự chất chứa" hay "nhà kho" trong đó các chủng tử nghiệp được cất chứa, thì citta không chỉ riêng nghĩa ý tưởng mà nó còn có ý nghĩa có tính cách hữu thể học nữa. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Tâm dẫn đầu các hành vi, tâm là chủ, tâm tạo tác tất cả."

Tâm chúng sanh như vượn chuyền cây, hãy để cho nó đi nơi nào nó muốn; tuy nhiên, Kinh Kim Cang đề nghị: "Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả." Nói cách khác, hành giả tu Phật luôn cố gắng có được cái tâm không trụ vào đâu. Hãy để cho quá khứ đi vào quá khứ. Tâm vô sở trụ là tâm chẳng chấp vào không gian hay thời gian. Cái tâm quá khứ tự nó sẽ dứt, tức gọi là vô quá khứ sự, với hiện tại và vị lai lại cũng như vậy (tâm hiện tại rồi sẽ tự dứt, tức gọi là vô hiện tại sự; tâm vị lai rồi cũng sẽ tự dứt, tức gọi là vô vị lai sự), nhận biết chư pháp không thật nên không chấp trước. Tâm đó gọi là tâm vô sở trụ hay tâm giải thoát, tâm Phật, tâm Bồ Đề; tâm không vướng mắc vào ý tưởng sanh diệt (vô sinh tâm), đầu đuôi. Theo ngài Tế Tỉnh Đại Sư, Tổ thứ 12 trong Liên Tông Thập Tam Tổ của Trung Quốc, có hai thứ lực là tâm lực và nghiệp lực. Dù nghiệp lực có lớn, nhưng tâm lực lại càng lớn hơn. Bởi vì nghiệp kia nguyên lai không có tự tánh, nghĩa là nghiệp không có sẵn, mà chỉ hoàn toàn

nương vào nơi tâm. Vì thế khi tâm chú trọng thì làm cho nghiệp mạnh thêm. Tâm có thể tạo nghiệp thì cũng chính tâm có thể diệt nghiệp.

Trong Phật giáo không có sự phân biệt giữa tâm và thức. Cả hai đều được dùng như đồng nghĩa. Tâm trí con người ảnh hưởng sâu đậm trên cơ thể. Nếu để tâm ta hoạt động tội lỗi và nuôi dưỡng tư tưởng bất thiện, tâm có thể gây ra những thảm họa. Tâm có thể giết chúng sanh, nhưng tâm có thể chữa khỏi thân bệnh. Khi tâm trí được tập trung về những tư tưởng lành mạnh với cố gắng và hiểu biết chính đáng, hiệu quả mà nó có thể sinh ra rất rộng lớn. Tâm trí với tư tưởng trong sáng và lành mạnh thực sự đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh thoải mái. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: "Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng tham dục, đố kỵ, ganh ghét, vân vân. Một người không biết điều chỉnh tâm mình cho thích hợp với hoàn cảnh thì chẳng khác gì thây ma trong quan tài. Hãy nhìn vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong lòng và bạn sẽ thấy một suối nguồn vô tận lạc thú trong nội tâm sẵn sàng cho bạn vui hưởng. Chỉ khi tâm trí được kềm chế và giữ đúng trên con đường chính đáng của sự tiến bộ nhịp nhàng thứ tự thì nó sẽ trở nên hữu ích cho sở hữu chủ và cho xã hội. Tâm phóng túng bừa bãi sẽ là mối nguy cơ. Tất cả sự tàn phá gieo rắc trên thế giới nầy đều do sự tạo thành loài người mà tâm trí không được huấn luyện, kềm chế, cân nhắc và thăng bằng. Bình tĩnh không phải là yếu đuối. Một thái độ bình tĩnh luôn thấy trong con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho một người giữ được bình tĩnh trước những điều thuận lợi, nhưng giữ được bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực là khó khăn vô cùng. Bằng sự bình tĩnh và tự chủ, con người xây được sức mạnh nghị lực. Tâm bị ảnh hưởng bởi sự bất an, khiêu khích, nóng giận, cảm xúc, và lo lắng. Chúng ta không nên đi đến một quyết định vội vàng nào đối với bất cứ vấn đề gì khi bạn đang ở trong một tâm trạng bất an hay bị khiêu khích, ngay cả lúc bạn thoải mái ảnh hưởng bởi cảm xúc, vì quyết định trong lúc cảm xúc bạn có thể phải hối tiếc về sau nay. Nóng giận là kẻ thù tệ hại nhất của chính bạn. Tâm là người bạn tốt nhất, mà cũng là kẻ thù tệ hại nhất. Bạn phải cố gắng tiêu diệt những đam mê của tham, sân, si tiềm ẩn trong tâm bằng cách tu tập giới định huệ. Bí quyết của đời sống hạnh phúc và thành công là phải làm những gì cần làm ngay từ bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể trở lại tái tạo được quá khứ và cũng

không thể tiên liệu mọi thứ có thể xảy ra cho tương lai. Chỉ có khoảng thời gian mà chúng ta có thể phần nào kiểm soát được, đó là hiện tại.

Trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã khẳng định: "Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn, đó là sự nóng giận của bạn. Hơn nữa, nếu bạn hàm hồ hành động có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, vô tình bạn đã sa vào bẫy của họ. Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương, giúp đỡ và thân cận gần gũi bạn. Có nhiều điều bạn có thể học hỏi được từ kẻ thù; bạn không nên nghĩ rằng họ hoàn toàn sai vì họ là kẻ thù của bạn. Kẻ thù của bạn đôi khi có nhiều đức tính tốt mà bạn không ngờ được. Bạn không thể nào loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán. Nếu làm như vậy bạn sẽ tạo thêm kẻ thù mà thôi. Phương pháp tốt nhất và đúng nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay vô lý. Nhưng phương pháp đó đã được người trí đánh giá rất cao. Khi bạn bắt đầu biết một người nào đó rất giận dữ với bạn, trước nhất bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân chính của sự thù hằn đó; nếu là lỗi của bạn thì bạn nên thừa nhận và không ngần ngại xin lỗi người đó. Nếu là do sự hiểu lầm giữa hai người thì bạn nên giải bày tâm sự và cố gắng làm sáng tỏ cho người đó. Nếu vì ganh ghét hay cảm nghĩ xúc động nào đó, hãy đem lòng từ ái đến cho người ấy để bạn có thể ảnh hưởng người đó bằng năng lượng tinh thần.

Hành giả tu Phật hãy luôn cố gắng trau dồi độ lượng, vì độ lượng giúp bạn tránh những phán xét vội vàng, thông cảm với những khó khăn của người khác, tránh phê bình ngụy biện để nhận thức rằng cả đến người tài ba nhất cũng không thể không sai lầm; nhược điểm mà bạn tìm thấy nơi người cũng có thể là nhược điểm của chính bạn. Khiêm nhường không phải là nhu nhược, mà khiêm nhường là cái thước đo của người trí để hiểu biết sự khác biệt giữa cái hiện tại và cái sẽ đến. Chính Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh hoằng pháp của Ngài bằng đức khiêm cung là loại bỏ tất cả niềm kiêu hãnh của một vị hoàng tử. Ngài đã đạt Thánh quả nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên, và chẳng bao giờ Ngài biểu lộ tánh kẻ cả hơn người. Những lời bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ hay phô trương. Ngài vẫn luôn có thì giờ để tiếp xúc với những người hèn kém nhất. Kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện. Nóng giận đưa đến rừng rậm

không lối thoát. Trong khi nóng giận chẳng những chúng ta làm bực bội và làm người khác khó chịu vô cùng, mà chúng ta còn làm tổn thương chính mình, làm yếu đi thể chất và rối loạn tâm. Một lời nói cộc cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho bạn có xin lỗi cả ngàn lần.

Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn không thể chạy trốn khỏi tâm. Tuy nhiên, với tu tập thiền định bạn có thể huấn luyện cho tâm bình tĩnh và thoát khỏi những xáo trộn bên trong hay bên ngoài. Áp dụng tập trung tỉnh thức với những hỗn loạn bên trong và mâu thuẫn tinh thần, quan sát hay chú tâm đến tất cả những trạng thái thay đổi của tâm. Khi tâm được phát triển đúng cách, nó sẽ mang lại niềm vui và hạnh phúc nhất. Nếu tâm bị xao lãng nó sẽ mang lại cho bạn trở ngại và khó khăn không thể kể xiết. Tâm kỹ luật rất mạnh mẽ và hữu hiệu. Người trí huấn luyện tâm họ như người ta huấn luyện ngựa vậy. Vì thế bạn nên quan sát tâm mình. Khi bạn ngồi một mình bạn nên quan sát những thay đổi nơi tâm. Chỉ nên quan sát mà không chống cự lại hay trốn chạy hay kiểm soát những thay đổi ấy. Khi tâm đang ở trạng thái tham dục, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tham dục. Khi tâm đang ở trạng thái sân hận hay không sân hận, nên tỉnh thức biết mình đang có tâm sân hận hay tâm không sân hận. Khi tâm tập trung hay tâm mông lung, bạn nên tỉnh thức biết mình đang có tâm tập trung hay tâm mông lung. Bạn nên luôn nhớ nhiệm vụ của mình là quan sát những hoàn cảnh thay đổi mà không đồng hóa với chúng. Nhiệm vụ của bạn là không chú tâm vào hoàn cảnh bên ngoài mà chú tâm vào chính bạn. Quả là khó khăn, nhưng có thể làm được.

Phàm phu với phàm tâm nhìn mọi sự mọi vật không đúng như thật do bởi vô minh hay không hiểu sự thật về cuộc đời. Vô minh hay bất giác là ngược lại với sự hiểu biết. Trong đạo Phật, vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không am tường chân lý, vân vân. Người nào bị vô minh che lấp thì dầu cho mắt sáng mà cũng như mù, vì người ấy không thấy bản chất thật của vạn hữu, không am tường chân lý nhân quả, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi khổ đau phiền não. Vì si mê mà người ta không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Chừng nào mà chúng ta không phát triển tâm mình để đạt được trí tuệ chừng đó chúng ta vẫn vô minh về bản chất đúng của

sự vật. Theo Phật giáo, vô minh có nghĩa là coi cái ngã hay cái ta là thật. Vô minh là nguyên nhân chính của sự không giác ngộ của chúng ta. Vô minh chỉ là giả tướng nên nó chịu ảnh hưởng của sanh, diệt, tăng, giảm, uế, tịnh, vân vân. Vô minh chính là nguyên nhân của, sanh, lão, lo âu, sầu muộn, khổ sở, bệnh hoạn, và chết chóc. Vì si mê mà người ta không thấy được cái nhìn như thị, không thể phân biệt đúng sai. Ngu si làm cho người ta mù quáng về chấp ngã, chấp pháp là những thứ vô thường, luôn thay đổi và hoại diệt. Khi giận dữ đã khởi lên thì con người sẽ không còn gì ngoài "si mê." Để triệt tiêu si mê bạn nên tu tập quán "nhân duyên." Tất cả những vấn đề khó khăn của chúng ta đều bắt nguồn từ vô minh và mê hoặc. Vô minh là bợn nhơ đứng hàng đầu. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Giải pháp phải nằm trong những vấn đề ấy, và do đó, chúng ta không nên tách rời, chạy đi tìm ở đâu ngoài vấn đề. Phân tách và nghiên cứu cho tận tường chúng ta sẽ thấy rằng tất cả những vấn đề ấy đều là những vấn đề của kiếp nhân sinh, của con người, vậy thì chúng ta không nên đổ trách nhiệm cho ai khác hơn là con người. Những vấn đề thật sự chủ chúng ta phải được và chỉ được giải quyết bằng cách dứt bỏ những ảo kiến và những khái niệm sai lầm, và thu xếp nếp sống của chúng ta vào khuôn khổ điều hòa đồng nhịp với thực tại. Và điều này chỉ có thể thực hiện được qua tu tập mà thôi.

Kỳ thật, theo Phật giáo, Phật tánh nơi phàm phu và nơi các bậc Thánh không sai khác, chỉ khác chỗ tâm phàm phu của chúng ta luôn bị những vọng tưởng khuấy động, vọng tưởng về lo âu, sung sướng, thù hận, bạn thù, vân vân, nên chúng ta không làm sao có được cái tâm an tịnh. Trạng thái tâm đạt được do tu tập là trạng thái tịnh lự đạt được bởi buông bỏ. Trong Phật giáo, hành giả tu tập để làm lắng dịu và loại bỏ luyến ái, hận thù, ganh ghét và si mê trong tâm chúng ta hầu đạt được trí tuệ siêu việt có thể dẫn tới đại giác. Một khi chúng ta đã đạt được trạng thái tịnh lự do tu tập, chúng ta sẽ tìm thấy được chân tánh bên trong, nó chẳng có gì mới mẽ. Tuy nhiên, khi việc nầy xảy ra thì giữa ta và Phật không có gì sai khác nữa. Để dẫn đến thiền định cao độ, hành giả phải tu tập bốn giai đoạn tĩnh tâm trong tu tập. Xóa bỏ dục vọng và những yếu tố nhơ bẩn bằng cách tư duy và suy xét. Trong giai đoạn nầy tâm thần tràn ngập bởi niềm vui và an lạc. Giai đoạn suy tư lắng dịu, để nội tâm thanh thản và tiến lần đến nhất tâm bất loạn (trụ

tâm vào một đối tượng duy nhứt trong thiền định). Giai đoạn buồn vui đều xóa trắng và thay vào bằng một trạng thái không có cảm xúc; con người cảm thấy tỉnh thức, có ý thức và cảm thấy an lạc. Giai đoạn của sự thản nhiên và tỉnh thức.

Đức Phật dạy: "Từ lâu rồi phàm tâm chúng ta đã từng bị tham, sân, si làm ô nhiễm. Những nhơ bợn trong tâm làm cho chúng sanh ô nhiễm, và chỉ có phương cách gội rữa tâm mới làm cho chúng sanh thanh sạch mà thôi." Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng lối sống hằng ngày của chúng ta phải là một tiến trình thanh lọc ô nhiễm lời nói và hành động một cách tích cực. Và chúng ta chỉ có thể thực hiện loại thanh lọc này bằng thiền tập, chứ không phải bằng tranh luận triết lý hay lý luận trừu tượng. Đức Phật dạy: "Dầu ta có chinh phục cả ngàn lần, cả ngàn người nơi chiến trường, người chinh phục vĩ đại nhất vẫn là người chinh phục được chính mình." Chinh phục chính mình hay chinh phục chính cái phàm tâm của mình không gì khác hơn là tự chủ, hay tự làm chủ lấy mình. Chinh phục chính mình là nắm vững cái phàm tâm của chính mình, làm chủ những cảm kích, tình cảm, những ưa thích và ghét bỏ của chính mình. Vì vậy, chinh phục chính mình là một vương quốc vĩ đại mà mọi người đều mơ ước, và bị dục vọng điều khiển là sự nô lệ đau đớn nhất của đời người.

Theo Phật giáo, mặc dầu Phàm Thánh đều cùng có bổn tánh như nhau là Phật tánh. Thánh Nhân là những bậc đã chứng đắc Chính Đạo; đối lại với Phàm Nhân là những người chưa giác ngộ. Trong khi phàm phu là hạng người ngu dốt tối tăm, nhưng luôn xét mình là một kẻ phàm phu đầy tham sân si, cùng với vô số tội lỗi chất chồng trong quá khứ, hiện tại và vị lai. Phàm phu chỉ "người bình thường," hay một người của giai cấp thấp về bản chất và nghề nghiệp. Tên gọi khác của phàm phu. Trong Phật giáo, phàm phu được dịch là "dị sinh" vì do vô minh mà theo tà nghiệp chịu quả báo, không được tự tại, rơi vào các đường dữ. Trong Phật giáo Đại Thừa, tâm của phàm phu là tâm của những người không thể đạt được kiến đạo nên không nhận biết trực tiếp được tánh không. Do vậy họ đồng tình với những khái niệm giả tạo về thực tánh. Trong Phật giáo Nguyên Thủy, từ này chỉ những chúng sanh còn tham dục trần thế. Họ đối ngược lại với Thánh nhân, bao gồm cả những người đã đạt được một trong năm con đường siêu việt, từ Dự Lưu đến A La Hán.

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: "Đêm rất dài với những kẻ mất ngủ, đường rất xa với kẻ lữ hành mỏi mệt. Cũng thế, vòng luân hồi sẽ tiếp nối vô tận với kẻ ngu si không minh đạt chánh pháp (60). Không được kết bạn với kẻ hơn mình, không được kết bạn với kẻ ngang mình, thà quyết chí ở một mình tốt hơn kết bạn với người ngu muội (60). "Đây là con ta, đây là tài sản ta," kẻ phàm phu thường lo nghĩ như thế, nhưng chẳng biết chính ta còn không thiệt có, huống là con ta hay tài sản ta? (62). Ngu mà tự biết ngu, tức là trí, ngu mà tự xưng rằng trí, chính đó mới thật là ngu (63). Người ngu suốt đời gần gũi người trí vẫn chẳng hiểu gì Chánh pháp, ví như cái muỗng múc canh luôn mà chẳng bao giờ biết được mùi vị của canh (64). Người trí dù chỉ gần gủi người trí trong khoảnh khắc cũng hiểu ngay được Chánh pháp, chẳng khác gì cái lưỡi dù mới tiếp xúc với canh trong khoảnh khắc, đã biết ngay được mùi vị của canh (65). Kẻ phàm phu không giác ngộ nên đi chung với cừu địch một đường. Cũng thế, những người tạo ác nghiệp nhất định phải cùng ác nghiệp đi đến khổ báo (66). Những người gây điều bất thiện, làm xong ăn năn khóc lóc, nhỏ lệ dầm dề, vì biết mình sẽ phải thọ lấy quả báo tương lai (67). Những người tạo các thiện nghiệp, làm xong chẳng chút ăn năn, còn vui mừng hớn hở, vì biết mình sẽ thọ lấy quả báo tương lai (68). Khi ác nghiệp chưa thành thục, người ngu tưởng như đường mật, nhưng khi ác nghiệp đã thành thục, họ nhứt định phải chịu khổ đắng cay (69). Từ tháng này qua tháng khác, với món ăn bằng đầu ngọn cỏ Cô-sa (cỏ thơm), người ngu có thể lấy để nuôi sống, nhưng việc làm ấy không có giá trị bằng một phần mười sáu của người tư duy Chánh pháp (70). Người cất sửa bò, không phải chỉ sáng chiều đã thành ra vị đề hồ được. Cũng thế, kẻ phàm phu tạo ác nghiệp tuy chẳng cảm thụ quả ác liền, nhưng nghiệp lực vẫn âm thầm theo họ như lửa ngún giữa tro than (71). Kẻ phàm phu, lòng thì muốn cầu được trí thức mà hành động lại dẫn tới diệt vong, nên hạnh phúc bị tổn hại mà trí tuệ cũng tiêu tan (72). Kẻ ngu xuẫn thường hay muốn danh tiếng mà mình không xứng: chỗ ngồi cao trong Tăng chúng, oai quyền trong Tăng lữ, danh vọng giữa các gia tộc khác (73). Hãy để cho người Tăng kẻ tục nghĩ rằng "sự nầy do ta làm, trong mọi việc lớn hay nhỏ đều do nơi ta cả." Kẻ phàm phu cứ tưởng lầm như thế, nên lòng tham lam ngạo mạn tăng hoài (74). Một đàng đưa tới thế gian, một đàng đưa tới Niết bàn, hàng Tỳ kheo đệ tử Phật,

hãy biết rõ như thế, chớ nên tham đắm lợi lạc thế gian để chuyên chú vào đạo giải thoát (75)."

Sơ Lược Về Thánh Tâm: Thông thường mà nói, Thánh Nhân đối lại với Phàm Nhân. Thánh là bậc đã chứng đắc Thánh Đạo. Trước khi nói về Thánh tâm, chúng ta hãy nhìn một thoáng về Thánh chúng trong Phật giáo. Theo Phật giáo, Thánh chúng được xem là tất cả các bậc Thánh. Những vị Bồ Tát Thánh đã vượt thoát phiền não từ sơ địa trở lên. Bậc Thánh là bậc đã bước vào con đường đi đến Niết Bàn. Theo Duy Thức Luận, cuộc sống của sự Thánh thiện của các vị Thanh Văn, Duyên Giác, A La Hán hay Bồ Tát, những vị đã đạt được vô lậu trí và dứt bỏ phiền não do phân biệt khởi lên (đã dứt bỏ phiền não và sở tri chướng), đối lại với cuộc sống của phàm phu hay người chưa giác ngộ. Theo Phật giáo, bậc Thánh là bậc đã chứng Thánh và đã hoàn toàn thấu triệt chân lý mà không phải học nữa. Hành giả đi đến giai đoạn sau cùng, tức là con đường không còn gì để học nữa. Khi đó kết quả mà hành giả hướng đến khi tu tập tứ diệu đế sẽ tự đến. Khi hành giả đạt đến giai đoạn cuối cùng nầy thì trở thành một vị A La Hán. Theo Tiểu Thừa, đó là quả vị giác ngộ cao nhất. Nhưng theo Đại Thừa, A La Hán chỉ mới giác ngộ được một phần mà thôi. Lý tưởng của đạo Phật là hoàn tất đức tính của con người, hay là đưa con người đến Phật quả bằng căn bản trí tuệ giới hạnh, đó là nhân cách cao nhất. Đó là những đặc điểm của đạo Phật. Đoàn thể do Đức Phật lập nên gọi là "Thánh Chúng" (Aryan sangha), đó là môi trường tu tập của những người cao quý. Tưởng cũng nên nhắc lại, vì truyền thống Bà La Môn đã được thiết lập kiên cố nên giai cấp bấy giờ đã được phân chia thật là rõ rệt. Bởi lẽ đó, Đức Phật luôn xác nhận rằng trong hàng Tăng chúng của Ngài không có phân biệt giữa Bà La Môn và Võ tướng, hay giữa chủ và tớ. Ai đã được nhìn nhận vào hàng Tăng Chúng đều được quyền học tập như nhau. Đức Phật dạy rằng không thể gọi một giai cấp nào là cao quý hay không cao quý được bởi vì vẫn có những người đê tiện trong giai cấp gọi là cao quý và đồng thời cũng có những người cao quý trong giai cấp đê tiện. Khi chúng ta gọi cao quý hay đê tiện là chúng ta nói về một người nào đó chứ không thể cả toàn thể một giai cấp. Đây là vấn đề của tri thức hay trí tuệ chứ không phải là vấn đề sinh ra ở trong dòng họ hay giai cấp nào. Do đó, vấn đề của Đức Phật là tạo nên một người cao quý hay Thánh Giả (Arya pudgala) trong ý nghĩa một cuộc sống cao quý. Thánh Chúng đã được thiết lập theo

nghĩa đó. Theo đó thì Thánh Pháp (Arya dharma) và Thánh Luật (Arya vinaya) được hình thành để cho Thánh Chúng tu tập. Con đường mà Thánh Giả phải theo là con đường Bát Thánh Đạo (Arya-astangika-marga) và cái sự thật mà Thánh Giả tin theo là Tứ Diệu Đế. Sự viên mãn mà Thánh Giả phải đạt tới là Tứ Thánh Quả (Arya-phala) và cái toàn bị mà Thánh Giả phải có là Thất Thánh Giác Chi (sapta-arya-dharma). Đó là những đức tính tinh thần cao cả. Người học Phật không nên đánh mất ý nghĩa của từ ngữ "Thánh" nầy vốn được áp dụng cẩn thận vào mỗi điểm quan trọng trong giáo pháp của Đức Phật. Đức Phật, như vậy, đã cố gắng làm sống lại ý nghĩa nguyên thủy của chữ "Thánh" nơi tâm của mỗi người trong cuộc sống thường nhật.

Theo giáo thuyết nhà Phật, Thánh tâm là tâm của bậc Thánh như tâm của chư Thanh Văn, Độc Giác, A La Hán, Bồ Tát hay tâm của chư Phật. *Thứ Nhất, Thánh Tâm Là Tâm Của Bậc Thanh Văn:* Tâm Thánh là tâm của các bậc được chứng ngộ khi nghe được những học thuyết về các Uẩn, Giới, Xứ, nhưng lại không đặc biệt lưu tâm đến lý nhân quả; các ngài đã giải thoát được sự trói buộc của các phiền não nhưng vẫn chưa đoạn diệt được tập khí của mình. Họ đạt được sự thể chứng và mãi mãi an trú trong trạng thái Niết Bàn. *Thứ Nhì, Thánh Tâm Là Tâm Của Bậc Duyên Giác:* Tâm Thánh là tâm của các bậc giác ngộ rằng mọi sự mọi việc trên đời đều tự nhiên có sanh có diệt. Các Ngài chỉ sử dụng cái tâm này để quán sát chu kỳ mười hai nhân duyên hổ tương nối tiếp nhau như mười hai móc khoen của dây xích để thấy rõ nguyên nhân của sự sanh diệt nầy. Dầu họ chỉ tự mình giải thoát chứ không có tâm nguyện cứu độ người khác, nhưng phàm nhân phải luôn nhớ rằng họ là những bậc đã nỗ lực biết bao nhiêu mới thành Phật trong hoàn cảnh của các ngài. Vì vậy các ngài cũng thật xứng đáng cho chúng ta kính lễ và chiêm ngưỡng. *Thứ Ba, Thánh Tâm Là Tâm Của Bậc A La Hán:* Tâm Thánh là tâm của các bậc đã giải thoát tất cả các phiền não như khao khát, sân hận, si mê, vân vân. Nói cách khác, tâm Thánh là tâm của bậc đã trừ diệt hoàn toàn tam độc Tham, Sân, Si đưa đến tái sanh. Nhờ cái tâm tu tập này mà vị ấy đã giải thoát khỏi những trói buộc của vòng luân hồi, không còn phải tái sanh. Vị ấy được tự do và không còn điều gì khiến vị ấy phải tái sanh lại làm người. Vị ấy đã chứng đắc Niết Bàn, sự tận diệt hoàn toàn của dòng hữu diệt (tiến sanh và trở thành: Bhava-Nirodha). Vị ấy đã vượt qua những hoạt động bình thường của thế gian mặc dù vẫn sống trong cuộc đời thường của

thế gian. Dù vẫn còn sống trong trần tục, vị ấy đã tự nâng mình lên một trạng thái siêu thế. Những hành động của vị ấy không bị tác động bởi Tam Độc Tham Sân Si. Vị ấy vô nhiễm với mọi điều ác và với các cấu uế của tâm. *Thứ Tư, Thánh Tâm Là Tâm Của Bậc Bồ Tát:* Tâm Thánh không chấp trước, không luyến ái, bao gồm không chấp trước bỏ vật chất như những của cải, thân, sắc, âm thanh, vị và tiếp xúc, vân vân; và xả bỏ tinh thần như tâm thiên vị, tà kiến hay ngã chấp, vân vân. Nói cách khác, tâm của các bậc Thánh là tâm đã được giải thoát khỏi tất cả mọi dục vọng. Tâm Thánh là tâm của các bậc bắt đầu tu tập bằng cách "phát tâm giác ngộ" hay "Bồ Đề Tâm," trong đó vị ấy nguyện thành Phật để làm lợi lạc chúng sanh. Tâm Thánh là tâm của các bậc tu tập đoạn trừ kiết sử, thanh tịnh tâm để trở thành bậc toàn thiện và giác ngộ. Tâm Thánh là tâm của các bậc lúc nào cũng có những nỗ lực lớn dựa trên những hoạt động tích cực để giúp tất cả chúng sanh đau khổ đạt được hạnh phúc tối hậu. Tâm Thánh là tâm của các bậc không thỏa mãn với những tu tập chỉ làm giảm thiểu tham, sân, si, tiêu trừ kiết sử và hoàn thành đời sống phạm hạnh cho chính mình, nên họ chú tâm nỗ lực giúp tất cả chúng sanh vượt qua cuộc phấn đấu tìm an lạc giải thoát cho họ. Còn một chúng sanh nào chưa giải thoát thì vị ấy chưa chịu giải thoát. Đó chính là Tâm của một vị Bồ Tát: Thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sanh. *Thứ Năm, Thánh Tâm Là Tâm Của Chư Phật:* Tâm Thánh là tâm của chư Phật, luôn điềm tĩnh an vui, không tham lợi dưỡng, cũng không ham được cung kính tôn trọng. Tâm Thánh là tâm Phật vì nó là tâm của từ, bi, hỷ, xả... Nó là tâm của những suy nghĩ tốt đẹp về tha nhân. Tâm Thánh là tâm của các bậc toàn giác, đã xé tan bức màn vô minh, tự giải thoát mình khỏi vòng luân hồi sanh tử, và thuyết giảng con đường giải thoát cho chúng sanh. Tâm Thánh là tâm của các bậc giác ngộ hoàn toàn và đã đạt được Niết Bàn qua tu tập những phẩm chất như trí tuệ, nhẫn nhục, bố thí. Con người ấy sẽ không bao giờ tái sanh trong vòng luân hồi sanh tử nữa, vì sự nối kết ràng buộc phàm phu tái sanh đã bị chặt đứt. Qua tu tập họ đã loại trừ tất cả những tham dục và nhiễm ô.

Tu Tập Phàm Tâm Của Chúng Sanh: Thường thì tâm có nghĩa là tim óc. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là "Thức" hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm chính là pháp môn "Tứ Chánh Cần" mà

Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Phật dạy những vị mới tiến tu rằng: "Một tu sĩ, nhứt là vị mới tiến tu, đừng hành đạo như kiểu trâu kéo cối xay, tuy thân hành đạo mà tâm chẳng hành. Nếu tâm đã hành thì cần nói chi đến thân?" Theo Phật giáo, tâm như vượn chuyền cây, hãy để cho nó đi nơi nào nó muốn; tuy nhiên, Kinh Kim Cang đề nghị: "Hãy tu tập tâm và sự tỉnh thức sao cho nó không trụ lại nơi nào cả." Theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Tu Tâm: Nếu muốn đạt đến một điều gì đó, bạn hãy chuyên chú làm việc vào việc đó. Để tập trung quán tưởng cao độ, một căn phòng yên tĩnh là thích hợp. Hãy ăn uống chừng mực. Hãy loại bỏ tất cả những đối tượng tinh thần, dành thời giờ nghỉ ngơi, xả bỏ hết mọi lo âu, không nghĩ đến điều thiện, điều ác, đừng bận tâm đến mọi thị phi, ngưng hết mọi hoạt động tinh thần, trí năng và ý thức, ngừng mọi nhận thức của tư tưởng, của trí tưởng tượng và thị giác. Đừng đặt mục tiêu trở thành một vị Phật; và như thế nếu chỉ ngồi hay nằm dài ra đó thì có đủ chăng?

Tâm trí con người ảnh hưởng sâu đậm trên cơ thể. Nếu để tâm ta hoạt động tội lỗi và nuôi dưỡng tư tưởng bất thiện, tâm có thể gây ra những thảm họa. Tâm có thể giết chúng sanh, nhưng tâm có thể chữa khỏi thân bệnh. Khi tâm trí được tập trung về những tư tưởng lành mạnh với cố gắng và hiểu biết chính đáng, hiệu quả mà nó có thể sinh ra rất rộng lớn. Tâm trí với tư tưởng trong sáng và lành mạnh thực sự đưa đến một cuộc sống khỏe mạnh thoải mái. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: "Không có kẻ thù nào làm hại chúng ta bằng tư tưởng tham dục, đố kỵ, ganh ghét, vân vân. Một người không biết điều chỉnh tâm mình cho thích hợp với hoàn cảnh thì chẳng khác gì thây ma trong quan tài. Hãy nhìn vào nội tâm và cố gắng tìm thấy lạc thú trong lòng và bạn sẽ thấy một suối nguồn vô tận lạc thú trong nội tâm sẵn sàng cho bạn vui hưởng. Chỉ khi tâm trí được kềm chế và giữ đúng trên con đường chính đáng của sự tiến bộ nhịp nhàng thứ tự thì nó sẽ trở nên hữu ích cho sở hữu chủ và cho xã hội. Tâm phóng túng bừa bãi sẽ là mối nguy cơ. Tất cả sự tàn phá gieo rắc trên thế giới nầy đều do sự tạo thành loài người mà tâm trí không được huấn luyện, kềm chế, cân nhắc và thăng bằng. Bình tĩnh không phải là yếu đuối. Một thái độ bình tĩnh luôn thấy trong con người có văn hóa. Chẳng khó khăn gì cho

một người giữ được bình tĩnh trước những điều thuận lợi, nhưng giữ được bình tĩnh khi gặp việc bất ổn thì thực là khó khăn vô cùng. Bằng sự bình tĩnh và tự chủ, con người xây được sức mạnh nghị lực.

Tâm bị ảnh hưởng bởi sự bất an, khiêu khích, nóng giận, cảm xúc, và lo lắng. Không nên đi đến một quyết định vội vàng nào đối với bất cứ vấn đề gì khi bạn đang ở trong một tâm trạng bất an hay bị khiêu khích, ngay cả lúc bạn thoải mái ảnh hưởng bởi cảm xúc, vì quyết định trong lúc cảm xúc bạn có thể phải hối tiếc về sau nầy. Nóng giận là kẻ thù tệ hại nhất của chính bạn. Tâm là người bạn tốt nhất, mà cũng là kẻ thù tệ hại nhất. Bạn phải cố gắng tiêu diệt những đam mê của tham, sân, si tiềm ẩn trong tâm bằng cách tu tập giới định huệ. Bí quyết của đời sống hạnh phúc và thành công là phải làm những gì cần làm ngay từ bây giờ, và đừng lo lắng về quá khứ cũng như tương lai. Chúng ta không thể trở lại tái tạo được quá khứ và cũng không thể tiên liệu mọi thứ có thể xảy ra cho tương lai. Chỉ có khoảng thời gian mà chúng ta có thể phần nào kiểm soát được, đó là hiện tại. *Hãy trau dồi tâm bằng lòng từ ái:* Nếu có thể an ủi người khác bằng những lời lẽ dịu dàng để làm cho họ an lòng và hạnh phúc thì tại sao chúng ta không làm? Nếu chúng ta có thể giúp đở người khác bằng của cải thì dù việc bác ái nầy nhỏ nhoi đến thế nào đi nữa nó cũng không thể nghĩ bàn được. Trau dồi tâm bằng cách lấy ân trả oán. Trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã khẳng định: "Nếu bạn không muốn có kẻ thù, trước tiên bạn phải giết kẻ thù lớn nhất chính nơi bạn, đó là sự nóng giận của bạn. Hơn nữa, nếu bạn hàm hồ hành động có nghĩa là bạn đã làm đúng những ước vọng của kẻ thù bạn, vô tình bạn đã sa vào bẫy của họ. Bạn không nên nghĩ rằng bạn chỉ học hỏi được từ những người tán dương, giúp đỡ và thân cận gần gũi bạn. Có nhiều điều bạn có thể học hỏi được từ kẻ thù; bạn không nên nghĩ rằng họ hoàn toàn sai vì họ là kẻ thù của bạn. Kẻ thù của bạn đôi khi có nhiều đức tính tốt mà bạn không ngờ được. Bạn không thể nào loại bỏ kẻ thù bằng cách lấy oán báo oán. Nếu làm như vậy bạn sẽ tạo thêm kẻ thù mà thôi. Phương pháp tốt nhất và đúng nhất để chống lại kẻ thù là mang lòng thương yêu đến họ. Bạn có thể nghĩ rằng điều đó không thể làm được hay vô lý. Nhưng phương pháp đó đã được người trí đánh giá rất cao. Khi bạn bắt đầu biết một người nào đó rất giận dữ với bạn, trước nhất bạn hãy cố gắng tìm hiểu nguyên nhân chính của sự thù hằn đó; nếu là lỗi của bạn thì bạn nên

thừa nhận và không ngần ngại xin lỗi người đó. Nếu là do sự hiểu lầm giữa hai người thì bạn nên giải bày tâm sự và cố gắng làm sáng tỏ cho người đó. Nếu vì ganh ghét hay cảm nghĩ xúc động nào đó, hãy đem lòng từ ái đến cho người ấy để bạn có thể ảnh hưởng người đó bằng năng lượng tinh thần. *Trau dồi độ lượng và khiêm tốn nơi tâm:* Hãy trau dồi độ lượng, vì độ lượng giúp bạn tránh những phán xét vội vàng, thông cảm với những khó khăn của người khác, tránh phê bình ngụy biện để nhận thức rằng cả đến người tài ba nhất cũng không thể không sai lầm; nhược điểm mà bạn tìm thấy nơi người cũng có thể là nhược điểm của chính bạn. Khiêm nhường không phải là nhu nhược, mà khiêm nhường là cái thước đo của người trí để hiểu biết sự khác biệt giữa cái hiện tại và cái sẽ đến. Chính Đức Phật đã bắt đầu sứ mệnh hoằng pháp của Ngài bằng đức khiêm cung là loại bỏ tất cả niềm kiêu hãnh của một vị hoàng tử. Ngài đã đạt Thánh quả nhưng chẳng bao giờ Ngài mất cái hồn nhiên, và chẳng bao giờ Ngài biểu lộ tánh kẻ cả hơn người. Những lời bình luận và ngụ ngôn của Ngài chẳng bao giờ hoa mỹ hay phô trương. Ngài vẫn luôn có thì giờ để tiếp xúc với những người hèn kém nhất. Kiên nhẫn với tất cả mọi chuyện. Nóng giận đưa đến rừng rậm không lối thoát. Trong khi nóng giận chẳng những chúng ta làm bực bội và làm người khác khó chịu vô cùng, mà chúng ta còn làm tổn thương chính mình, làm yếu đi thể chất và rối loạn tâm. Một lời nói cộc cằn giống như một mũi tên từ cây cung bắn ra không bao giờ có thể lấy lại được dù cho bạn có xin lỗi cả ngàn lần.

Những Giai Đoạn Phát Triển Từ Phàm Tâm Lên Thánh Tâm: Cõi Thánh là cõi mà nơi đó chúng sanh đã giác ngộ, đã biết sự an lạc bên trong và sự tự do sáng tạo bởi vì bằng tri thức họ đã chiến thắng vô minh và mê hoặc, họ đã thoát khỏi sự nô lệ vào các nghiệp lực phát sinh từ hành động mê lầm trong quá khứ và bây giờ không còn gieo những hạt giống mà chúng sẽ kết trái trong hình thức trói buộc mới của nghiệp. Song giác ngộ không làm gián đoạn luật nhân quả. Khi người giác ngộ tự cắt ngón tay mình, nó cũng chảy máu, khi người ấy ăn phải thức ăn xấu thì dạ dày vẫn đau. Người giác ngộ không thể chạy trốn được hậu quả của các hành động do chính mình tạo ra. Sự khác biệt là vì người đã giác ngộ chấp nhận, tức đã thấy rõ nghiệp của mình và không còn bị trói buộc nữa mà di động tự do bên trong nghiệp. Trong khi đó, phàm phu có nghĩa là một người bình thường hay một người của giai cấp thấp về bản chất và nghề nghiệp. Phàm phu được dịch là

"dị sinh" vì do vô minh mà theo tà nghiệp chịu quả báo, không được tự tại, rơi vào các đường dữ. Trong Phật giáo Đại Thừa, phàm phu là những người không thể đạt được kiến đạo nên không nhận biết trực tiếp được tánh không. Do vậy họ đồng tình với những khái niệm giả tạo về thực tánh. Trong Theravada, từ này chỉ những chúng sanh còn tham dục trần thế. Họ đối ngược lại với Thánh nhân, bao gồm cả những người đã đạt được một trong năm con đường siêu việt, từ Dự Lưu đến A La Hán.

Trong Phật giáo, sự tu tập có nghĩa là sự vun bồi, trau dồi, hay tu dưỡng. Hành giả nên luôn nhớ rằng muôn sự trên đời nầy, khó nhất là lúc ban đầu, nhưng chuyến đi ngàn dặm cũng chỉ bắt đầu với một bước đi ngắn đầu tiên. Theo Thiền sư Linh Mộc Tuấn Long trong quyển Thiền Tâm, Sơ Tâm, tu tập không có nghĩa là bất cứ điều gì bạn làm, ngay cả việc nằm xuống, cũng gọi là tọa thiền. Khi những giới hạn đặt ra cho bạn không còn câu thúc bạn nữa, ấy là điều mà chúng ta gọi là tu tập, Khi bạn nói: "Bất cứ điều gì tôi làm cũng đều có Phật tánh, vậy thì tôi làm gì không phải là điều quan trọng, không cần thiết tôi phải tọa thiền," đó đã là một lối hiểu theo kiểu nhị nguyên về cuộc sống hằng ngày của bạn. Nếu điều đó thật tình không quan trọng, hà tất bạn phải nói ra làm gì. Chừng nào mà bạn còn băn khoăn về điều bạn làm là bạn còn 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. Thường thì tâm có nghĩa là tim óc. Tuy nhiên, trong Phật giáo, tâm không chỉ có nghĩa là bộ óc và trí tuệ; mà nó còn có nghĩa là "Thức" hay quan năng của tri giác, giúp ta nhận biết một đối tượng cùng với mọi cảm thọ của nó liên hệ đến cái biết này. Như vậy tu tâm chính là pháp môn "Tứ Chánh Cần" mà Đức Phật đã dạy: Tu tâm là cố làm sao diệt trừ những bất thiện đã sanh; những bất thiện chưa sanh thì giữ cho chúng đừng sanh. Đồng thời cố gắng nuôi dưỡng và củng cố những thiện tâm nào chưa sanh. Phật dạy

những vị mới tiến tu rằng: "Một tu sĩ, nhứt là vị mới tiến tu, đừng hành đạo như kiểu trâu kéo cối xay, tuy thân hành đạo mà tâm chẳng hành. Nếu tâm đã hành thì cần nói chi đến thân?" Theo Thiền sư Đạo Nguyên Hy Huyền (1200-1253) trong quyển Tu Tâm: Nếu muốn đạt đến một điều gì đó, bạn hãy chuyên chú làm việc vào việc đó. Để tập trung quán tưởng cao độ, một căn phòng yên tĩnh là thích hợp. Hãy ăn uống chừng mực. Hãy loại bỏ tất cả những đối tượng tinh thần, dành thời giờ nghỉ ngơi, xả bỏ hết mọi lo âu, không nghĩ đến điều thiện, điều ác, đừng bận tâm đến mọi thị phi, ngưng hết mọi hoạt động tinh thần, trí năng và ý thức, ngừng mọi nhận thức của tư tưởng, của trí tưởng tượng và thị giác. Đừng đặt mục tiêu trở thành một vị Phật; và như thế nếu chỉ ngồi hay nằm dài ra đó thì có đủ chăng? Trong truyền thống Thiền tông, Ngũ Tổ Hoằng Nhẫn đã viết một tập luận giải về các yếu tố cần thiết trong việc tu tâm của truyền thống Bồ Đề Đạt Ma. Đây là giáo lý "Thủ Tâm" hay giữ gìn sự tỉnh giác của tâm.

Theo Lạt Ma Geshe Kelsang Gyatso trong Phật Giáo Truyền Thống Đại Thừa, có tám tầng lớp tâm phát sinh trong giấc ngủ; mỗi tầng lớp có một dấu hiệu riêng. Theo Đại Sư Hoằng Pháp, có mười giai đoạn phát triển tâm. Những giai đoạn nào từ thấp lên cao, cho thấy sự tiến triển của tâm thức con người theo thời gian, còn những giai đoạn cùng phát triển khác cho thấy tình trạng của thế giới hướng thượng. Có mười giai đoạn phát triển tâm trong Tông Chân Ngôn. Theo Giáo Sư Junjiro Takakusu trong Cương Yếu Triết Học Phật Giáo, Mật giáo hay Kim Cang Thừa Phật Giáo là một từ ngữ dùng để chỉ cho tông chỉ bí mật cao siêu, vượt hẳn cả Tiểu Thừa và Đại Thừa. Theo Đại Sư Hoằng Pháp, có mười giai đoạn phát triển tâm. Những giai đoạn nào từ thấp lên cao, cho thấy sự tiến triển của tâm thức con người theo thời gian, còn những giai đoạn cùng phát triển đồng thời như trong 6 và 7, 8 và 9, cho thấy tình trạng của thế giới hướng thượng. *Thứ nhất là Dị Sanh Kỳ Dương Tâm:* Những nẻo đường của cuộc sống mù quáng do bản năng điều khiển. Đây là giai đoạn của phàm ngu. *Thứ nhì là Ngu Đồng Trì Trai Tâm (nhân thừa):* Cố gắng vượt lên sống đời đạo đức, như trường hợp của Khổng Giáo. *Thứ ba là Anh Đồng Vô Úy Tâm (Thiên thừa):* Giai đoạn chúng sanh ở cõi trời, nỗ lực cho một sức mạng siêu nhiên, như Lão giáo và Bà La Môn giáo. *Thứ tư là Duy Uẩn Vô Ngã Tâm (Thanh Văn thừa):* Đây là thừa của các đệ tử trực tiếp của Phật, vươn lên đời sống tâm linh cao đẳng như trong các bộ phái Tiểu

thừa, Câu Xá và Thành Thật tông. *Thứ năm là Bạt Nghiệp Nhân Chủng Tâm (Độc Giác thừa):* Thừa nầy thọ hưởng giác ngộ riêng tư, nhưng còn vị kỷ. *Thứ sáu là Tha Duyên Đại Thừa Tâm:* Cho rằng ba thừa là chân thật, giai đoạn của Tam Luận và Pháp Tướng tông. *Thứ bảy là Giác Tâm Bất Sanh Tâm:* Giai đoạn thứ bảy này cũng cho rằng ba thừa là chân thật, giai đoạn của Tam Luận và Pháp Tướng tông. *Thứ tám là Nhất Đạo Vô Vi Tâm:* Nhất Thừa, cho rằng chỉ có một thừa là chân thật, giai đoạn của Hoa Nghiêm và Thiên Thai. *Thứ chín là Cực Vô Tự Tánh Tâm:* Giai đoạn thức chín cũng cho rằng chỉ có một thừa là chân thật, giai đoạn của Hoa Nghiêm và Thiên Thai. T*hứ mười là Bí Mật Trang Nghiêm Tâm:* Tông chỉ của Chân Ngôn tông hay Kim Cang Thừa. Theo quan điểm của Chân Ngôn tông, Kim Cang thừa đứng trên các thừa khác, đó là tối thượng thừa về Mật Giáo.

Ordinary People's Minds & Sainted Minds In Buddhist Point of View

A Summary of Meanings of Citta in Buddhist Point of View: Mental or Intellectual consciousness. "Citta" is a Sanskrit term, temporarily considering and recognizing mind or thought. The mind that is attending, observing, thinking, reflecting, imagining (thought, intention, aim, wish, memory, intelligence, reason). Consciousness or mind: This is consciousness itself. It naturally functions in five ways corresponding to the five sense-organs. "Citta" refers to mental processes in general and is commonly said in Indian texts to be synonymous with Manas (sentience) and Vijnana (consciousness). In Tibetan Buddhist epistemology, it is said to refer to a "main mind," which is accompanied by "mental factors." The definition of Mind varies with different people in different cultures. If you ask an ordinary Vietnamese where his mind is and chances are he will point to his heart or chest; however, when you ask the same question of a Westerner and he will indicate his head. According to the Buddha, mind (or heart as the seat of thought or intelligence or mental factors) is defined as clarity and knowing. It is formless which no one can see it; however, it is our mind which has created the actions which cause us to experience suffering and to be born in cyclic existence or samsara. All our physical, verbal and mental actions depend on our mind. The

function of the mind is to perceive, to apprehend and to know its objects. It discerns and discriminates between forms, qualities, aspects and so forth. The only way to reach Buddhahood is by training in the control and transformation of our mind until we are completely free from all obscurations and defilements. In English “mind” means “heart,” “spirit,” “psyche,” or “soul.” Mind with a small “m” means the seat of the intellect. Mind with a capital “M” stands for absolute reality. From the standpoint of Zen experience, “mind” means total awareness. In other words, just listening when hearing. According to Buddhism, citta or the mind is the root of all dharmas. The “Intent” is the “Discriminating Mind,” the sixth consciousness. Not only does the “Mind” make discriminations, it is filled with idle thoughts. The six consciousnesses can also be said to be a perceptive nature. That is, from the six sense organs: eyes, ears, nose, tongue, body, and mind, the functions of seeing, hearing, smelling, tasting, feeling, and knowing arise. When people commit offenses, they do it with the six sense organs. When they cultivate, they also do it with the six sense organs. If you can remain unperturbed by external states, then you are cultivating. If you are turned by external states, then you will fall. 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. There are several Sanskrit and Pali terms for mind such as Mana, Citta, Vijnana, and Vinnana. “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.

Citta or the mind is also defined as the whole system of vijnanas, originally pure, or mind. Citta is generally translated as “thought.” In the Lankavatara Sutra as well as in other Mahayana sutras, citta may better be rendered “mind.” When it is defined as “accumulation” or as “store-house” where karma seeds are deposited, it is not mere thought, it has an ontological signification also. In The Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Mind fore-runs deeds; mind is chief, and mind-made are they.” In Buddhism, there is no distinction between mind and consciousness. Both are used as synonymous terms. According to Great

Master Ying-Kuang: “The mind encompasses al the ten directions of dharma realms, including Buddha dharma realm, Bodhisatva dharma realm, Pratyeka-Buddha dharma realm, Sravaka dharma realm, Heaven dharma realm, Human dharma realm, Asura dharma realm, Animal dharma realm, Hungry Ghost dharma realm, and Hell dharma realm. One mind can give rise to everything. Buddhas arise from within the cultivator’s mind, Hells also arise from the cultivator’s mind.” The mind is so closely linked with the body that mental states affect the body’s health and well-being. Some doctors even confirm that there is no such thing as a purely physical disease. Unless these bad mental states are caused by previous evil acts, and they are unalterable, it is possible so to change them as to cause mental health and physical well-being to follow thereafter. Man’s mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, can even kill a being; but it can also cure a sick body. When mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding, the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to a healthy and relaxed life. Also according to Buddhism, mind is the thinking consciousness that coordinates the perceptions of the sense organs, a mind which does not depend on any of the five sense faculties, but on the immediately preceding continuum of mind. Mental consciousness apprehends not only objects (form, sound, taste, smell, touch) in the present time, but it also apprehends objects in the past and imagines objects even in the future. Mental consciousness will go with us from one life to another, while the first five consciousnesses are our temporary minds. Consciousness is also one of the five skandhas. The function of Manovijnana is by hypothesis to reflect on Manas, as the eye-vijnana reflects on the world of forms and the ear-vijnana on that of sounds; but in fact as soon as Manas evolves the dualism of subject and object out of the absolute unity of the Alaya, Manovijnana and indeed all the other Vijnanas begin to operate. Thus, in the Lankavatara Sutra, the Buddha said: “Buddhist Nirvana consists in turning away from the wrongfully discriminating Manovijnana. For with Manovijnana as cause (hetu) and support (alambana), there takes place the evolution of the seven Vijnanas. Further, when Manovijnana discerns and clings to an external world of particulars, all kinds of habit-energy (vasana) are

generated therefrom, and by them the Alaya is nurtured. Together with the thought of "me and mine," taking hold of it and clinging to it, and reflecting upon it, Manas thereby takes shape and is evolved. In substance (sarira), however, Manas and Manovijnana are not differentthe one from the other, they depend upon the Alaya as cause and support. And when an external world is tenaciously held as real which is no other than the presentation of one's own mind, the mentation-system (citta-kalapa), mutually related, is evolved in its totality. Like the ocean waves, the Vijnanas set in motion by the wind of an external world which is the manifestation of one's own mind, rise and cease. Therefore, the seven Vijnanas cease with the cessation of Manovijnana."

A Summary of Ordinary People's Mind: According to Most Venerable Dhammananda in The Gems of Buddhist Wisdom, mind may be defined as simply the awareness of an object since there is no agent or a soul that directs all activities. It consists of fleeting mental states which constantly arise and perish with lightning rapidity. "With birth for its source and death for its mouth, it persistently flows on like a river receiving from the tributary streams of sense constant accretions to its flood." Each momentary consciousness of this everchanging lifestream, on passing away, transmits its whole energy, all the indelibly recorded impressions, to its successor. Every fresh consciousness therefore consists of the potentialities of its predecessors and something more. As all impressions are indelibly recorded in this everchanging palimpsest-like mind, and as all potentialities are transmitted from life to life, irrespective of temporary physical disintegrations, reminiscence of past births or past incidents become a possibility. Mind is like a double-edged weapon that can equally be used either for good or evil. One single thought that arises in this invisible mind can even save or destroy the world. One such thought can either populate or depopulate a whole country. It is mind that creats one's paradise and one's hell. Citta or Mind is defined as the whole system of vijnanas, originally pure, or mind. Citta is generally translated as "thought." In the Lankavatara Sutra as well as in other Mahayana sutras, citta may better be rendered "mind." When it is defined as "accumulation" or as "store-house" where karma seeds are deposited, it is not mere thought, it has an ontological signification also.

In The Dhammapada Sutta, the Buddha taught: “Mind fore-runs deeds; mind is chief, and mind-made are they.”

The mind is like a monkey, let it moves wherever it will; however, the Diamond Sutra suggests: “Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere.” In other words, Buddhist practitioners always try to have a mind which has no resting place (a mind which does not abide anywhere, a mind which let “bygone be bygone). The mind without resting place, detached from time and space, the past being past may be considered as a non-past or non-existent, so with present and future, thus realizing their unreality. The result is detachment, or the liberated mind, which is the Buddha-mind, the bodhi-mind, the mind free from ideas or creation and extinction, of beginning and end, recognizing that all forms and natures are of the Void, or Absolute. According to Great Master Chi-Sun, the Twelfth Patriarch of the Thirteen Patriarchs of Chinese Pureland Buddhism, there are two kinds of karma, mind power and karmic power. Even though karmic power is great, the mind power is even greater. Because karma does not have an inherent nature. It means that karma is not a pre-existing phenomenon, but it relies entirely on the mind to arise. Therefore, if the mind gives it importance, then the karma will become stronger. The mind can give rise to karma, it can also destroy it.

In Buddhism, there is no distinction between mind and consciousness. Both are used as synonymous terms. Mind always deeply affects the whole body of sentient beings. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, it can even kill a being, but it can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to healthy relaxed living. Thus, the Buddha taught: “No enemy can harm one so much as one’s own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. It is only when the mind is controlled and is kept to the right road of orderly progress that it becomes useful for its possessor and for society.

A disorderly mind is a liability both to its owner and to others. All the havoc in the world is created by men who have not learned the way of mind control, balance and poise. Calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too difficult for a man to be calm when things are favourable, but to be calm when things are going wrong is difficult indeed. Calmness and control build up a person's strength and character. The mind is influenced by bad mood, provoke, emotion, and worry. We should not come to any hasty decision regarding any matter when you are in a bad mood or when provoked by someone, not even when you are in good mood influenced by emotion, because such decision or conclusion reached during such a period would be a matter you could one day regret. Angry is the most dangerous enemy. Mind is your best friend and worst woe. You must try to kill the passions of lust, hatred and ignorance that are latent in your mind by means of morality, concentration and wisdom. The secret of happy, successful living lies in doing what needs to be done now, and not worrying about the past and the future. We cannot go back into the past and reshape it, nor can we anticipate everything that may happen in the future. There is one moment of time over which we have some conscious control and that is the present.

In The Gems of Buddhism Wisdom, Most Venerable Dhammanada confirmed: "If you want to get rid of your enemies you should first kill your anger which is the greatest enemy within you. Furthermore, if you act inconsiderately, you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering into their trap. You should not think that you can only learn something from those who praise and help you and associate with you very close. There are many things you can learn from your enemies also; you should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. You cannot imagine that sometimes your enemies also possess certain good qualities. You will not be able to get rid of your enemies by returning evil for evil. If you do that then you will only be inviting more enemies. The best and most correct method of overcoming your enemies is by radiating your kindness towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this method is very highly appreciated by all wise people. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause of that

enmity; if it is due to your mistake you should admit it and should not hesitate to apologize to him. If it is due to certain misunderstandings between both of you, you must have a heart to heart talk with him and try to enlighten him. If it is due to jealousy or some other emotional feeling you must try to radiate your loving-kindness towards him so that you will be able to influence him through your mental energy.

Buddhist practitioners should always cultivate tolerance, for tolerance helps you to avoid hasty judgments, to sympathize with other people's troubles, to avoid captious criticism, to realize that even the finest human being is not infallible; the weakness you find in other people can be found in yourself too. Humility is not weakness, humility is the wise man's measuring-rod for learning the difference between what is and what is yet to be. The Buddha himself started his ministry by discarding all his princely pride in an act of humility. He attained sainthood during his life, but never lost his naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parables were never pompous. He had time for the most humble men. Be patient with all. Anger leads one through a pathless jungle. While it irritates and annoys others, it also hurts oneself, weakens the physical body and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even if you would offer a thousand apologies for it.

According to Bikkhu Piyananda in The Gems of Buddhism Wisdom, you cannot run away from your mind. However, through meditation practices, you can train the mind to keep calm and be free from disturbances either from within or outside. Apply concentrated awareness to the internal confusions and mental conflicts, and observe or pay attention to all the changing states of your mind. When the mind is properly developed, it brings happiness and bliss. If the mind is neglected, it runs you into endless troubles and difficulties. The disciplined mind is strong and effective, while the wavering mind is weak and ineffective. The wise train their minds as thoroughly as a horse-trainer train their horses. Therefore, you should watch you mind. When you sit alone, you should observe the changing conditions of the mind. The task is only a matter of observing the changing states, not fighting with the mind, or avoid it, or try to control it. When the mind is in a state of lust, be aware that we are having a mind of lust. When the mind is in a state of hatred or when it is free from hatred, be aware that

we are having a mind of hatred or free from hatred. When you have the concentrated mind or the scattered mind, you should be aware that we are having a concentrated or a scattered mind. You should always remember that your job is to observe all these changing conditions without identifying yourself with them. Your job is to turn your attention away from the outside world and focus in yourself. This is very difficult, but it can be done.

Ordinary people with ordinary minds do not see things as they really are because of of their ignorance or failing to understand the truth about life. Ignorance is the opposite of the word 'to know'. In Budhdism, ignorance means 'not knowing', 'not seeing', 'not understanding', 'being unclear', and so forth. Whoever is dominated by ignorance is like a blind person because the eyes are shut, or not seeing the true nature of objects, and not understanding the truths of cause and effect, and so on. Ignorance is the root of all sufferings and afflictions. Due to ignorance, people cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. As long as we have not develop our minds to obtain wisdom, we remain ignorant of the tru nature of things. According to Buddhism, ignorance means regarding the self as real. Ignorance is the main cause of our non-enlightenment. Ignorance is only a false mark, so it is subject to production, extinction, increase, decrease, defilement, purity, and so on. Ignorance is the main cause of our birth, old age, worry, grief, misery, and sickness, and death. Due to ignorance, people do not see things as they really are, and cannot distinguish between right and wrong. They become blind under the delusion of self, clinging to things which are impermanent, changeable, and perishable. Once anger arises, one has nothing but "ignorance." In order to eliminate "ignorance," you should cultivate in contemplation on causality. All of our psychological problems are rooted in ignorance, in delusion. Ignorance is the crowning corruption. Our greeds, hates, conceits and a host of other defilements go hand in hand with our ignorance. The solutions are to be found in the problems themselves and hence we should not run away from our problems. Analyze and scrutinize the problems, and you will see that they are human problems, so do not attribute them to non-humans. Our real problems can be solved only by

giving up illusions and false concepts and bringing our lives into harmony with reality and this can be done only through cultivation.

As a matter of fact, according to Buddhism, there is no difference in Buddha-nature between ordinary people and the saint, the only difference is that minds in ordinary people are constantly occupied with a lot of false thoughts, thoughts of worry, happiness, hatred and anger, friends and enemies, and so on, so we cannot discover the Buddha-nature within. The state of mind of quietude or equanimity gained through cultivation. In Buddhism, practitioners cultivate to calm down and to eliminate attachments, the aversions, anger, jealousy and the ignorance that are in our heart so that we can achieve a transcendental wisdom which leads to enlightenment. Once we achieve a state of quietude through cultivation, we will discover our real nature within; it is nothing new. However, when this happens, then there is no difference between us and the Buddha. In order to achieve the state of quietude through ciltivation, practtioners should cultivate four basic stages in Dhyana. The relinquishing of desires and unwholesome factors achieved by conceptualization and contemplation. In this stage, the mind is full of hoy and peace. In this phase the mind is resting of conceptualization, the attaining of inner calm, and approaching the one-pointedness of mind (concentration on an object of meditation). In this stage, both joy and sorrow disappear and replaced by equanimity; one is alert, aware, and feels well-being. In this stage, only equanimity and wakefulness are present.

The Buddha once taught: “For a long time has man’s ordinary mind been defiled by greed, hatred and delusion. Mental defilements make beings impure; and only mental cleansing can purify them.” Devout Buddhists should always keep in mind that our daily life is an intense process of cleansing our own action, speech and thoughts. And we can only achieve this kind of cleansing through practice, not philosophical speculation or logical abstraction. Remember the Buddha once said: “Though one conquers in battle thousand times thousand men, yet he is the greatest conqueror who conquers himself.” This is nothing other than training of our own ordinary mind, or “self-mastery, or control our own mind. It means mastering our own ordinary mental contents, our emotions, likes and dislikes, and so forth. Thus, “self-mastery” is the

greatest empire a man can aspire unto, and to be subject to our own passions is the most grievous slavery.

According to Buddhism, although Sinners and Saints are of the same fundamental nature that is the Buddha-nature. The Sainted ones are those who are wise and good, and are correct in all their characters. The saint is the opposite of the common or unenlightened man. While ordinary people who always examine themselves and realize they are just unenlightened mortal filled with greed, hatred and ignorance, as well as an accumulation of infinite other transgressions in the past, present and future. Ordinary people is a term for "the common man," or a man of lower caste of character or profession. In Buddhism, an ordinary person unenlightened by Buddhism, an unbeliever, sinner; childish, ignorant, foolish; the lower orders. In Mahayana, the mind of ordinary people are the mind of those who have not reached the path of seeing (darsana-marga), and so have not directly perceived emptiness (sunyata). Due to this, they assent (tán thành) to the false appearances of things and do not perceive them in terms of their true nature, i.e., emptiness. In Theravada, this refers to beings who have worldly aspirations (loka-dharma). They are contrasted with noble people, which includes those who have attained one of the supramundane paths, from stream-enterers up to Arhats.

In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "Long is the night to the wakeful; long is the road to him who is tired; long is samsara to the foolish who do not know true Law (Dharmapada 60). If a traveler does not meet a companion who is better or at least equal, let him firmly pursue his solitary career, rather than being in fellowship with the foolish (Dharmapada 61). These are my sons; this is my wealth; with such thought a fool is tormented. Verily, he is not even the owner of himself. Whence sons? Whence wealth? (Dharmapada 62). A foolish man who knows that he is a fool, for that very reason a wise man; the fool who think himself wise, he is indeed a real fool (Dharmapada 63). If a fool associates with a wise man even all his life, he will understand the Dharma as litle as a spoon tastes the flavour of soup (Dharmapada 64). An intelligent person associates with a wise man, even for a moment, he will quickly understand the Dharma, as the tongue tastes the flavour of soup (Dharmapada 65). A fool with little wit, goes through life with the very self as his own greatest enemy. In

the same manner, evil doers do evil deeds, the fruit of which is bitter (Dharmapada 66). The deed is not well done of which a man must repent, and the reward of which he receives, weeping, with tearful face; one reaps the fruit thereof (Dharmapada 67). The deed is well done when, after having done it, one repents not, and when, with joy and pleasure, one reaps the fruit thereof (Dharmapada 68). As long as the evil deed done does not bear fruit, the fool thinks it is as sweet as honey; but when it ripens, then he comes to grief (Dharmapada 69). Let a fool, month after month, eats only as much food as can be picked up on the tip of a kusa blade; but he is not worth a sixteenth part of them who have comprehended the truth (Dharmapada 70). An evil deed committed may not immediately bear fruit, just as newl drawn milk does not turn sour at once. In the same manner, smouldering, it follows the fool like fire covered with ashes (Dharmapada 71). The knowledge and fame that the fool gains, so far from benefiting; they destroy his bright lot and cleave his head (Dharmapada 72). The fool always desire for an undue reputation or undeserved honour, precedence among the monks, authority in the monasteries, honour among other families (Dharmapada 73). Let both monks and laymen think, "by myself was this done; in every work, great or small, let them refer to me." Such is the ambition of the fool; his desires and pride increase (Dharmapada 74). One is the path that leads to worldly gain, and another is the path leads to nirvana. Once understand this, the monks and the lay disciples of the Buddha, should not rejoice in the praise and worldly favours, but cultivate detachment (Dharmapada 75)."

A Summary of Sainted Minds: Generally speaking, the saint is the opposite of the common or unenlightened man. The saints are those who are wise and good, and are correct in all their characters. Before talking about the Sainted Mind, let's take a glance at the Holy Assembly in Buddhism. According to Buddhism, the holy multitude or sacred assembly are all considered the saints. The Bodhisattva saints who have overcome illusion, from the first stage upwards. The holy or saintly one, or enlightened one who has started on the path to nirvana. According to the Vijnanamatrasiddhi, the life of holiness apart or distinguished from the life of common unenlightened people. According to Buddhism, the saints are those who have realized the

saintly fruits and have completely comprehended the truth without further study. Practitioners proceed to the last stage, i.e., the Path of No-More-Learning. Then the firm conviction that they have realized the Fourfold Truth will present itself. When the Ariya reaches this stage, he becomes an arhat. According to the Hinayanistic view this is the perfect state of enlightenment, but according to the Mahayanistic view an arhat is thought to be only partially enlightened. The purpose of Buddhism is to perfect a man's 'haracter, or to let him attain Buddhahood on the basis of wisdom and right cultivation, i.e., the highest personality. Such are the characteristics of Buddhism. The special community established by the Buddha was called "The Assembly of the Noble" (Arya-sangha), intended to be the cradle of noble persons. It should be reminded that since the Brahmanical tradition had been firmly established, the race distinction was strictly felt. On that account the Buddha often asserted that in his own community there would be no distinction between Brahmans (priests) and warriors or between masters and slaves. Anyone who joined the Brotherhood would have an equal opportunity for leading and training. The Buddha often argued that the word Arya meant 'noble' and we ought not call a race noble or ignoble for there will be some ignoble persons among the so-called Aray and at the same time there will be some noble persons among the so-called Anarya. When we say noble or ignoble we should be speaking of an individual and not of a race as a whole. It is a question of knowledge or wisdom but not of birth or caste. Thus the object of the Buddha was to create a noble personage (arya-pudgala) in the sense of a noble life. The noble community (Arya-sangha) was founded for that very purpose. The noble ideal (Arya-dharma) and the noble discipline (Arya-vinaya) were set forth for the aspiring candidates. The path to be pursued by the noble aspirant is the Noble Eightfold Path (Arya-astangika-marga) and the truth to be believed by the noble is the Noble Fourfold Truth (Catvariarya-satyani). The perfections attained by the noble were the four noble fruitions (Arya-phala) and the wealth to be possessed by the noble was the noble sevenfold wealth (sapta-arya-dhana), all being spiritual qualifications. The careful application of the word Arya to each of the important points of his institution must not be overlooked by a student of Buddhism. The Buddha thus seemed to have endeavored to revive

the original meaning of Arya in people's minds in daily life of his religious community.

According to Buddhist teachings, the holy mind is that of Sound-Hearers, Pratyekabuddhas, Arahants, Bodhisattvas, and Buddhas. *First, Sainted Minds Are the Holy Minds, That of Sound-Hearers:* Sainted mind is the mind of those who are delighted at listening to such doctrines as concern the Skandhas, Dhatus, or Ayatanas, but take no special interest in the theory of causation, who have cut themselves loose from the bondage of evil passions but have not yet destroyed their habit-energy. They have attained and stayed in forever peace of Nirvana. *Second, Sainted Minds Are the Holy Minds, That of Pratyekabuddhas:* Sainted mind is the mind of those who awaken to how the myriad things naturally come into being and then cease to be. They utilize this mind to contemplate the reasons of birth and death in the cycle of twelve interconnecting links or the twelve links of conditioned co-production. Even though they only try to liberate themselves and not having any mind of vow to help other people, but ordinary people should always remember that how much efforts they did in their situation. So they deserve our admiration and respect. *Third, Sainted Minds Are the Holy Minds, That of Arahants:* Sainted mind is the mind of those who killed or destroyed all defilements like lust, hatred, and delusion, etc. In other words, sainted mind is the mind of those who totally eradicates the lust, hatred, and delusion that leads to becoming. Owing to this mind, he is liberated from the shackles of samsara, from repeated existence. He is free in the full sense of the word. He no longer has any quality which will cause him to be reborn as a living being, because he has realized Nibbana, the entire cessation of continuity and becoming (bhava-nirodha); he has transcended common or worldly activities and has raised himself to a state above the world while yet living in the world: his actions are issueless, are karmically ineffective, for they are not motivated by the lust, hatred and delusion, by the mental defilements (kilesa). He is immune to all evil, to all defilements of the heart. *Fourth, Sainted Minds Are the Holy Minds, That of Bodhisattvas:* The sainted mind is the mind of detachment or renunciation includes physical: wealth, body, form, sound, smell, taste, touch, etc., and the mental biased mind, wrong views, self-grasping, ego-grasping, etc. In other words, the sainted minds delivered from all desires. Sainted mind is the mind of those who begin their career with the “mind of awakening” (Bodhi-citta), which is the resolve to become a Buddha in order to benefit others. Sainted mind is the mind of those who are desirous of acquiring the characteristics of a perfect being, the enlightened one. Sainted mind is the mind of those who always have great efforts based on dynamic activity to help other afflicted beings attain ultimate bliss. Sainted mind is the mind of those who are not satisfied with their own mitigation of desire some actions that

make him subjected to malice and all kind of craving, he strives up on helping all other beings to overcome their afflictions. It is the mind of a Bodhisattva: Above to seek bodhi, below to save (transform) beings, one of the great vow of a Bodhisattva. *Fifth, Sainted Minds Are the Holy Minds, That of Buddhas:* The sainted mind is Buddhas' mind which is always still and peaceful, without seeking gain, support or respect. The Saints' mind is the mind of the Buddha because it is a mind of loving-kindness, compassion, joy, and equanimity... It is a mind of good thinkings on other people. Sainted mind is the mind of those who completely enlighten and successfully break the hold of ignorance, liberate themselves from cyclic existence, and teach others the path to liberation. Sainted mind is the mind of those who are fully awakened and attained Nirvana through cultivation of such qualities as wisdom, patience, and generosity. Such a person will never again be reborn within cyclic existence, as all the cognitive ties that bind ordinary beings to continued rebirth have been severed. Through their meditative practice, they have eliminated all craving, and defilements.

Cultivating the Ordinary Beings' Minds: Usually the word "mind" is understood for both heart and brain. However, in Buddhism, mind does not mean just the brain or the intellect; mind also means consciousness or the knowing faculty, that which knows an object, along with all of the mental and emotional feeling states associated with that knowing. Thus, cultivating the mind means practicing the "four great efforts" in the Buddha's teachings: We try to diminish the unwholesome mental states that have already arisen and to prevent those that have not yet arisen from arising. At the same time, we make effort to strengthen those wholesome mental states that are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen. The Buddha taught all novices: "A monk, especially a novice, who practices the way should not like a buffalo pulling a rotating grain mill; he should practice with all his mind. If the way of the mind is cultivated, where is the need to cultivate the body?" According to Buddhism, the mind is like a monkey, let it moves wherever it will; however, the Diamond Sutra suggests: "Cultivate the mind and the awareness so that your mind abides nowhere." According to Zen Master Dogen in Minding Mind, if you want to attain something, you should set right about working on it. For intensive Zen meditation, a quiet room is appropriate. Food and drink are to be moderate. Letting go of all mental objects, taking a respite from all concerns, not thinking of good or evil, not being concerned with right or wrong, halt the operations of mind, intellect, and consciousness, stop assessment by thought, imagination, and view. Do not aim to become a Buddha; and how could it be limited to sitting or reclining?

Man's mind influences his body profoundly. If allowed to function viciously and entertain unwholesome thoughts, mind can cause disaster, it can even kill a being, but it can cure a sick body. When the mind is concentrated on right thoughts with right effort and understanding the effect it can produce is immense. A mind with pure and wholesome thoughts really does lead to healthy relaxed living. Thus, the Buddha taught: "No enemy can harm one so much as one's own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy, and so on. A man who does not know how to adjust his mind according to circumstances would be like a corpse in a coffin. Turn your mind to yourself, and try to find pleasure within yourself, and you will always find therein an infinite source of pleasure ready for your enjoyment. It is only when the mind is controlled and is kept to the right road of orderly progress that it becomes useful for its possessor and for society. A disorderly mind is a liability both to its owner and to others. All the havoc in the world is created by men who have not learned the way of mind control, balance and poise. Calmness is not weakness. A calm attitude at all times shows a man of culture. It is not too difficult for a man to be calm when things are favourable, but to be calm when things are going wrong is difficult indeed. Calmness and control build up a person's strength and character.

The mind is influenced by bad mood, provoke, emotion, and worry. You should not come to any hasty decision regarding any matter when you are in a bad mood or when provoked by someone, not even when you are in good mood influenced by emotion, because such decision or conclusion reached during such a period would be a matter you could one day regret. Angry is the most dangerous enemy. Mind is your best friend and worst woe. You must try to kill the passions of lust, hatred and ignorance that are latent in your mind by means of morality, concentration and wisdom. The secret of happy, successful living lies in doing what needs to be done now, and not worrying about the past and the future. We cannot go back into the past and reshape it, nor can we anticipate everything that may happen in the future. There is one moment of time over which we have some conscious control and that is the present. *Let's cultivate our minds with loving-kindness:* If we can console others with kinds words that can make them feel peaceful and happy, why don't we do that? If we can help others with worldly possessions, however, scanty that charity may be, it is inconceivable. Cultivate the mind by returning good for evil. In The Gems of Buddhism Wisdom, Most Venerable Dhammanada confirmed: "If you want to get rid of your enemies you should first kill your anger which is the greatest enemy within you. Furthermore, if you act inconsiderately, you are fulfilling the wishes of your enemies by unknowingly entering into their trap. You should not think that you can only learn something from those who praise and help you and associate with you very close. There are many things

you can learn from your enemies also; you should not think they are entirely wrong just because they happen to be your enemies. You cannot imagine that sometimes your enemies also possess certain good qualities. You will not be able to get rid of your enemies by returning evil for evil. If you do that then you will only be inviting more enemies. The best and most correct method of overcoming your enemies is by radiating your kindness towards them. You may think that this is impossible or something nonsensical. But this method is very highly appreciated by all wise people. When you come to know that there is someone who is very angry with you, you should first try to find out the main cause of that enmity; if it is due to your mistake you should admit it and should not hesitate to apologize to him. If it is due to certain misunderstandings between both of you, you must have a heart to heart talk with him and try to enlighten him. If it is due to jealousy or some other emotional feeling you must try to radiate your loving-kindness towards him so that you will be able to influence him through your mental energy. *Cultivate your mind with tolerance, humility, and patience:* Cultivate tolerance, for tolerance helps you to avoid hasty judgments, to sympathize with other people's troubles, to avoid captious criticism, to realize that even the finest human being is not infallible; the weakness you find in other people can be found in yourself too. Humility is not weakness, humility is the wise man's measuring-rod for learning the difference between what is and what is yet to be. The Buddha himself started his ministry by discarding all his princely pride in an act of humility. He attained sainthood during his life, but never lost his naturalness, never assumed superior airs. His dissertations and parables were never pompous. He had time for the most humble men. Be patient with all. Anger leads one through a pathless jungle. While it irritates and annoys others, it also hurts oneself, weakens the physical body and disturbs the mind. A harsh word, like an arrow discharged from a bow, can never be taken back even if you would offer a thousand apologies for it.

Phrases of Development from Ordinary Minds to Sainted Minds: The realms of enlightened existence, sometimes called the "holy states" of the enlightened where they know the joy of inward peace and creative freedom because, having overcome their ignorance and delusion through knowledge, they are freed from enslavement to karmic propensities arising from past delusive actions, and no longer sow seeds which will bar fruit in the form of new karmic bondage. Enlightenment, however, does not suspend the law of cause and effect. When the enlightened man cuts his finger it bleeds, when he eats bad food his stomach aches. He too cannot escape the consequences of his actions. The difference is that because he accepts, that is, he sees into his karma he is no longer bound by it, but moves freely within it. While an ordinary man means "a common man," or a man of lower caste of character or

profession. An ordinary person unenlightened by Buddhism, an unbeliever, sinner; childish, ignorant, foolish; the lower orders. In Mahayana, ordinary people are all of those who have not reached the path of seeing (darsana-marga), and so have not directly perceived emptiness (sunyata). Due to this, they assent (tán thành) to the false appearances of things and do not perceive them in terms of their true nature, i.e., emptiness. In Theravada, this refers to beings who have worldly aspirations (loka-dharma). They are contrasted with noble people, which includes those who have attained one of the supramundane paths, from stream-enterers up to Arhats.

In Buddhism, cultivation means to practice the path or to practice the Dharma. 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. Usually the word “mind” is understood for both heart and brain. However, in Buddhism, mind does not mean just the brain or the intellect; mind also means consciousness or the knowing faculty, that which knows an object, along with all of the mental and emotional feeling states associated with that knowing. Thus, cultivating the mind means practicing the “four great efforts” in the Buddha’s teachings: We try to diminish the unwholesome mental states that have already arisen and to prevent those that have not yet arisen from arising. At the same time, we make effort to strengthen those wholesome mental states that are already developed, and to cultivate and develop the wholesome states that have not yet arisen. The Buddha taught all novices: “A monk, especially a novice, who practices the way should not like a buffalo pulling a rotating grain mill; he should practice with all his mind. If the way of the mind is cultivated, where id the need to cultivate the body?” According to Zen Master Dogen in Minding Mind, if you want to attain something, you should set right about working on it. For intensive Zen meditation, a quiet room is appropriate. Food and drink are

to be moderate. Letting go of all mental objects, taking a respite from all concerns, not thinking of good or evil, not being concerned with right or wrong, halt the operations of mind, intellect, and consciousness, stop assessment by thought, imagination, and view. Do not aim to become a Buddha; and how could it be limited to sitting or reclining? In the Zen tradition, the Fifth Patriarch, Hung-jen, composed a Treatise on the Essentials on Cultivating the Mind in Bodhidharma's tradition. This is the teaching on maintaining awareness of the mind.

According to Lama Geshe Kelsang Gyatso in Buddhism in Mahayana Tradition, there are eight levels of mind development during the sleep process. Each level has a different sign. Such Diamond Vehicle is only represented by Great Master Kobo with his proposal of the ten stages of spiritual development. These stages coming one above the other, show the timely progress of the human mind, while other stages show the state of the progressive world. There are ten stages of spiritual development in the Shingon Sect. According to Prof. Junjiro Takakusu in The Essentials of Buddhist Philosophy, the Mystic Doctrine School or the Buddhist Diamond Vehicle Vajrayana is a name given to a higher mystic doctrine, transcending all Hinayana and Mahayana doctrines. Such Diamond Vehicle is only represented by Great Master Kobo with his proposal of the ten stages of spiritual development. These stages coming one above the other, show the timely progress of the human mind, while those which stand co-ordinated at one time as in 6 and 7, 8 and 9, show the state of the progressive world. *First,* various paths of blind life driven by the instinctive impulse. This is the stage of common people. *Second*, the Vehicle of human beings striving to have a moral life, the satge of Confucianism. *Third,* the Vehicle of heavenly beings striving to have a supernatural power, the stage of Taoism and Brahmanism. *Fourth,* the Vehicle of the direct pupils of the Buddha, or sravaka, striving for higher spiritual life as in Hinayana schools, Kusala, and the Satyasiddhi schools. *Fifth,* the Vehicle of the self-enlightened ones (pratyeka-buddha) enjoying self-enlightenment yet falling into egoism. *Sixth,* the doctrine of the three Vehicles, holding the three Vehicles as real, the stage of San-Lun and Dharmalaksana schools. *Seventh,* this seventh phase also considers the doctrine of the three Vehicles, holding the three Vehicles as real, the stage of San-Lun and Dharmalaksana schools. *Eighth,* the doctrine of One Vehicle, holding the one Vehicle as real, the stage of Hua-Yen and T'ien-T'ai schools. *Ninth,* the phase of the doctrine of One Vehicle, holding the one Vehicle as real, the stage of Hua-Yen and T'ien-T'ai schools. *Tenth,* the Diamond Vehicle as held by the Shingon School. According to the Shingon idea, the Diamond Vehicle stands above all others; it is the supreme Vehicle of mysticism.

Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Mốt
The Fifty-First Selective Essay

Sống Với Đạo Phật Trong Sinh Hoạt Hằng Ngày

Sơ Lược Về Đời Sống Người Phật Tử: Phật tử là người tin vào Phật, Pháp, Tăng. Người chấp nhận đạo Phật là tôn giáo cho mình, sống theo nghi thức Phật giáo. Cộng đồng Phật giáo bao gồm hai nhóm, Tăng già và Phật tử tại gia. Từ "Tăng già" có nghĩa là "Cộng đồng thân hữu". Từ này thường được dùng để chỉ chư Tăng Ni. Họ sống trong các tự viện. Phật tử tại gia bao gồm cả người nam lẫn người nữ, những người Phật tử nhưng không trở thành Tăng Ni. Họ thường sống tại gia với gia đình. Phật tử tại gia có nghĩa là các cư sĩ tại gia, chứ không phải tu sĩ xuất gia. Tất cả Phật tử thuần thành đều hướng đến chỉ một mục đích hoàn toàn giống nhau, đó là diệt trừ tận gốc sự chấp ngã, từ bỏ quan niệm về một bản ngã riêng biệt của cá nhân. Nói chung, sự hành trì của họ đều hướng đến sự vun bồi cho các đức tánh tâm linh rất dễ dàng nhận thấy như là sự điềm tĩnh, sự thanh khiết, tánh vô chấp (buông xả), sự quan tâm và từ ái với người khác. Phật tử tại gia còn được gọi là cận Trụ giới, một trong tám loại biệt giải thoát giới cho tám chúng. Cũng được gọi là "Ngoại chúng," tức Ngoại Tục Chúng tại gia để phân biệt với chúng xuất gia hay nội chúng Tăng Ni. Cũng được gọi là "Bạch Y," tức hàng áo trắng (nói về Phạm thiên và những người thuộc giai cấp cao), nhưng bây giờ danh từ nầy là dành cho người thường, đặc biệt là những người Phật tử tại gia. Đây là vị Phật tử tại gia nam hay nữ, vẫn ở nhà mà giữ 8 giới. Phật giáo không đòi hỏi người cư sĩ tại gia tất cả những điều mà một thành viên của Tăng đoàn phải có trách nhiệm gìn giữ. Nhưng dù là vị sư hay cư sĩ, chánh hạnh cũng là nền tảng cơ bản cho con đường hướng thượng. Một người trở thành Phật tử bằng cách thọ Tam Quy, ít nhất họ cũng phải gìn giữ năm giới căn bản, được coi là khởi điểm của đạo lộ giải thoát. Ngũ giới nầy không hạn cuộc trong một ngày đặc biệt hay nơi đặc biệt nào, mà cần phải được thực hành suốt đời dù ở đâu và bất cứ lúc nào. Dĩ nhiên, ngoại trừ các bậc đã chứng Thánh Quả, còn lại tất cả mọi người đều có thể phạm vào những học giới nầy. Tuy nhiên, lầm lỗi theo đạo Phật không được xem như là một cái tội, vì Đức Phật không phải là một quan tòa đứng ra trừng phạt những hành động tội lỗi và

ban thưởng cho những hành động thiện lành của con người. Người Phật tử tại gia nên luôn nhớ rằng người tạo nghiệp phải có trách nhiệm đối với những điều mình làm; người ấy phải thọ lãnh những quả khổ vui của nó, do đó, làm thiện hay làm một kẻ phạm giới phải là mối quan tâm của chính mình, chứ không xin xỏ tha tội từ ai hết.

Tín đồ Phật giáo tại gia tin nhận Phật giáo, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản. Muốn trở thành một Phật tử phải thọ Tam Quy, hành ngũ giới và biết rõ cứu cánh của đạo Phật. Người tại gia phải quy-y Tam Bảo, hành trì Ngũ Giới, và Biết cứu cánh chính của Đạo Phật: "Chư ác mạc tác; chúng thiện phụng hành; tự tịnh kỳ ý; và thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh nầy. Người Phật tử tại gia phải luôn nhớ những điều sau đây: "Có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ. Tất cả tội lỗi đã tạo bởi ba nghiệp thân, khẩu, ý, đối với Tam Bảo, cha mẹ, các bậc tôn trưởng và hết thảy chúng sanh khác; tất cả những lỗi lầm thúc đẩy bởi vô minh đều phải chân thành sám hối. Người Phật tử phải luôn dụng công ưu tiên tẩy thanh tịnh tam nghiệp thân khẩu ý trước mọi việc khác. Phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần. Phải quay tâm về hướng giác. Phải y theo lời Phật dạy mà tu hành." Người Phật tử tại gia phải luôn không Thấy Lỗi Người. Phật dạy: "Khi nào chúng ta không còn thấy lỗi người hay chỉ thấy cái hay của chính mình, chừng đó chúng ta sẽ được các bậc trưởng lão nễ vì và hậu bối kính ngưỡng. Theo Kinh Pháp Cú, câu 50, Đức Phật dạy: "Chớ nên dòm ngó lỗi người, chớ nên dòm coi họ đã làm gì hay không làm gì, chỉ nên ngó lại hành động của mình, thử đã làm được gì và chưa làm được gì." Người Phật tử phải luôn "Thiểu Dục Tri Túc." Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thảnh thơi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Dầu biết rằng với Phật tử tại gia, cuộc sống hãy còn ràng buộc với thế tục; tuy nhiên, một Phật tử thuần thành luôn sống theo lời Phật dạy. Bước đầu tiên để trở thành thành viên của cộng đồng tại gia là quy-y Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng). Sau đó thọ trì ngũ giới trong cuộc sống hằng ngày. Những người tại gia giữ một vai trò quan trọng trong Phật giáo, vì họ hộ trì Tăng già. Họ xây dựng tự viện. Họ cúng dường thực phẩm, quần áo, nơi ngủ nghê và thuốc men cho chư Tăng Ni. Đổi lại, chư Tăng Ni

gánh vác Phật sự và thuyết giáo Phật pháp cho cộng đồng tại gia. Bằng cách này cả chư Tăng Ni và Phật tử tại gia đều làm lợi ích cho nhau, họ cùng nhau duy trì Phật pháp. Dù là thành viên của Tăng già hay tại gia, tất cả đều là Phật tử và họ nên cố gắng hết sức mình sống một đời sống phạm hạnh cao cả, nêu gương từ bi tốt đến chúng sanh muôn loài. Dù đang làm việc hay đang thiền định, mục đích là làm lợi lạc cho tha nhân và cho chính mình.

Nhằm giúp cho người tại gia vượt qua những tâm thái nhiễu loạn và chấm dứt phạm phải những hành vi tổn hại, Đức Phật đã ban hành năm giới. Trong một nghi thức ngắn, một vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni có thể cử hành nghi thức truyền giới, người tại gia có thể quy-y Tam Bảo và trở thành cận sự nam hay cận sự nữ. Trong khi cử hành nghi lễ, vài vị thầy chỉ nói đến giới thứ nhất là không sát sanh, và để cho Phật tử tại gia tự quyết định thọ hay không thọ bất cứ giới nào trong bốn giới còn lại. Vài vị thầy khác có thể cho thọ cùng một lúc năm giới trong buổi lễ quy-y. Phật tử tại gia có thể thọ bát quan trai giới trong vòng 24 giờ mỗi tháng. Nhiều người thích thọ bát quan trai trong ngày đầu tháng, ngày trăng tròn (rằm), ngày 30, hay trong những ngày lễ hội Phật giáo, dù rằng họ có thể thọ bát quan trai trong bất cứ ngày nào. Năm giới đầu tiên của tám giới giống như ngũ giới, trừ giới không tà dâm biến thành giới không dâm dục, vì tám giới này được giữ chỉ trong một ngày mà thôi. Tại Thái Lan và Cam Bốt có tục lệ là hầu hết những thanh niên đều trở thành những nhà sư thọ giới Sa Di trong vòng ba tháng, ít nhất là một lần trong đời. Thường thì họ làm như vậy khi họ sắp sửa bước vào đời. Việc này tạo cho họ một nền tảng đạo đức nghiêm trang và cũng là điều kiết tường (điều tốt) cho gia đình. Vào ngày cuối của ba tháng xuất gia, những vị này sẽ hoàn trả lại giới điều và trở về đời sống thế tục của gia đình.

Lục Căn Đóng Vai Trò Quan Trọng Trong Đời Sống Hằng Ngày: Theo Phật giáo, lục căn đóng vai trò rất quan trọng trong những sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Hành giả tu Phật nên luôn quán chiếu về lục căn là những lý do khiến con người đọa địa ngục, làm ngạ quỷ, hoặc súc sanh, vân vân, không ngoài sự chi phối của lục căn. Con người sở dĩ sanh làm a tu la, sanh lên cõi trời hay sanh vào cõi người cũng không ngoài tác dụng của sáu căn nầy. Đồng ý lục căn giúp chúng ta sinh hoạt trong cuộc sống hằng ngày, nhưng chúng lại là tác nhân chính rước khổ đau phiền não vào thân tâm của chúng ta. Chúng

chính là những nhân tố chính khiến chúng ta gây tội tạo nghiệp, để rồi cuối cùng phải bị đọa vào các đường dữ cũng vì chúng. Chúng ta đừng cho rằng mắt là vật tốt, giúp mình nhìn thấy, bởi vì chính do sự giúp đỡ của mắt mà sanh ra đủ thứ phiền não, như khi mắt nhìn thấy sắc đẹp thì mình sanh lòng tham sắc đẹp, tham tới mức dầu đạt hay không đạt được cái sắc ấy mình vẫn bị phiền não chế ngự. Ngay cả tai, mũi, lưỡi, thân, và ý cũng đều như vậy. Chúng khiến mình phát sanh đủ thứ phiền não. Chính vì thế mà Đức Phật khuyên chúng đệ tử của Ngài như thế nầy: "Các con phải tu làm sao cho trên không biết có trời, giữa không biết có người, dưới không biết có đất." Tu như thế nào mà trời, đất và người không còn ảnh hưởng đến lục căn, đông tây nam bắc cũng không còn ảnh hưởng đến lục căn, ấy chính là lúc chúng ta giải thoát khỏi mọi chướng ngại. Lục Căn có thể là những cửa ngõ đi vào địa ngục, đồng thời chúng cũng là những cửa ngõ quan trọng đi vào đại giác, vì từ đó mà chúng ta gây tội tạo nghiệp, nhưng cũng nhờ đó mà chúng ta có thể hành trì chánh đạo. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm căn: Mắt là một trong sáu giác quan hay sáu chỗ để nhận biết. Tai là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần, tai phải hòa hợp với âm thanh nghe. Mũi phải hòa hợp với mùi ngữi, một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Lưỡi phải hòa hợp với vị được nếm, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Thân phải hòa hợp với vật tiếp xúc, đây là một trong sáu sự hòa hợp giữa sáu căn với sáu trần. Và Ý phải hòa hợp với pháp được nghĩ đến.

Đức Phật dạy: "Tự các ông tạo nghiệp thì cũng chính các ông chuyển hóa nếu các ông muốn nghiệp tiêu trừ. Không ai có thể khiến nghiệp tiêu trừ dùm các ông được. Ta có nhiều loại thuốc, nhưng Ta không thể uống dùm cho các ông được." Như vậy, thu thúc lục căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Hiển nhiên là trong khi thiền tập, sáu căn luôn thanh tịnh, nghĩa

là tiêu trừ tội cấu từ vô thủy để phát triển sức mạnh vô hạn (như trường hợp Đức Phật). Sự phát triển tròn đầy nầy làm cho mắt có thể thấy đươc vạn vật trong Tam thiên Đại thiên thế giới, từ cảnh trời cao nhất xuống cõi địa ngục thấp nhứt, thấy tất cả chúng sanh trong đó từ quá khứ, hiện tại, vị lai, cũng như nghiệp lực của từng cá nhân.

Trong Lục Căn thì Ý căn có sự nhận thức của tư duy hay tâm suy nghĩ (cảnh sở đối của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân là do sắc pháp tứ đại đất, nước, lửa, gió hình thành; trong khi cảnh sở đối với ý căn là tâm pháp nghĩa là đối với pháp cảnh thì nẩy sinh ra ý thức). Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển "Con Đường Cổ Xưa," ý căn nhận thức các pháp trần, chúng ta biết không phải là thứ gì có thể sờ mó hay nhận thấy được như năm căn khác nhận thức năm trần, con mắt nhận thức thế giới của màu sắc, hay những sắc trần; lỗ tai có thể nghe được các âm thanh, vân vân. Tuy nhiên, tâm nhận thức thế giới của những ý niệm và tư tưởng. Căn (Indriya) theo nghĩa đen là "thủ lãnh" hay "Ông chủ". Các sắc chỉ có thể được thấy bằng nhãn căn, chứ không phải bằng tai, nghe cũng vậy, phải có nhĩ căn, vân vân. Khi nói đến thế giới của những ý niệm và tư tưởng thì tâm căn là ông chủ cai quản lãnh vực tinh thần nầy. Con mắt không thể nghĩ ra các tư tưởng và tập trung các ý niệm lại, nhưng nó là công cụ để thấy các sắc, thế giới của màu sắc.

Hành giả tu Phật luôn thu thúc các căn và theo dõi cảm giác của mình là một sự thực tập tốt đẹp. Lúc nào chúng ta cũng phải chú tâm tỉnh thức, ghi nhận mọi cảm giác đến với mình, nhưng đừng thái quá. Hãy đi, đứng, nằm, ngồi một cách tự nhiên. Đừng quá thúc ép việc hành thiền của mình, cũng đừng quá bó buộc chính mình vào trong một khuôn khổ định sẵn nào đó. Quá thúc ép cũng là một hình thức của tham ái. Hãy kiên nhẫn, kiên nhẫn chịu đựng là điều kiện cần thiết của hành giả. Nếu chúng ta hành động một cách tự nhiên và chú tâm tỉnh thức thì trí tuệ sẽ đến với chúng ta một cách tự nhiên. Bên cạnh đó, tu tập thiền định có mục đích hiểu tánh thuần khiết và khách quan trong khi quan sát và cố tránh những cảm giác vui, buồn, thương, ghét, thiện, ác, ham muốn, hận thù, v.v. Hành giả tu Phật luôn coi Lục Căn là những đối tượng của Thiền Tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Mắt đang tiếp xúc với

sắc. Tai đang tiếp xúc với thanh. Mũi đang tiếp xúc với mùi. Lưỡi đang tiếp xúc với vị. Thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm. Ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Theo Kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về một vị Tỳ Kheo Hộ Trì Các Căn: "Thế nào là vị Tỳ Kheo hộ trì các căn? Khi mắt thấy sắc, Tỳ Kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện khởi lên, Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ Kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẩn đục.

Cố Gắng Quân Bình Tham Dục Trong Đời Sống Hằng Ngày: Nếu chúng ta không có ham muốn cho riêng chúng ta; nếu chúng ta làm việc và kiếm tiền nhằm giúp đở người khác; nếu chúng ta lấy sự tu tập làm sự nghiệp và sự nghiệp là sự tu tập thì cuộc sống của chúng ta trong sáng và hạnh phúc biết dường nào! Tuy nhiên, nhiều người không hiểu điều nầy. Họ chỉ hứng thú tới việc kiếm tiền thật nhiều hoặc thành công trong sự nghiệp ngoài đời. Nên nhớ rằng đây chỉ là cái "Tôi" nhỏ nhoi mà thôi. Phật tử chân thuần nên làm thật nhiều tiền để giúp đở mọi người, thì dầu có tạo ra sự nghiệp thế tục cũng là sự nghiệp tốt. Lòng ham muốn vị kỷ thúc đẩy chúng ta thỏa mãn những gì mình cần cũng như những gì mình không xứng đáng được như ăn uống, nhà cửa, xe cộ, tài sản và danh vọng, vân vân. Mắt thì ham nhìn nơi sắc đẹp không biết chán, tai ham nghe mọi thứ âm thanh du dương, mũi ham mong ngửi mùi hương các loại, lưỡi ham nếm các vị béo bổ ngọt ngon, thân ham những xúc chạm mịn màng, và ý ham các sự ghét thương bỉ thử, vân vân. Lòng tham của con người như thùng không đáy, như biển cả lấy nước liên tục từ trăm ngàn sông hồ to nhỏ, hết ngày nầy qua ngày khác. Trong thời mạt pháp nầy, chúng sanh nói chung và nhân loại nói riêng, đã và đang dùng đủ mọi phương cách, thủ đoạn, mưu chước để lường gạt và tàn hại lẫn nhau. Thế nên cuộc đời của chúng sanh, nhất là nhân loại, vốn dĩ đã đau khổ, lại càng đau khổ hơn. Tất cả đều do nơi tánh tham lam, lòng ích kỷ bỏn xẻn mà ra. Chính bằng mưu gian chước quỷ, dối gạt, phương tiện cũng như lật

lọng bằng mọi thủ đoạn để đạt cho bằng được. Lòng tham là mãnh lực tinh thần mạnh mẽ khiến cho người ta đấu tranh giết chóc, lọc lừa dối trá lẫn nhau, ngay cả những hành động tàn độc cũng không chừa. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đây cũng là một trong những bước lớn đến bến bờ giải thoát của chúng ta. Đức Phật dạy: "Tham lam chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng." Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều nầy 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 đở tha nhân. Tu tập trong Phật giáo, nhất là thiền tập có thể giúp chúng ta quân bình được tham dục bằng sự chú tâm vào đề mục bất tịnh. Dính mắc vào vóc dáng có thể là một cực đoan. Gặp trường hợp như thế chúng ta phải để tâm đến một cực đoan khác của cơ thể. Chúng ta hãy quan sát cơ thể và xem đó như một xác chết. Hãy nhìn vào tiến trình tan rã, hủy hoại của một xác chết. Cũng có thể quan sát từng bộ phận của cơ thể như tim, phổi, gan, mắt, máu, nước tiểu, mồ hôi, vân vân. Hãy nhớ lại hình ảnh của các yếu tố bất tịnh của cơ thể mỗi khi tham dục phát sanh. Làm như thế sẽ tránh khỏi tham dục quấy nhiễu. Hơn nữa, qua thiền, chúng ta có thể thấy dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu.

Cố Gắng Quân Bình Sân Hận Trong Đời Sống Hằng Ngày: Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ôm ấp nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: "Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi." Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ chướng ngại khác lập tức hiện ra, ngăn trở con đường tu đạo, công hạnh cũng như sự tiến tu của người học đạo. Chính vì thế mà cổ đức có dạy rằng: "Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chướng môn khai." (có nghĩa là khi một niệm oán thù vừa chớm khởi, thì có ngàn muôn cửa chướng khai mở). Thí dụ như đang lúc ngồi thiền, bỗng chợt nhớ đến người kia bạc ác, xấu xa, gây cho ta nhiều điều cay đắng xưa nay. Do nghĩ nhớ như thế nên tâm ta chẳng những không yên, mà còn sanh ra các sự buồn giận, bức rức. Thân tuy ngồi yên đó mà lòng dẫy đầy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì

tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bực tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: "Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi." Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình. Tu tập trong Phật giáo, nhất là thiền tập có thể giúp chúng ta quân bình được sân hận bằng sự chú tâm vào tâm từ. Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận dỗi mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian nầy. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi.

Thấy Được Tai Hại Của Sự Tầm Cầu Vô Tận Nên Luôn Thiểu Dục Tri Túc Trong Đời Sống Hằng Ngày: *Sự Tầm Cầu Vô Tận:* Hành giả tu Phật nên luôn nhớ rằng tu tập mà không có cái tâm cầu danh cầu lợi, đã diệt trừ được năm gốc rễ của địa ngục, tức là tiền tài, sắc dục, danh tiếng, ăn và ngủ, không có tâm luyến ái vào những thứ ấy trong mọi hoàn cảnh, trong mọi lúc, ấy đích thực là hành giả tu theo Phật. Chúng ta phải cố gắng tu tập bằng công phu của chính mình. Chớ ham danh tiếng, lợi lộc, 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. *Thiểu Dục Tri Túc:* Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều

kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thảnh thơi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiểu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây "ham muốn" không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiểu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thâu 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 vì vua vậy. Có hai thứ cần phải thiểu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ nầy giúp đở 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 thiểu 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 nầy. 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 nhẫn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước 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 Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc nầy. 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 nhẫn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với

hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh giàu sang, với cảnh nghèo hèn thì biết đủ theo nghèo hèn. Thật vậy, trong đời sống hằng ngày, chúng ta làm đủ cả mọi việc, suy tính đủ mọi phương cách, chước 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 Tỳ Kheo về tri túc trên những món như sau: Y áo mà các thầy nhận được, dù thô hay dù mịn; đồ cúng dường hay thực phẩm các thầy nhận được, dù ngon hay không ngon; nơi ở mà các thầy nhận được, dù đơn sơ hay sang trọng. Ai mà mãn ý với ba điều trên đây có thể giảm được lòng ham muốn và đồng thời in sâu vào tâm khảm những thói quen của một cuộc sống đơn giản.

Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đối với đạo Phật, dục lạc ngũ trần thật là phù du và hư ảo, chợt đến rồi chợt đi. Phải chăng đó là hạnh phúc thật sự khi mình cứ mãi săn đuổi một cái gì mong manh, mau tàn và luôn thay đổi? Hãy nhìn xem biết bao nhiêu điều phiền toái khó khăn mà chúng ta gặp phải khi chúng ta cứ mãi đi tìm những cảm giác mà chúng ta cho là hạnh phúc. Nhiều người vì quá ham muốn hưởng thụ lạc thú nên họ đã có những hành vi phạm pháp, gây ra những tội ác tầy 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 nầy 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 nầy chống lại người kia, nước nầy 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 xãy 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.

Thiền Tập Và Lễ Lạy Trong Đời Sống Hằng Ngày: Lễ lạy rất quan trọng, đó là hình thức biểu hiện bên ngoài một phần việc thực tập thiền định của chúng ta. Hình thức lễ lạy phải được thực hiện một cách đúng đắn. Đầu phải sát xuống sàn, cùi chỏ phải để gần đầu gối và hai đầu gối phải cách nhau một gang tay. Lạy chầm chậm và chánh niệm trong thân thể của chúng ta. Đó là cách chữa bệnh kiêu ngạo, ngã mạn. Chúng ta phải lễ lạy thường xuyên. Khi lạy ba lạy, chúng ta có thể giữ trong mình ba đặc tính quý báu: Phật, Pháp, Tăng; đó là đức tính của tâm trong sạch sáng suốt và bình an. Lễ lạy dùng hình thức bên ngoài để tự huấn luyện mình, làm cho cơ thể và tâm hồn trở nên điều hòa. Đừng để rơi vào khuyết điểm là xem người khác lễ lạy như thế nào. Phán đoán người khác chỉ làm gia tăng tính tự kiêu, ngã mạn của chúng ta mà thôi. Thay vì phán đoán người khác hãy xem xét chính mình, lễ lạy thường xuyên sẽ giúp chúng ta dần dần loại bỏ được tính ngã mạn cống cao. Cách lễ Phật lại phải hết sức nhẹ nhàng chậm rãi, lễ niệm song hành, thân miệng hợp nhất. Nếu thêm vào đó ý thành khẩn tha thiết, thì thành ra ba nghiệp đều tập trung, ngoài câu Phật hiệu, không còn một tơ hào vọng niệm. Phương pháp nầy có sở năng phá trừ hôn trầm, công đức và hiệu lực rất to lớn, vì hành giả vận dụng cả ba nghiệp để trì niệm. Cư sĩ Vương Nhật Hưu khi xưa từng áp dụng cách trên đây, mỗi ngày đêm ông lễ niệm trung bình là một ngàn lạy. Nhưng dường như đây là lối niệm đặc biệt của hạng người tâm lực tinh tấn, thiếu khả năng tất khó vững bền, bởi lạy lâu thân thể mõi mệt dễ sanh chán nãn. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng lễ lạy có công năng giúp chúng ta từ bỏ tánh kiêu ngạo, một trong những vấn đề lớn nhất trên bước đường tu tập. Phật tử chân thuần cũng nên luôn nhớ rằng mỗi việc mình làm đều là một hình thức lễ lạy. Khi đi, mình đi thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi đứng, mình đứng thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi ngồi, mình ngồi thật trang nghiêm như

lúc đang lễ lạy, khi nằm, mình cũng nằm thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy vậy. Lại nữa, khi ăn, mình ăn thật trang nghiêm như lúc đang lễ lạy, khi nói chuyện với người khác, mình cũng nói thật trang nghiêm như lúc mình đang lễ lạy. Làm được như vậy tức là mình đang vượt ra ngoài sự ích kỷ, và mình cũng đang ứng dụng thiền trong đời sống hằng ngày của chính mình.

Người Cố Gắng Sống Với Đạo Phật Luôn Có Sự Thư Giản Trong Đời Sống Hằng Ngày: Thư giản có nhiều cái lợi. Nó có thể giúp cho chúng ta cảm thấy thoải mái hơn, suy nghĩ rõ ràng hơn, và xả bỏ đi những triệu chứng bực bội khó chịu của sự căng thẳng thần kinh, như là nhức đầu và sự co thắc nơi các cơ thịt. Hoặc bạn phải nghỉ ngơi sau một ngày căng thẳng, hoặc bạn phải chế ngự sự căng thẳng thần kinh của bạn một cách dài hạn. Một buổi thực tập thư giản có thể rất có hiệu quả trong việc giúp bạn lấy lại trạng thái bình thản hơn. Có nhiều cách thư giản. Tuy nhiên, ba bước kể sau đây là những bước đơn giản và lợi lạc nhất cho những người tại gia bận bịu công việc nhất: thở vào thật sâu, thư giản các cơ thịt, đoạn thở ra thật dài, trong trạng thái hoàn toàn thư giản. Làm như vậy khoảng chừng 10 lần. Khi thực tập những bước nầy, tránh bị xao lãng là việc rất quan trọng đối với bạn. Bạn nên cố gắng thực tập một hay hai lần trong một ngày, mỗi lần khoảng 20 phút. Mặc dầu bạn phải mất từ 2 đến 3 tuần lễ để phát triển những kỷ thuật thư giản, nhưng một khi bạn đã huấn luyện tâm bạn thư giản, bạn sẽ có khả năng tạo ra những cảm giác thư giản đáng khích lệ. Thân thể của bạn phản ứng lại với những tư tưởng hay tình trạng căng thẳng. Từ từ thư giản nơi cơ thịt có nghĩa là làm căng lên rồi buông thả mỗi cơ thịt nhằm tạo ra một cảm giác thư giản sâu hơn. Việc nầy có thể giúp bạn giảm thiểu được sự căng thẳng nơi bắp thịt cũng như trạng thái lo âu. Lựa chỗ nào mà bạn có thể co duỗi thật thoải mái, như trên một cái đệm hay sàn nhà có lót thảm. Bạn nên căng các nhóm cơ thịt khoảng từ 5 đến 10 giây đồng hồ, căng cho cứng nhưng không đến độ quá câu thúc như bị chuột rút. Sau đó buông xả hoàn toàn và thư giản từ 10 đến 20 giây. *Trước khi Thư Giản:* Nắm chặt bàn tay lại. Duỗi thẳng cánh tay và co lại nơi cổ tay. Nắm chặt bàn tay lại thành nắm tay, rồi co giản hai tay ra vào. Cơ hai đầu và phần trên cánh tay. Nhún hai vai. Nhíu mày thật sâu. Nhắm mắt lại càng nhắm chặt càng tốt (với những ai mang contact-lens, nên tháo ra trước khi tập). Gò má và cằm, nhăn mặt từ lổ tai nầy đến lổ tai kia. Chung quanh miệng, bậm môi thật

chặt. Phía sau phần cổ, tì đầu thật mạnh vào đệm hay sàn nhà. Phía trước cổ, chạm cằm vào ngực. Thở vào thật sâu, giữ lại một chút, rồi thở ra. Ểnh lưng lên khỏi sàn. *Bắt đầu Thư Giản:* Ngồi thật yên lặng tại một nơi thật thoải mái, mắt nhắm lại. Sự thở sâu vào có thể mang lại cảm giác an lạc khi bạn có chủ địch như vậy. Việc nầy có thể giúp bạn buông xả những căng thẳng và lo âu và tập trung một cách yên lặng vào những giây phút hiện tại. Bạn có thể đặt hai bàn tay trên bụng khi thở vào cho không khí vào xuống tận đơn điền (phần dưới rún), làm cho bụng bạn giản nở ra và làm cho bạn có cảm giác như phần nầy đang đẩy nhẹ vào hai tay của bạn. Toàn phần bụng của bạn phải thư giản hoàn toàn. Đoạn bạn đè nhẹ hai bàn tay lên phần bụng khi bạn thở ra. Nếu thích, bạn có thể tưởng tượng một cái bong bóng trong phần bụng của bạn đang xẹp từ từ khi bạn thở ra. Thực tập như vậy vài lần. Sau đó thở bạn lại thở vào thật sâu và thật chậm, tưởng tượng cơ thể bạn đang buông bỏ những căng thẳng khi bạn thở ra, bạn tự nhủ: "Tôi đang từ từ thư giản và an lạc hơn." Bạn nên mặc quần áo rộng, thoải mái và tìm một nơi yên lặng để thực tập. Bắt đầu thực tập chừng khoảng một hay hai phút. Từ từ tăng dần lên 5 phút, thực tập như vậy năm bảy lần một ngày. Lúc ban đầu, thay vì ngồi bạn có thể sẽ cảm thấy dễ chịu nếu nằm trên giường hay trên sàn nhà để tập thở. Nằm ngữa, hai chân cong lên và hai bàn chân đặt thế nào cho thoải mái đối với bạn là được. Khi nằm xuống, nên tránh đừng nằm trên gối, giữ cho chân thẳng, hơi dang ra một chút, hai tay buông thõng dọc hai bên thân mình, mắt nhắm lại, nhưng không nên suy tư sâu xa, hãy để cho tâm thư giãn, nhưng không phóng tâm đi đâu cả. Hãy để cho các cơ bắp trong thân thể nghỉ ngơi, hoàn toàn nghỉ ngơi trong vài phút. Có lúc chúng ta ngủ quên đi một vài phút, sau khi tỉnh giấc chúng ta sẽ cảm thấy thoải mái dễ chịu. Chúng ta có thể nghỉ ngơi như vậy, không những chỉ trong những giờ hành thiền, mà trong bất cứ lúc nào chúng ta cảm thấy mệt mỏi hay cảm thấy cần phải nghỉ ngơi. Nếu bạn cảm thấy đầu bị choáng váng hay lâng lâng, hoặc cảm thấy lo lắng, có thể bạn đã thở vào quá dài hay quá nhanh so với hơi của bạn. Nếu vậy, bạn nên ngưng thực tập thì triệu chứng nầy sẽ biến mất. Bạn cũng nên nhớ rằng thở vào và thở ra bằng mũi có thể giúp bạn tránh được sự tăng thông khí trong phổi quá nhanh. Khi đã có tiến triển, bạn nên thực tập thở sâu trong nhiều bối cảnh khác nhau, thí dụ như tại bàn viết, trong khi sắp hàng chờ đợi, hoặc ngay cả khi bạn đang xem truyền hình. Bạn

nên kiên nhẫn và nhẹ nhàng với chính bạn. Tỉnh thức nơi hơi thở. Thở chậm và đều, tập trung vào hơi thở nơi phần bụng dưới chứ không phải nơi ngực (vì thở chỉ tới ngực là thở quá cạn). Với từng hơi thở ra, bạn có thể niệm hồng danh Phật (hay nói bất cứ chữ gì hay từ gì mà bạn thích) niệm thầm hay niệm lớn tùy thích. Bạn có thể lựa chọn, thay vì tập trung vào việc niệm danh hiệu, bạn có thể nhìn vào một vật gì đó. Những thao tác nầy có thể giúp bạn làm cho tâm không xao lãng. Tiếp tục như vậy từ 10 đến 20 phút. Khi vọng tưởng đi vào tâm bạn, đừng chạy theo chúng. Hãy để chúng tự trôi dạt đi. Bạn nên ngồi yên lặng và đừng lo bạn có thành công trong việc thư giản sâu hay không. Điểm chủ yếu ở đây là bạn phải duy trì sự thụ động, phải để cho những vọng tưởng tự trôi dạt đi như những lọn sóng trên bãi biển. Thực tập từ 10 đến 20 phút, một hay hai lần mỗi ngày, đừng nên tập sau khi ăn ít nhất là hai tiếng đồng hồ. Khi bạn đã quen thì phản ứng thư giản sẽ tự nhiên đến mà không cần dụng công nhiều cho lắm. *Kinh Hành sau khi Thư Giản:* Khi ngồi thư giản một lúc lâu hành giả có thể cảm thấy tay chân mỏi mệt hay đau nhức, và thấy cần được thoải mái đôi chút. Chừng đó hành giả có thể bắt đầu đứng dậy để đi kinh hành. Hành giả đi thật chậm và không cần để ý đến hơi thở nữa, mà phải để ý đến từng bước chân. Nếu tâm chúng ta rong ruổi thì kéo nó trở về với oai nghi đi mà không cần dính mắc vào những ý nghĩ nào khác. Nếu hành giả ngừng lại và nhìn chung quanh, tâm lúc nào cũng phải tỉnh thức và nhận biết rõ ràng là mình đang làm gì. Khi chân chạm đất ta biết chân ta đang chạm đất. Đi bộ cũng là một cách thực tập chánh niệm. Khi chúng ta đang theo một thời khóa thiền chúng ta phải cố gắng luôn tỉnh giác ở mọi nơi. Khi ngồi, khi đi, khi làm việc, khi ăn, uống, nói, cười, mặc quần áo, hay ngay cả khi chúng ta không nói, vân vân, chúng ta phải luôn tỉnh thức. Nếu chân tay chúng ta bị tê trong lúc ngồi thiền, tự nhiên chà xát và co duỗi chúng cho thoải mái.

Để kết luận, Phật tử thuần thành luôn biết tự điều chỉnh mình trong dòng chảy cuộc đời. Charlotte Joko Beck viết trong quyển 'Không Có Gì Đặc Biệt': "Chúng ta giống như những lọn nước xoáy trong dòng sông cuộc đời. Trong suốt dòng chảy đi tới, sông hay suối đều chạm phải những đá, những cành cây, hay những thứ bất thường khác dưới đất, tạo nên những chỗ nước xoáy chỗ này chỗ nọ. Nước vào chỗ xoáy chảy qua thật nhanh qua những chỗ xoáy để tiếp tục tái hợp với dòng chảy của sông, cuối cùng gia nhập vào một chỗ xoáy khác, và cứ thế

mà tuôn chảy. Dầu trong một thoáng, chỗ nước xoáy có vẻ như là một hiện tượng rời rạc, thật ra nước trong chỗ xoáy chính là dòng sông. Sự ổn định của chỗ nước xoáy chỉ là tạm thời. Năng lượng của dòng sông cuộc đời tạo nên những hình thái sống động, một con người, con mèo, hay con chó, cây cối và thảo mộc, rồi thì cái được cho là chỗ nước xoáy tự nó biến thể, xoáy nước bị cuốn đi và tái gia nhập vào dòng chảy lớn hơn. Năng lực như một xoáy nước đặc biệt, tan dần và nước chảy đi, có lẽ trong khoảnh khắc lại tạo thành chỗ xoáy nước mới." Phật tử thuần thành nguyện quyết chí sống tu với những giáo lý tuyệt vời mà đức Phật đã tuyên thuyết hơn hai mươi lăm thế kỷ về trước, chứ không theo đạo Phật chết. Đạo Phật chết là đạo Phật qua những hình thức tổ chức rườm rà, nghi lễ cổ điển, cúng kiến, kinh kệ bằng những ngôn ngữ xa lạ làm cho giới trẻ hoang mang. Từ đó giới trẻ nhìn về những ngôi chùa như một viện dưỡng lão của ông già bà cả, cho những người thiếu tự tin, hoặc cho những thành phần mê tín dị đoan. Ngoài ra, đạo Phật chết có mặt khi giáo lý nhà Phật chỉ được nói suông chứ không được thực hành. Nói rằng tin Phật chưa đủ; nói rằng biết giáo lý nhà Phật chỉ để nói thì thà là đừng biết. Thời gian bay nhanh như tên bay và ngày tháng bay qua như thoi đưa. Sóng trước đùa sóng sau. Cuộc đời lại cũng qua đi nhanh như vậy. Vô thường chẳng chừa một ai, tuổi già theo liền bên tuổi trẻ trong từng lúc, và chẳng mấy chốc chúng ta rồi sẽ già và hoại diệt chẳng để lại dấu vết gì. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng nếu chỉ tin suông theo Phật mà không hành trì, cũng không hơn gì tin theo đạo Phật chết. Điều này cũng giống như chúng ta đi vào một nhà hàng để đọc thực đơn chơi cho vui chứ không kêu món để ăn, chẳng có lợi ích gì cho mình cả. Vì thế, chúng ta nên luôn nhớ rằng Đạo mà không được thực hành là Đạo chết hay Đạo cùng; đức mà không đạt được bởi tu trì chỉ là đức giả. Nói tóm lại, sống tu với Đạo Phật trong sinh hoạt hằng ngày là con đường duy nhất đưa con người từ hung ác đến thiện lành, từ phàm đến Thánh, từ mê sang giác.

Living With Buddhism In Daily Activities

A Summary of Buddhists' Life: Buddhist is the one who believes in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. One who accepts Buddhism as his religion. One who studies, disseminates and endeavors to live

the fundamental principles of the Buddha-dharma. The Buddhist Community consists of two groups of people, the Sangha and the Laity. The word "Sangha" means "friendly community". It usually refers to the Buddhist monks and nuns. They live in monasteries. The laity includes Buddhist men and women who do not become monks and nuns. They usually live at home with their families. Laymen or laywomen who remain at home and observe the eight commandments. Buddhism does not demand of the lay follower all that a member of the Order is expected to observe. But whether monk or layman, moral habits are essential to the upward path. One who becomes a Buddhist by taking the three refuges is expected, at least, to observe the five basic precepts which is the very starting point on the path. They are not restricted to a particular day or place, but are to be practiced throughout life everywhere, always. There is also the possibility of their being violated, except those who have attained stages of sanctity. However, according to Buddhism, wrongdoing is not regarded as a 'sin', for the Buddha is not a lawyer or a judge who punished the bad and rewarded the good deeds of beings. Laypeople should always remember that the doer of the deed is responsible for his actions; he suffers or enjoys the consequences, and it is his concern either to do good, or to be a transgressor. A lay person is one who resides at home (in a family), not leaving home as a monk or a nun. All sincere Buddhists have had one and the same goal, which is the extinction of self. Generally speaking, their practices tend to foster such easily recognizable spiritual virtues as patience, serenity, detachment, consideration and tenderness for others. Lay people are also called "Laity" who observe the first eight commandments, one of the eight differentiated rules of liberation for the eight orders. Also called "Outer company". In contrast with the inner company or the monks and nuns. Also called "White clothes" (said to be that of Brahmans and other high-class people), but now the term is used for common people, especially laity or lay men.

A lay person is one who believes, accepts Buddhism as his religion, studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. To become a Buddhist, one should take refuge in the Three Gems, observe the five basic precepts, and know the main purposes of Buddhism. A lay person must take refuge in the Three

Gems, practice the five commandments, and know the main purpose of Buddhism: "Not committing any evils, doing all good, purifying the mind, and understand the path to that goal." A lay Buddhist should always remember the followings: "Must be willing to change and repent when mistakes are made. Whatever harmful acts (karma) of the body, speech and mind that you have done in a disturbed mental state towards the Three Jewels of refuge, your parents, your venerable masters and all other sentient beings, either grave or light (wrong doings) must be sincerely repented. A lay Buddhist should always give the priority to the purification of the three karmas of the body, speech and mind before anything else. Must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters. Must be willing to return to follow the Way of enlightenment. Must practice just as the Buddha taught. A lay Buddhist should always not to look for people's mistakes. The Buddha taught: "When we do not see others' mistakes or see only our own rightness, we are naturally respected by seniors and admired by juniors." According to the Dharmapada, sentence 50, the Buddha taught: "Let not one look on the faults of others, nor things left done and undone by others; but one's own deeds done and undone." A lay Buddhist should always be content with few desires. Content with few desires. "Thiểu Dục" means having few desires; "tri túc" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. "Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions" is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Although knowing that for laypeople whose life is still subject to worldly affairs; however, a devotee should always follow the Buddha's guidance in his daily life. The first step to becoming a member of the Laity is to go for refuge in the Triple Gem (the Buddha, Dharma and Sangha). Then, they willingly observe the Five Precepts in their daily life. The laity plays an important role in Buddhism, as they care for and support the Sangha. They build the temples and monasteries. They give offerings of food, clothing, bedding and medicine to the Sangha. In return, the Sangha carries on the work of Buddhism and teaches the laity on the Dharma. In this way the Sangha and the laity benefit each

other and together, they keep the Dharma alive. Whether one is a member of the Sangha or the laity, they all are Buddhists and they should do their best to live an honest life, show compassion to all living beings and set a good example. Even when they are working or meditating, it should be for the benefit of others as well as for themselves.

To help laypeople overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precpets, with the expception that the precpet against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day (see Eight precepts). In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

Sense Restraint Play Important Roles in Daily Activities: According to Buddhism, six faculties play very important roles in our daily activities. Buddhist practitioners should always contemplate on the six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and

eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: "You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below." If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances.

The six sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five roots or faculties (indriyani): Eye is one of the six senses on which one relies or from which knowledge is received. Ear is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses, the ears is in union with sound heard. Nose is in union with the smell smelt, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Tongue is in union with the taste tasted, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. Body is in union with the thing touched, this is one of the six unions of the six sense organs with the six objects of the senses. And the mind is in union with the dharma thought about.

The Buddha said: "Karma that you have made for yourself can only disappear if you want it to. No one can make you want it to disappear. I have many kinds of medicine, but I can't take it for you." Therefore, we should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. It is obvious that during

meditation, the six organs are closed and purified in order to develop their unlimited power and interchange (in the case of Buddha). This full development enables the eye to see everything in a great chiliocosm from its highest heaven down to its lowest hells and all the beings past, present, and future with all the karma of each.

In the six sense-organs, thought, the mind-sense, the sixth of the senses, the perception of thinking or faculty of thinking or the thinking mind. According to Most Venerable Piyadassi in "The Buddha's Ancient Path," faculty of mind recognizes mental objects, we know, is not something tangible and perceptible like the other five faculties, which recognizes the external world. The eye cognizes the world of colors (vanna) or visible objects, the ear audible sounds, and so forth. The mind, however, cognizes the world of ideas and thoughts. Faculty of mind literally means "chief" or "lord". Forms can only be seen by the faculty of the eye and not by the ear, hearing by the faculty of the ear, and so on. When it comes to the world of thoughts and ideas the faculty of the mind lord over the mental realm. The eye can not think thoughts, and collect ideas, but it is instrumental in seeing visible forms, the world of colors.

Buddhist Practitioners's sense restraint is proper practice. We should be mindful of it throughout the day. But do not overdo it. Walk, eat, and act naturally, and then develop natural mindfulness of what is going on within ourselves. To force our meditation or force ourselves into awkward patterns is another form of craving. Patience and endurance are necessary. If we act naturally and are mindful, wisdom will come naturally. Besides, practicing meditation can lead to pure and objective observation and is intended to prevent emotions such as joy, sadness, love, jealousy, sympathy, antipathy, desire, hatred, ect. Buddhist Practitioners always consider the six senses are objects of meditation practices. According to Bikkhu Piyananda in The Gems Of Buddhism Wisdom, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. Eye is now in contact with forms (rupa). Ear is now in contact with sound. Nose is now in conatct with smell. Tongue is now in contact with taste. Body is now in contact with touching. Mind is now in contact with all things (dharma). According to the

Samannaphala Sutta in the Long Discourses of the Buddha, the Buddha taught about "a guardian of the sense-door." How does a monk become a guardian of the sense-door? Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt leaving this eye-faculty unguarded, so he practises guading it, he protects the eye-faculty, develops restraint of the eye-faculty. On hearing a sound with the ear…; on smelling an odour with the nose…; on tasting a flavour with the tongue…; on feeling an object with the body…; on thinking a thought with the mind, he does not grasp at its major signs or secondary characteristics, he develops restraint of the mind-faculty. He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties.

Try to Balance Lust in Daily Life: Only if we have no desire for ourselves; if we are working and earning money in order to help other people; if we make cultivation our business and our business is cultivation only, then how clear and happy our life will be! However, most people don't understand this. They are only interested in making a lot of money or becoming successful in worldly business. Remember, this is only a small 'I'. Devout Buddhists should make a lot of money to help all people, then even we create our worldly business, it is a good business. It is a selfish desire for more than we need or deserve, such as food, house, car, wealth, honors, etc. Eyes are longing for viewing beautiful forms without any satisfaction, ears are longing for melodious sounds, nose is longing for fragrance, tongue is longing for delicate tastes, body is longing for soothing touches, and mind is longing for various emotions of love and hate from self and others. Human beings' greediness is like a barrel without bottom. It is just as the great ocean obtaining continuously the water from hundreds and thousands of large and small rivers and lakes everyday. In this Dharma Ending Age, sentient beings, especially human beings use every method to manipulate and harm one another. Sentient beings' lives, especially, those of human beings' are already filled with pain and sufferings, now there are even more pain and sufferings. Through tricks, expedients, and manipulations we try to reach our goal irrespective of whatever happens to others. Greed is a powerful mental force that drives people

to fight, kill, cheat, lie and perform various forms of unwholesome deeds. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. This is one of the great steps towards the shore of liberation. The Buddha taught: "Greed and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness." Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. Cultivation in Buddhism, especially meditation practices can help us balance 'Lust' by contemplation of loathsomeness. Attachment to bodily form is one extreme, and one should keep the opposite in mind. Examine the body as a corpse and see the process of decay, or think of the parts of the body, such as lungs, spleen, fat, feces, and so forth. Remembering these and visualizing the loathsome aspects of the body will free us from lust. Furthermore, through Zen, we can see the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish.

Try to Balance Anger in Daily Life: Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. The Buddha makes it very clear

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

these, we know that hatred is capable of trampling the heart and mind, destroying people's cultivated path, and preventing everyone from practicing wholesome deeds. Thus the Buddha taught the way to tame hatred in the Lotus Sutra as follows: "Use great compassion as a home, use peace and tolerance as the armor, use all the Dharma of Emptiness as the sitting throne." We should think that when we have hatred and afflictions, the first thing that we should be aware of is we are bringing miseries on ourselves. The fire of hatred and afflictions internally burns at our soul, and externally influences our bodies, standing and sitting restlessly, crying, moaning, screaming, etc. In this way, not only are we unable to change and tame the enemy, but also unable to gain any peace and happiness for ourselves. Cultivation in Buddhism, especially meditation practices can help us balance 'Anger' by contemplation of loving-kindness. When angry states of mind arise strongly, balance them by developing feelings of loving-kindness. If someone does something bad or gets angry, do not get angry ourselves. If we do, we are being more ignorant than they. Be wise. Keep compassion in mind, for that person is suffering. Fill our mind with loving-kindness as if he was a dear brother. Concentrate on the feeling of loving-kindness as a meditation subject. Spread it to all beings in the world. Only through loving-kindness is hatred overcome.

To See the Harms of Unlimited Seeking & Try to Be Content With Few Desires and Satisfy With What We Have At This Very Moment: *The Harms of Unlimited Seeking:* Buddhist practitioners should always remember that to cultivate without thoughts of seeking fame and benefit, for they have already eradicated the five roots of the hell: wealth, sex, fame, food, and sleep in all circumstances. We should cultivate the Way with our own effort. Do not crave fame and profits. We should follow the spirit of the Bodhisattvas Manjusri, Samantabhadra, Avalokitesvara, Ksitigarbha, and other Bodhisattvas for they feel that living beings' accomplishments are the same as their own accomplishment. They do not make dictinctions between self and others. Bodhisattvas joyfully support the merit and virtue they see and hear others doing. *Content With Few Desires and Satisfy With What We Have At This Very Moment:* Content with few desires means having few desires; "tri túc" means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material

conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one’s lot and to be free from worldly cares. Nevertheless, this does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one’s best in one’s work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: “Food and sex are part of human nature.” That is to say we are born with the craving for foos 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 reporductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoilt food, for either one could ruin our health. To be satisfied with what we

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

Satisfaction or contentment is a characteristic of the really happy individual. The ordinary people seem to think that it is difficult to cultivate and develop contentment. However, with courage and determination to control one's evil inclination, as well as to understand

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

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

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

Meditation Practices and Bowing in Daily Life: Bowing is a very important outward form of the practice that should be done correctly. Bring the forehead all the way to the floor. Have elbows near the knees about three inches apart. Bow slowly, mindful of our body. It is a good remedy for our conceit. We should bow often. When we bow three times, we can keep in mind the qualities of the Buddha, the Dharma, and the Sangha, that is, the qualities of purity, radiance, and peace. We use outward form to train ourselves, to harmonize body and mind. Do not make mistake of watching how others bow. Judging others will only increase our pride. Watch ourselves instead. Bow often; get rid of our pride. The bowing should be supple yet deliberate, complimenting recitation, bowing and reciting perfectly synchronized. If we add a sincere and earnest mind, body, speech and mind are gathered together. Except for the words Amitabha Buddha, there is not the slightest deluded thought. This method has the ability to destroy the karma of drowsiness. Its benefits are very great, because the practitioner engages in recitation with his body, speech and mind. A lay practitioner of old used to follow this method, and each day and night, he would bow and recite and average of one thousand times. However, this practice is the particular domain of those with strong mind-power. Lacking this quality, it is difficult to persevere, because with extended bowing, the body easily grows weary, leading to discouragement. Devout Buddhists should always remember that ‘Bowing’ has the ability to help us to get rid of our pride, one of the biggest problems for

us on the way of cultivation. Devout Buddhists should always remember that everything we do is a way of bowing. When walking, we walk solemnly as if we were bowing; when standing, we stand solemnly as if we were bowing; when sitting, we sit solemnly as if we were bowing; when lying, we lye solemnly as if we were bowing. Furthermore, when eating, we eat solemnly as if we were bowing; when talking to other people, we talk solemnly as if we were bowing, and so on. To be able to practice these, we have gone beyond selfishness, and we are applying Zen in our own life.

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

The body responds to tense thoughts or situations with muscles tension, which can cause pain or discomfort. Progressive muscle relaxation means tensing and releasing each muscle group to create a deeper sense of relaxation. It can reduce muscle tension as well as general mental anxiety. Pick a place where you can stretch out comfortably, such as on a pad or carpeted floor. Tense each muscle group for five to ten seconds, hard but not to the point of cramping. Then completely release the muscle and give yourself ten to twenty seconds to relax each muscle group a little more each time you do this exercise. *Before relaxation:* Clench them. Extend forearms and bend hands back at the wrist. Biceps and upper arms. Clench hands into fists, bend arms at elbows. Shrug the shoulders. Wrinkle forehead into a

deep frown around the eyes and bridge of nose, close eyes as tightly as possible (for those who wear contact lens, remove them before beginning this exercise). Cheeks and jaws, Grin from ear to ear around the mouth, press lips together tightly. Back of the neck, press head back against the pad or supporting floor. Front of the neck, touch the chin to the chest. Take a deep breath and hold it, then exhale. Arch the back up and away from support surface. *Start to Relax:* Sit quietly in a comfortable position with eyes closed. Deep breathing-in can bring about a feeling of calm when it is purposefully done. It can help you let go of stress and worries and focus quietly on the present moment. Place both hands on lower part of your stomach and breathe in so that the incoming air expands your belly and gently pushes against your hands. Your stomach muscles should be completely relaxed. Then, gently push with your hands as you exhale slowly. If you prefer, imagine a balloon in your stomach that inflates when you inhale and deflates when you exhale. Practice this several times. Finally, breathe in deeply and slowly, and then try to imagine the tension and stress leaving your body as you exhale while mentally saying to yourself, "I am becoming more and more relaxed and calm." Wear loose, comfortable clothing and find a quiet, relaxing place to practice. Start practicing for just one to two minutes. Slowly increase your practice time up to five minutes. practice several times a day. In the beginning, instaed of sitting, you might find it helpful to practice deep breathing while lying down on your bed or on the floor. Lie on your back, bend your knees and place your feet comfortably apart. Lie on our back on a flat surface, and try to avoid using a pillow or cushion under our head. Keep our legs stretched out slightly apart and arms loosely by our sides, keep our eyes shut, do not go to deep thinking, but allow your mind to relax, and not wander. Relax each muscle, be completely relaxed for a few minutes. At times, we may slightly fall asleep for a couple of minutes, at the end of the relaxation, get up feeling fit. We could do this type of relaxation, not only during the meditation hours, but also at any time we feel fatigued or when we have the inclination to relax. If you feel light-headed, dizzy, or anxious, you may be breathing too deeply or too quickly. If this happens, stop practicing for a moment and breathe normally until the symptoms pass. Also remember that inhaling and exhaling through your nose can help prevent hyperventilation. As you

progress, practice deep breathing in a variety of settings, i.e., sitting at your desk, waiting in line, or even when you are watching television, etc. Be patient and gentle with yourself. Become aware of your breathing. Breathing slow and steady, concentrate on breathing from your abdomen and not from your chest. With each exhalation, you can recite the Buddha's name (or any other word or phrase that you like) silently or aloud. As an option, instead of focusing on a recitation, you may choose to fix your gaze on a stationary object. These manoeuvers can help you to shift your mind away from distracting thoughts. Continue this from 10 to 20 minutes. As distracting thoughts enter your mind, do not follow them. Just allow them to drift away. You should sit quietly and do not worry whether you are successful in becoming deeply relaxed. The key to this exercise is to remain passive, to let distracting thoughts slip away like waves on the beach. Practice for 10 to 20 minutes once or twice a day, but not within two hours after a meal. When you have set up a routine, the relaxation response should naturally come with little effort. *Walking after Relaxation:* If we do our sitting in relaxation for a considerable time, we may feel fatigued, we may need to ease our aching limbs a little bit. Then we can start our walking meditation. Walk slowly mindful of the movements, now we need not think of the breath but become aware of the walk. If our mind wanders give attention to our walking without getting involved in other thoughts. If we stop, turn or look around, be mindful and apply clear comprehension. When our foot touches the earth we get the sensation, become aware of it. Walking is also an exercise in mindfulness. When we are following a meditation course let us try to be mindful always everywhere. When sitting, standing, walking, working, eating, drinking, talking, laughing, wearing clothes, or even when we are silent, etc., let us be always mindful. If our limbs get numbed while in meditation, rub and stretch them.

In conclusion, Devout Buddhists should always know how to adjust ourselves and flowing forward in a river of life. Charlotte Joko Beck wrote in Nothing Special: "We are rather like whirpools in the river of life. In flowing forward, a river or stream may hit rocks, branches, or irregularities in the ground, causing whirpools to spring up spontaneously here and there. Water entering one whirpool quickly passes through whirpools and rejoins the river, eventually joining

another whirpool and moving on. Though for short periods it seems to be distinguishable as a separate event, the water in the whirpools is just the river itself. The stability of a whirpool is only temporary. The energy of the river of life forms living things, a human being, a cat or dog, trees and plants, then what held the whirpool in place is itself altered, and the whirpool is swept away, re-entering the larger flow. The energy that was a particular whirpool fades out and the water passes on, perhaps to be caught again and turned for a moment into another whirpool." Devout Buddhists who vow to resolve to live and cultivate with the wonderful teachings that the Buddha taught more than twenty-five centuries ago and vow not to follow the dead Buddhism. Dead Buddhism is a kind of Buddhism with its superfluous organizations, classical rituals, multi-level offerings, dangling and incomprehensible sutras written in strange languages which puzzle the young people. In their view the Buddhist pagoda is a nursing home, a place especially reserved for the elderly, those who lack self-confidence or who are superstituous. Furthermore, there exists a dead Buddhism when the Buddhadharma is only in talking, not in practice. It’s not enough to say that we believe in the Buddha; it’s better not to know the Buddhadharma than knowing it only for talking. Time flies really fast like a flying arrow, and days and months fly by like a shuttlecock. The water waves follow one after another. Life is passing quickly in the same manner. Impermanence avoids nobody, youth is followed by old age moment after moment, and we gradually return to the decay and extinction of old age and death, leaving no trace or shadow. Sincere Buddhists should always remember that if we merely believe in Buddhism without practicing, it’s no better than believing in a dead Buddhism. It’s like going into a restaurant and reading the menu to enjoy ourselves without ordering any food for eating. It does not benefit us in the least. Thus, we should always bear in mind that if the Way is not put in practice, it’s a dead or dead-end Way; if the virtue is not achieved by cultivating, it’s not a real virtue. In short, living with Buddhism in daily activities is the only way that leads people from the evil to the virtuous, from deluded to fully enlightened sagehood.

Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Hai
The Fifty-Second Selective Essay

Sự Tu Tập Của Người Phật Tử

Tầm Quan Trọng Của Việc Tu Hành trong Phật Giáo: Phật tử thường có truyền thống tôn Phật kính Tăng, và bày tỏ lòng tôn kính với xá lợi Phật, những biểu tượng tôn giáo như hình ảnh, tịnh xá hay tự viện. Tuy nhiên, Phật tử chẳng bao giờ thờ ngẫu tượng. Thờ cúng Phật, tổ tiên, và cha mẹ quá vãng đáng được khuyến khích. Tuy nhiên, chữ "thờ cúng" tự nó đã không thích đáng theo quan điểm của đạo Phật. Từ "Bày tỏ lòng tôn kính" có lẽ thích hợp hơn. Phật tử không nên mù quáng thờ phụng những thứ nầy đến nỗi quên đi mục tiêu chính của chúng ta là tu hành. Người Phật tử quỳ trước tượng Phật để tỏ lòng tôn kính đấng mà hình tượng ấy tượng trưng, và hứa sẽ cố gắng đạt được những gì Ngài đã đạt 25 thế kỷ trước, chứ không phải sợ Phật, cũng không tìm cầu ân huệ thế tục từ hình tượng ấy. Thực hành là khía cạnh quan trọng nhất trong đạo Phật. Đem những lời Phật khuyên dạy ra thực hành trong đời sống hằng ngày mới thực sự gọi là "tu hành." Đức Phật thường nhắc nhở tứ chúng rằng Phật tử không nên tùy thuộc vào người khác, ngay cả đến chính Đức Phật, để được cứu độ. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có nhiều đệ tử hay ngắm nghía vẻ đẹp của Phật, nên Ngài nhắc nhở tứ chúng rằng: "Các ông không thể nhìn thấy Đức Phật thật sự bằng cách ngắm nhìn vẻ đẹp nơi thân Phật. Những ai nhìn thấy giáo lý của ta mới thật sự nhìn thấy ta."

Sơ Lược Về Sự Sống Tu Của Người Phật Tử Thuần Thành: Phật tử là người tin vào Phật, Pháp, Tăng. Người chấp nhận đạo Phật là tôn giáo cho mình, sống theo nghi thức Phật giáo. Tuy nhiên, Phật tử, nhất là nam nữ Phật tử tại gia nên giữ ngũ giới (không sát sanh, trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, và uống rượu). Bước đầu tiên để trở thành một Phật tử là quy-y Tam Bảo để xác quyết niềm tin trong nghịch cảnh. Điều này cũng đưa chúng ta đến với một cuộc sống đúng và có ý nghĩa hơn. Phật tử tại gia thuần thành bao gồm hai chúng: cận sự nam và cận sự nữ. Các môn đồ tại gia của đạo Phật, trong cả hai trường phái Nguyên Thủy và Đại Thừa, đều tuyên thệ gia nhập Phật giáo bằng việc tuyên thệ trì giữ Tam qui ngũ giới, bát quan trai giới, cũng như luôn tuân thủ Bát Chánh Đạo. Họ là những người hộ trì Tam bảo bằng cách dâng

cúng những phương tiện của cải vật chất như thức ăn, áo quần, v.v. Lễ thọ trì Tam qui Ngũ giới tại các nước theo truyền thống Phật giáo rất quan trọng vì đây chính là điểm tựa tinh thần cho người tại gia tuân giữ và sống đời đạo đức trong cuộc sống hằng ngày.

Để trở thành một Phật tử thuần thành, ngoài việc giữ ngũ giới hay thập thiện, tu học và thọ trì những giới luật Phật pháp căn bản, chúng ta cần phải có những tiêu chuẩn Phật dạy. Trước tiên, người Phật tử đó phải giữ tròn năm đạo làm người (Ngũ Thường). Thứ nhất là lòng nhân hay lòng thương người thương vật. Đức hạnh thứ nhất là "Nhân," liên hệ tới thái độ mà người quân tử mong muốn hòa thuận với người khác. Người quân tử biết không thể nào làm tròn vai trò của mình trong đời sống hằng ngày trừ phi người ấy sẵn lòng cộng tác và giúp đỡ tha nhân. Lòng nhơn chính đáng biểu lộ qua hạnh kiểm. Ai cũng có mầm nhơn như vậy trong bản thân mình, nhưng nó phải được giúp phát triển. Đôi khi thái độ đức hạnh này được coi là phép tự chủ bên trong. Thứ nhì là nghĩa hay cách cư xử phải với mọi người. Người quân tử phát triển dũng khí luân lý cần thiết để trung thành với chính mình và đem lòng nhân ái tới láng giềng. Thứ ba là "Lễ" hay biết kẻ lớn người nhỏ. Lễ là một đức tánh quan trọng trong ngũ thường. Người quân tử phải biết lễ nghi. Người ấy phải biết cách học hỏi và áp dụng tất cả những lễ nghi trong mọi tình huống mà người ấy phải đương đầu. Người ấy biết tất cả phép tắc xã giao trong mỗi hoàn cảnh xã hội nhân bản. Người ấy biết tất cả những nghi lễ và nghi thức tập trung vào việc thờ phụng tổ tiên. Người cách biết cách ngồi, cách đứng, cách đi, cách nói chuyện, và cách biểu lộ diện mạo sắc thái của mình trong mọi trường hợp. Tuy nhiên, những nghi thức và thủ tục này sẽ không có giá trị nếu con người ấy không có một thái độ thích đáng. "Người không có lòng nhân ái trong tâm thì làm được gì với những nghi lễ cứng nhắc này?" Thứ tư là Trí hay biết phương kế mưu lược lương thiện. Người quân tử là một người hiểu biết, vì con người phải được giáo dục nhằm ứng phó với mọi tình huống một cách đứng đắn. Mục tiêu của người theo Khổng Giáo là phát triển dần dần những phép tắc thành thói quen. Khi Đức Khổng Tử nhấn mạnh đến tầm quan trọng của giáo dục, Ngài không đề xuất cái gì mới mẻ mà chỉ nhắc lại và nhấn mạnh những điều tổ tiên đã nói. Trật tự xã hội tùy thuộc vào luân lý căn bản, luân lý trong lời nói và hành động đứng đắn. Cũng giống như người xưa, Đức Khổng Phu Tử tin tưởng luân lý phải được áp dụng vào bình

diện cuộc sống, đồng thời nó cũng rất có ý nghĩa trên bình diện chính quyền. Vì người cầm quyền là thầy của tất cả. Những vị thầy này dạy luân lý một cách rất hiệu quả khi họ là những tấm gương tốt về luân lý và khi họ cai trị dân một cách nhân từ. Thứ năm là "Tín" hay biết giữ sự tin cậy. Người quân tử bao giờ cũng giữ chữ tín cho mình, nói sao làm vậy, nghe sao nói vậy. Một khi đã hứa, cho dù cái gì xãy ra đi nữa, người ấy cũng cố công thực hành cho kỳ được lời hứa của mình. Ngoài ra, người quân tử lúc nào cũng biết bổn phận của mình và bao giờ cũng tìm cách thực hành những bổn phận ấy. Vì người quân tử đã phát triển hạt giống đức hạnh trong bản tính của mình cho nên người ấy luôn sống hòa hợp với mọi thứ trong vũ trụ.

Để trở thành Phật tử tại gia thuần thành, lẽ dĩ nhiên, người Phật tử đó phải thọ tam quy trì ngũ giới hay bất cứ giới luật nào dành cho Phật tử tại gia. Quy-y Phật, vị Đạo Sư Tối Thượng; quy-y Pháp, giáo pháp cao thượng của Đức Thế Tôn; quy-y Tăng, những vị đã cắt ái ly gia để tinh chuyên hành trì Phật Pháp. Trì Ngũ Giới bao gồm không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, và không uống những chất cay độc. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành luôn tín tâm nghe chánh pháp; luôn biết cứu cánh chính của Đạo Phật; luôn làm nhữn việc lành; luôn tránh làm những việc ác; và luôn thanh tịnh tâm ý. Người Phật từ thuần thành luôn tôn kính người già; luôn thương mến người trẻ; và luôn an ủi vổ về người lâm hoạn nạn. Người Phật tử thuần thành luôn thật hiểu con đường đưa đến cứu cánh nầy và luôn cố gắng thực hành đúng đắn những lời dạy của Đức Phật. Mỗi khi có lỗi phải biết sám hối, có tội phải biết dứt trừ; phải bỏ sự dong ruổi nơi tình trần; phải quay tâm về hướng giác; và phải y theo lời Phật dạy mà tu hành. Bên cạnh đó, có bốn trọng ân mà Phật tử tại gia nên luôn ghi nhớ. Thứ nhất là "Ân Tam Bảo". Nhờ Phật mở đạo mà ta rõ thấu được Kinh, Luật, Luận và dễ bề tu học. Nhờ Pháp của Phật mà ta có thể tu trì giới định huệ và chứng ngộ. Nhờ chư Tăng tiếp nối hoằng đạo, soi sáng cái đạo lý chân thật của Đức Từ Phụ mà ta mới có cơ hội biết đến đạo lý. Thứ nhì là "Ân cha mẹ Thầy tổ". Nhờ cha mẹ sanh ta ra và nuôi nấng dạy dỗ nên người; nhờ thầy tổ chỉ dạy giáo lý cho ta đi vào chánh đạo. Bổn phận ta chẳng những phải cung kính, phụng sự những bậc nầy, mà còn cố công tu hành cầu cho các vị ấy sớm được giải thoát. Thứ ba là "Ân thiện hữu tri thức". Nhờ thiện hữu tri thức mà ta có nơi nương tựa trên bước đường tu tập đầy chông gai khó khăn. Thứ

tư là "Ân chúng sanh". Ta thọ ơn chúng sanh rất lớn. Không có người thợ mộc ta không có nhà để ở hay bàn ghế thường dùng; không có bác ông phu ta lấy gạo đâu mà ăn để sống; không có người thợ dệt, ta lấy quần áo đâu để che thân, vân vân. Ta phải luôn siêng năng làm việc và học đạo, mong cầu cho nhứt thiết chúng sanh đều được giải thoát.

Người Phật tử thuần thành nên cố gắng tu luyện theo những tấm gương mà chư Phật, giáo pháp, và chư Tăng đã thiết lập. Nếu chúng ta đặt những tính hạnh ấy làm mẫu mực cho chính mình thì cuối cùng chúng ta cũng sẽ đạt được những mẫu mực ấy. Người Phật tử thuần thành nên tránh buông thả và chạy theo mọi đối tượng của ham muốn mà chúng ta từng gặp gỡ. Lại nữa, chúng ta không nên ham muốn tiền bạc và địa vị, vì ham muốn tiền bạc và địa vị đưa chúng ta đến tình trạng bị ám ảnh và thường xuyên cảm thấy không thỏa mãn. Chúng ta sẽ cảm thấy hạnh phúc hơn nhiều khi chúng ta hưởng thụ những niềm vui giác quan một cách điều độ. Người Phật tử thuần thành nên tránh cao ngạo chỉ trích những điều mà chúng ta không thích. Chúng ta thường có khuynh hướng thấy rõ lỗi người và quên mất lỗi của mình. Điều này không làm cho mình và người sung sướng hạnh phúc hơn. Vì vậy, Phật tử thuần thành nên tự sửa lỗi mình, chứ đừng vạch ra lỗi của người khác. Người Phật tử thuần thành nên cố gắng hết mình tránh làm mười điều tổn hại, đồng thời cố làm mười thiện nghiệp. Đức Phật khuyên chúng ta nên tránh làm mười điều tổn hại. Quyết định tránh khỏi mười hành động tổn hại cũng có nghĩa là chúng ta tham dự vào mười điều thiện lành. Thí dụ quyết định không nói dối chủ về khoảng thời gian mình đã dùng để thực hiện một đồ án nào đó chính là hành động tích cực và có lợi, vì trong tương lai chủ sẽ tin vào lời nói của mình, chúng ta lại được sống theo những quy tắc đạo đức, và chúng ta cũng tạo ra nhân lành để có hạnh phúc trong hiện tại và những chứng ngộ tâm linh về sau này.

Theo theo Cố Hòa Thượng Tuyên Hóa trong Pháp Thoại, Quyển II, trước hết, người Phật tử thuần thành không nên tranh hơn thua. Nếu không tranh sẽ không dẫn đến sát sanh. Sát sanh là do tâm tranh hiện lên tác quái. Khi tranh thì chỉ muốn mình thắng, đối phương thua, dù có chết chóc vô số đi nữa cũng mặc. Phật tử thuần thành nên cố gắng dứt trừ lòng tranh hơn nguy hiểm nầy. Thứ nhì, người Phật tử thuần thành không tham. Không tham thì sẽ không trộm cắp. Tại sao lại đi ăn cắp đồ của người khác? Do bởi mình có tâm tham. Nếu mình không có tâm

tham lam, thì dù có kẻ tặng hiến, chưa chắc gì mình muốn lấy, huống là đi ăn cắp. Phật tử thuần thành nên cố gắng dứt trừ lòng tham. Thứ ba, người Phật tử thuần thành không truy cầu vật dục. Không truy cầu thì sẽ không khởi ý niệm dâm dục. Dâm dục là do mình mong cầu. Con gái mong con trai, con trai mong con gái. Nếu không có sở cầu thì làm sao có ý niệm tà dâm? Thứ tư, người Phật tử thuần thành không ích kỷ. Không ích kỷ sẽ giúp mình không nói láo. Mình nói dối vì sợ mất đi lợi ích riêng của mình, nên tâm ích kỷ mới tác quái được. Từ đó mình cam tâm đi lừa dối người khác, nói lời dối trá, muốn người khác không biết được bộ mặt thật của mình. Thứ năm, người Phật tử thuần thành không truy cầu tư lợi. Không truy cầu tư lợi sẽ giúp mình có cơ hội phát triển lòng vị tha nhiều hơn. Thứ sáu, người Phật tử thuần thành không uống những chất cay độc. Không uống những chất cay độc là không phạm tửu giới. Con người vì sao uống rượu? Vì muốn hưởng thụ, muốn thân thể mình sung sướng. Nhưng về lâu về dài thì sự sung sướng tạm thời ấy sẽ làm tâm mình mê loạn, khủng hoảng. Khi đã say rượu thì lại chửi rủa người khác, muốn làm gì thì làm, tăng trưởng thêm lòng dâm dục.

Trong thời Đức Phật còn tại thế, Ngài đã đề nghị năm điều ích lợi thực tiễn cho hành giả tại gia. Thứ nhất là cố tạo những tư tưởng tốt , trái nghịch với loại tư tưởng trở ngại, như khi bị lòng sân hận làm trở ngại thì nên tạo tâm từ. Thứ nhì là suy niệm về những hậu quả xấu có thể xảy ra, như nghĩ rằng sân hận có thể đưa đến tội lỗi, sát nhân, vân vân…Thứ ba là không để ý, cố quên lãng những tư tưởng xấu xa ấy. Thứ tư là đi ngược dòng tư tưởng, phăng lần lên, tìm hiểu do đâu tư tưởng ô nhiễm ấy phát sanh, và như vậy, trong tiến trình ngược chiều ấy, hành giả quên dần điều xấu. Thứ năm là gián tiếp vận dụng năng lực vật chất. Ngoài ra, Đức Phật cũng 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." Tuy nhiên, trong bất cứ xã hội nào, biết ơn là một đức tính quý báu, và người Phật tử nên luôn ghi nhớ lòng tốt và sự giúp đỡ của người khác. Dù Đức Phật bảo người bố thí đừng mong cầu được báo đáp, nhưng Ngài luôn xem sự biết ơn là một đại phúc, một phẩm hạnh cao tột mà Phật tử cần nên phát triển. Ngoài ra, người Phật tử thuần thành nên tu tập cả thân lẫn tâm. Thân tu tâm chẳng tu nghĩa là có một số người muốn có hình tướng tu hành bằng cách cạo tóc nhuộm áo để trở thành Tăng hay Ni, nhưng tâm không tìm cầu giác ngộ, mà chỉ cầu danh, cầu lợi, cầu tài, vân vân như thường tình thế tục. Tu hành theo

kiểu nầy là hoàn toàn trái ngược với những lời giáo huấn của Đức Phật, và tốt hơn hết là nên tiếp tục sống đời cư sĩ tại gia. Người Phật tử thuần thành phải luôn hiếu kính mẹ cha không chỉ có nghĩa là không làm cho các người khổ đau phiền não, mà còn phải cố gắng làm cho các người được sung sướng hạnh phúc. Vì thế hiếu kính cha mẹ là phải tỏ lòng từ bi với các người, không nhứt thiết là phải vâng lời trong mọi trường hợp. Hiếu kính cha mẹ cũng còn có nghĩa là cố gắng hướng dẫn cha mẹ đi trên con đường đạo đức. Đức Phật dạy khi mình hiếu kính mẹ cha cũng có nghĩa là mình hiếu kính với chúng sanh vạn loài, vì trong vòng sanh tử không gián đoạn, tất cả chúng sanh đã từng một thời là mẹ là cha của mình. Vì thế Đức Phật dạy: "Trước khi gia nhập Giáo đoàn, chư Tăng Ni nên quỳ lạy cha mẹ để tỏ lòng biết ơn một lần chót, rồi sau đó không bao giờ lạy các người nữa." Làm một phật tử thuần thành, bạn phải có hạnh kiểm thích hợp của một người con Phật chơn thuần. Bạn phải luôn hành xử theo những lời Phật dạy. Làm được như vậy chẳng những bạn trở thành một con người cao thượng, đạt được hạnh phúc ngay trong đời này, mà còn có thể bạn sẽ rời khỏi cõi này không chút sợ sệt vì bạn không phạm phải lỗi lầm nào.

Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng chư Phật và chư Bồ Tát luôn gia hộ cho chúng ta trên bước đường tu tập. Chư Phật và chư Bồ Tát khuyến hạnh những tín đồ, giúp họ xa lìa tham, sân, si, bảo vệ họ chống lại những ma quỷ và những người có thể quấy nhiễu những sự tu tập về tâm linh. Chư Phật và chư Bồ Tát ban cho những lợi lộc vật chất. Chư Phật và chư Bồ Tát vì lòng từ bi vô lượng, dĩ nhiên, và một cách nào đó, chắc chắn sẽ quan tâm đến những lời cầu xin của tín đồ mình, bảo vệ số phận trần gian của họ, ngăn ngừa những tai ương. Quán Thế Âm chẳng hạn, bảo vệ thương nhân khỏi nạn trộm cướp, thủy thủ khỏi đắm thuyền, những kẻ phạm tội khỏi bị hành hình. Nhờ Ngài mà những thiếu phụ có những đứa con mà họ mong ước. Người ta chỉ cần nghĩ tới Ngài Quán Thế Âm, lửa sẽ tắt, gươm giáo sẽ gẫy vụn, quân thù sẽ trở nên nhân ái, xiềng xích sẽ tan biến, những lời nguyền rủa sẽ trở về lại nơi xuất phát, ác thú tìm đường trốn tránh, rắn rết hết nọc độc. Khía cạnh này của đạo Phật thường được dùng để trấn an những kẻ sơ cơ gặp cơn hoạn nạn mà thôi. Chư Phật và chư Bồ Tát cung cấp những điều kiện thuận lợi cho chúng sanh đạt tới giác ngộ và giải thoát cho chư Phật tử. Cuối cùng, Phật tử thuần thành luôn xem

chư Phật và chư Bồ Tát là những đối tượng của ước vọng yêu thương cho các tín đồ.

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 được 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 Tứ Thập Nhị Chương, Chương 37, Đức Phật dạy: "Đệ tử ta tuy xa ta nghìn dậm, mà luôn nghĩ đến và thực hành giới pháp của ta thì chắc chắn sẽ chứng được đạo quả. Ngược lại, kẻ ở gần bên ta, tuy thường gặp mà không thực hành theo giới pháp của ta, cuối cùng vẫn không chứng được đạo." Cũng theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 27, Đức Phật dạy: "Người thực hành theo đạo như khúc gỗ nổi và trôi theo dòng nước. Nếu không bị người ta vớt, không bị quỷ thần ngăn trở, không bị nước xoáy làm cho dừng lại, và không bị hư nát, ta đảm bảo rằng khúc cây ấy sẽ ra đến biển. Người học đạo nếu không bị tình dục mê hoặc, không bị tà kiến làm rối loạn, tinh tấn tu tập đạo giải thoát, ta bảo đảm người ấy sẽ đắc Đạo."

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

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

Nói về tư tưởng của người tại gia trên bước đường tu tập, theo Kinh Satipatthana, Đức Phật đã trình bày sự tỉnh thức về con đường giác ngộ. Nơi đây đối tượng tinh thần được chú tâm thẩm tra và quan sát khi chúng phát sinh trong tâm. Nhiệm vụ ở đây là tỉnh thức về những tư tưởng sinh diệt trong tâm. Bạn sẽ từ từ hiểu rõ bản chất của những tư tưởng. Bạn phải biết cách làm sao sử dụng những tư tưởng thiện và tránh cái nguy hiểm của những tư tưởng có hại. Muốn thanh tịnh tâm thì tư tưởng của bạn lúc nào cũng cần được kiểm soát. Về phương cách tỉnh thức về những tư tưởng, Đức Phật dạy: "Ngồi một mình tập trung tâm vào những tư tưởng. Quan sát những tư tưởng thiện và ảnh hưởng tinh thần của chúng. Quan sát những tư tưởng có hại và thấy chúng làm tinh thần xáo trộn thế nào. Đừng cố ý cưỡng lại những tư tưởng, vì càng cưỡng lại bạn càng phải chạy theo. Hãy quan sát những tư tưởng một cách vô tư và tạo cơ hội để vượt qua chúng. Sự chuyển động vượt qua tư tưởng và kiến thức mang lại an lạc, hòa hợp và hạnh phúc. Chỉ quan sát những tư tưởng, từ từ bạn sẽ hiểu được cách kiểm soát những tư tưởng tội lỗi và khuyến khích các tư tưởng thiện. Trong sinh hoạt hằng ngày, cố gắng quan sát tiến trình suy nghĩ của bạn. Chỉ quan sát chứ đừng đồng nhất với tiến trình." Làm được những điều nầy, các bạn sẽ trải nghiệm một niềm hạnh phúc và an lạc triền miên nơi nội tâm các bạn dù các bạn đang sống trong một xã hội đầy bất trắc với vô vàn khổ đau phiền não. Chuyển hóa tâm thức là một trong các phương pháp tu tập có thể giúp người tại gia đạt được an lạc, tỉnh thức, và giải thoát hay giác ngộ ngay trong đời nầy kiếp nầy. Đây là cách giúp

chúng ta sống từng giây từng phút một cách viên mãn, thí dụ như khi chúng ta rửa chén dĩa hay giặt quần áo, 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 u mê.'

Theo Sư Đại Ấn, một danh Tăng Ấn Độ: "Ý như con ngựa, hãy để cho nó đi tự do như chim bồ câu được thả ra từ một chiếc tàu ở giữa đại dương vô tận. Vì cũng giống như con chim không tìm thấy ra nơi nào để đậu trừ phi nó trở lại chiếc tàu, ý cũng không có nơi nào để đi khác hơn là trở về với nguồn gốc của chúng." Chính vì thế mà Ngài đã viết bài kệ về Ý như sau:

Mây trôi trên bầu trời không có gốc rễ.
Chúng không có nơi cư trú.
Những ý nghĩ trôi nổi trong trí cũng vậy
Khi chúng ta thấy bản chất của tâm,
Mọi sự phân biệt đều chấm dứt.

Tu Là Chuyển Nghiệp: Theo Phật giáo, vận mệnh của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc vào hành động của chính chúng ta; nói cách khác, chúng ta chính là những nhà kiến trúc ngôi nhà nghiệp của chính chúng ta. Tu theo Phật là tự mình chuyển nghiệp. Chuyển nghiệp là chẳng những phải bỏ mọi tật 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 nầy 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 nầy 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.

Tứ Chúng Nên Cùng Sống Cùng Tu: 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 xãy 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 thiểu dục tri túc. Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thảnh thơi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập.

Có một số người nhìn đời bằng bi quan thống khổ thì họ lại bỏ qua những cảm giác bất toại với cuộc đời, nhưng khi họ bắt đầu bỏ qua cuộc sống vô vọng này để thử tìm lối thoát cho mình bằng cách ép xác khổ hạnh, thì họ lại đáng kinh tởm hơn. Nhiều người cho rằng đạo Phật bi quan yếm thế vì quan điểm đặc sắc của nó cho rằng thế gian này không có gì ngoài sự đau khổ, cho đến hạnh phúc rồi cũng phải kết cuộc trong đau khổ. Thật là sai lầm khi nghĩ như vậy. Đạo Phật cho rằng cuộc sống hiện tại vừa có hạnh phúc vừa có khổ đau, vì nếu ai nghĩ rằng cuộc đời chỉ toàn là hạnh phúc thì kẻ đó sẽ phải khổ đau một

khi cái gọi là hạnh phúc chấm dứt. Đức Phật cho rằng Hạnh phúc và khổ đau lồng nhau trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Nếu ai không biết rằng hạnh phúc là mầm của đau khổ, kẻ đó sẽ vô cùng chán nản khi đau khổ hiện đến. Vì thế mà Đức Phật dạy rằng chúng ta nên nhận thức đau khổ là đau khổ, chấp nhận nó như thực kiến và tìm cách chống lại nó. Từ đó mà Ngài nhấn mạnh đến chuyên cần, tinh tấn và nhẫn nhục, mà nhẫn nhục là một trong lục độ Ba La Mật. Nói tóm lại, theo quan điểm Phật giáo, đời có khổ có vui, nhưng ta không được chán nản bi quan khi đau khổ ập đến, cũng như không được trụy lạc khi hạnh phúc đến tay. Cả hai thứ khổ vui đều phải được chúng ta đón nhận trong dè dặt vì hiểu rằng đau khổ nằm ngay trong hạnh phúc. Từ sự hiểu biết này, người con Phật chơn thuần quyết tinh tấn tu tập để biến khổ vui trần thế thành một niềm an lạc siêu việt và miên viễn, nghĩa là lúc nào chúng ta cũng thoát khỏi mọi hệ lụy của vui và khổ. Chúng đến rồi đi một cách tự nhiên. Chúng ta lúc nào cũng sống một cuộc sống không lo, không phiền, không não, vì chúng ta biết chắc rằng mọi việc rồi sẽ qua đi. Quan điểm của Phật giáo đối vời 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 chận 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 sanh 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, tỉnh 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 nầy 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 nầy. 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 nầy đúng theo thực chất của chúng, mối quan tâm chính của họ về cuộc sống nầy 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 nầy 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 nầy 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 nầy 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 chơn thuần hãy dụng công thâm sâu như vậy, thay vì chỉ tu hời hợt bề ngoài chẳng có lợi ích gì.

Có Nên Đợi Đến Hưu Trí Rồi Hẳn Tu Hay Không?: Có người tin rằng họ nên đợi đến sau khi hưu trí rồi hẳn tu vì sau khi hưu trí họ sẽ có nhiều thì giờ trống trải hơn. Những người này có lẽ không hiểu thật nghĩa của chữ "tu" nên họ mới chủ trương đợi đến sau khi hưu trí rồi hẳn tu. Theo đạo Phật, tu là sửa cho cái xấu thành cái tốt, hay là cải thiện thân tâm. Vậy thì khi nào chúng ta có thể đổi cái xấu thành cái tốt hay khi nào chúng ta có thể cải thiện thân tâm chúng ta? Cổ đức có dạy: "Đừng đợi đến lúc khát nước mới đào giếng; đừng đợi ngựa đến vực thẳm mới thâu cương thì quá trễ; hay đừng đợi thuyền đến giữa dòng sông mới trét lỗ rỉ thì đã quá chậm, vân vân." Đa số phàm nhân chúng ta đều có trở ngại trong vấn đề trù trừ hay trì hoản trong công việc. Nếu chúng ta đợi đến khi nước tới trôn mới chịu nhảy thì đã quá muộn màng. Như thế ấy, lúc bình thời chúng ta chẳng đếm xỉa gì đến hành động của chính mình xem coi chúng đúng hay sai, mà đợi đến sau khi hưu trí rồi mới đếm xỉa thì e rằng chúng ta chẳng bao giờ có cơ hội đó đâu. Phật tử thuần thành phải nên luôn nhớ rằng vô thường và cái chết chẳng đợi một ai. Chính vì vậy mà chúng ta nên lợi dụng bất cứ thời gian nào có được trong hiện tại để tu tập, vun trồng thiện căn và tích tập công đức.

Buddhists' Cultivation

The Importance of Practice in Buddhism: It is traditional for Buddhists to honour the Buddha, to respect the Sangha and to pay homage the religious objects of veneration such as the relics of the Buddha, Buddha images, monastery, pagoda, and personal articles used by the Buddha. However, Buddhists never pray to idols. The worship of the Buddha, ancestors, and deceased parents, are encouraged. However, the word "worship" itself is not appropriate from the Buddhist point of view. The term "Pay homage" should be more

appropriate. Buddhists do not blindly worship these objects and forget their main goal is to practice. Buddhists kneel before the image of the Buddha to pay respect to what the image represents, and promise to try to achieve what the Buddha already achieved 25 centuries ago, not to seek worldly favours from the image. Buddhists pay homage to the image not because they are fear of the Buddha, nor do they supplicate for worldly gain. The most important aspect in Buddhism is to put into practice the teaching given by the Buddha. The Buddha always reminded his disciples that Buddhists should not depend on others, not even on the Buddha himself, for their salvation. During the Buddha's time, so many disciples admired the beauty of the Buddha, so the Buddha also reminded his disciples saying: "You cannot see the Buddha by watching the physical body. Those who see my teaching see me."

A Summary of Lives and Cultivations of Devout Buddhists: Buddhist is the one who believes in the Buddha, the Dharma, and the Sangha. One who accepts Buddhism as his religion. One who studies, disseminates and endeavors to live the fundamental principles of the Buddha-dharma. There are no special rites to observe to become a Buddhist. However, a Buddhist, especially laymen and lay women should follow the five precepts (not to kill, not to steal, not to commit adultery, not to lie, and not to drink liquor). The first step to become a Buddhist is to take refuge in the Triple Gem to affirm our spiritual strength by empowering the confidence and rationale in us during times of adversity and confrontation. This also steers us in the right direction of living our lives in a more meaningful way. Devout lay disciples including two classes of upasaka and upasika. Disciples in both forms of Buddhism, Theravada and Mahayana, is a person who vows to join the religion by striving to take refuge in the Triratna and to keep the five Precepts at all times, and the Eight Precepts on Uposatha days, and who tries to follow the Eightfold Path whilst living in the world. They are Buddhist supporters by offering material supplies, food, clothes, and so on. Countries with Buddhist tradition, Formal ordination of lay followers is extremely important for this is the central ceremony of faith for them to lead a virtuous life.

To become a devoted (good) Buddhist, beside keeping five or ten basic precepts, disseminates and endeavors to live the fundamental

principles of the Buddha-dharma, one must meet the criteria taught by the Buddha. First of all, that Buddhist must observe the five cardinal virtues (Five Constant Virtues). The first Constant Virtue is the Benevolence which concerns attitude. The noble man desires to be in harmony with other men. He knows that he cannot fulfill his role in daily life unless he is co-operative and accommodating. The right benevolence is revealed through conduct. People have the seed of such a benevolence within them, but it must be helped to develop. This virtuous attitude is sometimes thought of as an inner law of self-control. The second Constant Virtue is the Righteousness or right moral courage. The noble man should develop the righteousness necessary to remain loyal to himself and charitable toward his neighbors. The third Constant Virtue is the propriety or Civility or right procedure. Constant Virtue of the propriety is one of the most important virtues of the five constant virtues. The man of noble mind has made a study of the rules of conduct. He has learned how to apply them in every incident he faces. He knows all the rules for etiquette, which set forth what each social situation requires of the completely humanized person. He knows all the ceremonies and rituals centering around ancestor reverence. He knows how to sit, how to stand, how to walk, how to converse, and how to control his facial expression on all occasions. Yet all these rituals and procedures are without value if a man does not have the proper attitude. “A man without charity in his heart, what has he to do with these rigid ceremonies?” The fourth Constant Virtue is the Good knowledge is the fourth Constant Virtue. The noble man is a knowing man, for a person must be educated in order to respond to all circumstances in the right way. The Confucianists’ goal is to grow gradually from rules to habits. When Confucius stressed the importance of education, he was not suggesting a new idea. he was repeating and emphasizing what the ancients had said. The social order depends upon fundamental morality, the morality of proper words and actions. Also like the ancients, Confucius believed that morality was to be applied in all levels of life, but in a very significant way to the ruling level. For the rulers were the teachers of all. They taught the needed morality most effectively when they set a good example and when they governed kindly. The fifth Constant Virtue is Loyality. The noble man should keep for himself the loyality, does what he speaks and speaks

only what he hears. When he promise something, even though whatever happens, he still does his best to fulfill his promise. Furthermore, the noble man always knows what his duty is on each occasion, and he always knows how to do that duty. Because he has developed the seeds of virtue within his nature, he is in harmony with everything in the universe.

In order to become a devout Buddhist, naturally that Buddhist must take refuge in the Triratna and to keep the basic five precepts or any other precepts for laypeople. To take refuge in Sakyamuni Buddha, the founding master; to take refuge in the Dharma, the supreme teachings of the Buddha; and to take refuge in the Sangha, the congregation of monks and nuns who have renounced the world and have devoted their effort to a lifelong practice of the Dharma. To keep the basic five precepts include not to kill, not to steal, not to commit sexual misconduct, not to lie, and not to drink liquor. Besides, a devout Buddhist always hears the truth with a faith mind; always knows the main purpose of Buddhism; always does good deeds; always tries not committing any evils, or not to do evil deeds; and always tries to purify the body and mind. A devout Buddhist should always venerate (respect) the elderly; should always love and care for the young; and should always comfort those who encounter calamities. A devout Buddhist should always understand the path to that goal and always try to practice the Buddha's teachings correctly. That Buddhist must be willing to change and repent when mistakes are made; must be willing to abandon the tendencies to chase constantly after worldly matters; must be willing to return to follow the Way of enlightenment; and must practice just as the Buddha taught. Besides, there are four Great Debts which lay people should always remember. The first debt is the debt to the Triple Jewel (Buddha, Dharma, Sangha). The second debt is the debt to our parents and teachers. The third debt is the debt to our spiritual friends. The fourth debt is the debt we owe all sentient beings.

Devout Buddhists should try to train ourselves in accordance to the examples set by the Buddhas, Dharma and Sangha. If we take their behavior as a model, we will eventually become like them. Devout Buddhists should avoid being self-indulgent, and running after any desirable object we see. In addition, we should not crave for money because craving for money and position leads us to obsession and

constant dissatisfaction. We will be much happier when we enjoy pleasures of the senses in moderation. Devout Buddhists should avoid arrogantly criticizing whatever we dislike. We have a tendency to see others' faults and overlook our own. This doesn't make us or others any happier. So, devout Buddhists had better correct our own faults than point out those of others. Devout Buddhists should try our best to avoid the ten destructive actions, at the same time, try to do the ten good deeds. The Buddha advised us to avoid ten destructive actions. By deliberately refraining from these ten destructive actions, we engage in the ten constructive or positive actions. For example, deciding not to lie to our employer about the time sepnt working on a project is in itself a positive action. This has many benefits: employer will trust our word in the future, we will live according to our ethical principles, and we will create the cause to have temporal happiness and spiritual realizations.

According to Late Most Venerable Hsuan-Hua in the Dharma Talks, Book II, first of all, devout Buddhists are not to contend. If we do not contend, then we will not try to kill sentient beings. Killing occurs because thoughts of contention take control. When we start contending, we have the attitude of 'get out of my way or die!' The casualties that result are beyond count. Devout Buddhists should try to get rid of this dangerous contention. Second, devout Buddhists are not to be greedy. If we are not greedy, then we will not steal. Why do we want to steal others' things? It is because of greed. If we are not greedy, then even if people want to offer us something, we would not want to take it. Devout Buddhists should try to get rid of greed. Third, devout Buddhists are not to seek for deires. If we seek for nothing, we will not have thoughts of lust. Thoughts of lust arise because we seek for them. Women seek men, and men seek women. If we do not seek anything, then how could we have thoughts of sexual misconduct? Fourth, devout Buddhists are not to be selfish. If we are not selfish, then we do not tell lies. We tell lies because they are afraid of losing personal benefits. Overcome by selfishness, we cheat people and tell lies, hoping to hide our true face from others. Fifth, devout Buddhists are not to seek for personal benefits. If we do not seek for personal benefits, we will have opportunities to develop our unselfishness. Sixth, devout Buddhists are not to drink intoxicated drinks. If we do not drink intoxicated drinks, we will not violate the precept against taking

intoxicants. Why do people take intoxicants? It is because they want to delight their bodies and minds. However, this temporary delight will mess up their bodies and confuse their mind in the long run. Once intoxicated, they will scold people and do as they please, and their lustful desires increase.

During the time of the Buddha, the Buddha recommended five practical suggestions that would be beneficial to Laypeople. First, harbouring a good thought opposite to the encroaching one, e.g., loving-kindness in the case of hatred. Second, reflecting upon possible evil consequences, e.g., anger sometimes results in murder. Third, simple neglect or becoming wholly inattentive to them. Fourh, tracing the cause which led to the arising of the unwholesome thoughts and thus forgetting them in the retrospective process. Fifth, direct physical force. Besides, the Buddha also 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." However, in any society, gratitude is a precious virtue and Buddhists should always remember the kindness and assistance others have given you. Even though the Buddha asked the giver not to wish to be repaid for good deeds, He always considered gratitude to be a great blessing, an extremely high quality to develop for every Buddhist. Besides, devout Buddhist should always cultivate both the body and the mind. Body cultivates but mind does not meaning, there are people who have the appearance of true cultivators by becoming a monk or nun, but their minds are not determined to find enlightenment but instead they yearn for fame, notoriety, wealth, etc just like everyone in the secular life. Thus, cultivating in this way is entirely contradictory to the Buddha's teachings and one is better off remaining in the secular life and be a genuine lay Buddhist. Devout Buddhists should always have filial piety toward one's parents means not only to avoid causing them pain, but also to strive to make them happy. To be filial, therefore, is to have loving-kindness and compassion towards our parents, not necessarily to obey them in any circumstances. Filial piety also means to strive to guide our parents to tread on the virtuous way. The Buddha taught when one is filial towards one's parents, it is the same as one has compassion for all sentient beings for in the uninterrupted cycle of birth and death, beings had been one's parents at some time in the past.

Thus, the Buddha taught: "Before joining the Order, monks and nuns should bow down before their parents one last time in gratitude, and then never again." To be a good Buddhist, you should have an appropriate conduct of a real Buddhist. You should always conduct yourself according to the Buddha's teachings. To achieve these, you will not only become a noble man and attain happiness in this very life, but you will also be able to leave this world without fear for you have committed no sins.

Devouts Buddhists should always remember that the Buddhas and Bodhisatvas always support us in our cultivation. They always promote the virtues of the followers, help them remove greed, hate and delusion, and protect them from ghosts and men who may maliciously try to interfere with their spiritual practices. They bestow material benefits. Since the Buddhas and Bodhisatvas are all-merciful, it was natural, and, in some ways, logical to assume that they should concern themselves with the atheal wishes of their adherents, protect their earthly fortunes and ward off disasters. Avalokitesvara, for example, protects caravans from robbers sailors from ship wreck, criminals from execution. By his help women obtain the children they wish. If one but thinks of Avalokitesvara, fire ceases to burn, swords fall to pieces, enemies become kind-hearted bonds are loosened, spells revert to where they came, beasts flee, and snakes lose thei poison. However, this aspect of Buddhism is only used to help calm the mind of Buddhist beginners who encounter problems. The Buddhas and Bodhisattvas provide favorable conditions for the attainment of enlightenment and liberation for Buddhist followers. Finally, devout Buddhists should always look up the Buddhas and Bodhisattvas and consider them as objects of desire to love for all Buddhist followers.

In the Anguttara Nikaya Sutra, the Buddha commented on the four kinds of bliss a layman enjoy. The first happiness is 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. This is call the bliss of ownership. The second happiness is the bliss of possession of property. 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 happiness is the bliss of debtlessness. 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 third happiness is 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. This is called the bliss of blamelessness. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 37, the Buddha said: "My disciples may be several thousands miles away from me but if they remember and practice my precepts, they will certainly obtain the fruits of the Way. On the contrary, those who are by my side but do not follow my precepts, they may see me constantly but in the end they will not obtain the Way." Also according to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 27, the Buddha said: "Those who follow the Way are like floating pieces of woods in the water flowing above the current, not touching either shore and that are not picked up by people, not intercepted by ghosts or spirits, not caught in whirlpools, and that which do not rot. I guarantee that these pieces of wood will certainly reach the sea. I guarantee that students of the Way who are not deluded by emotional desire nor bothered by myriad of devious things but who are vigorous in their cultivation or development of the unconditioned will certainly attain the way."

The Cultivation and Thoughts of Lay Buddhist Practitioners: To help practitioners, especially laypeople overcome their disturbing attitudes and stop committing harmful actions, the Buddha set out five precepts. During a brief ceremony performed by a monk or nun, laypeople can take refuge in the Triple Gem: Buddha, Dharma, and Sangha. At the same time, they can take any of the five lay precepts and become either an upasaka or upasika. When performing the ceremony, some masters include only the first precept of not killing, and let laypeople decide themselves to take any or all of the other four. Other masters give all five precepts at the time of giving refuge. Laypeople may also take eight precepts for a period of 24 hours every month. Many laypeople like to take the eight precepts on new and full moon days, or the end of the lunar month, or on Buddhist festivals, although they may be taken on any day. The first five of these eight are similar to the five lay precpets, with the expception that the precpet

against unwise sexual behavior become abstinent from sex, because the precepts are kept for only one day (see Eight precepts). In Thailand's and Cambodia's traditions, there is a custom whereby most young men become monks and hold the Sramanera precepts for three months, at least once during their lives. They usually do this when they are young adults as it gives them a foundation in strict ethics and is very auspicious for their families. At the end of the three month period, they give back their precepts and return to worldly family life.

Concerning the ideas of a Buddhist in the Path of Cultivation, in the Satipatthana Sutra, the Buddha explained His Way of Enlightenment. Here, mental objects are mindfully examined and observed as they arise within. The task here is to be aware of the thoughts that arise and pass away within the mind. You must slowly understand the nature of thoughts. You must know how to make use of the good thoughts and avoid the danger of the harmful thoughts. Your thoughts need constant watching if the mind is to be purified. Concerning the methods of mindfulness of thoughts and mental states, the Buddha taught: "To sit alone and concentrate the mind on the thoughts. To watch the good thoughts and observe how they affect your mental state. To watch the harmful thoughts and observe how they disturb your mental state. Do not try to fight with the thoughts, for the more you try to fight them, the more you have to run with them. Simply observe the thoughts dispassionately and so create the opportunity to go beyond them. The moving beyond all thoughts and knowledge bring peace, harmony, and happiness. Simply observe these thoughts, you will slowly come to understand how to control evil thoughts and to encourage good thoughts. In the course of your working day, try to observe your thinking process. Simply observe and do not identify with this process." To be able to do these, you will experience an endless inner happiness and peace even though you are living in a society that is full of troubles, sufferings and afflictions. Thought transformation is one of the methods of cultivation that can help laypeople achieve peace, mindfulness, liberation or enlightenment in this very life. This is a way to live each moment to the fullest, for example, when we wash dishes or clothes, we think 'may I help all beings cleanse their minds of disturbing attitudes and obscurations.'

According to Mahamudra Master, an Indian famous monk: "Thought is like a horse, let it go free, just like a dove released from a ship in the middle of the infinite ocean. For just as the bird finds nowhere to land but back on the ship, thoughts have no place to go other than returning to their place of origin." Thus, Mahamudra Master wrote a verse on "Thought" as follow:

Clouds that drift in the sky have no roots.
They have no home.
Conceptual thoughts that float in the mind are the same.
When we see the nature of mind,
All discrimination ends.

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

Fourfold Assembly Should Live and Cultivate Together: 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 perserverance, fortitude, and forebearance, the latter being one of the six Perfections. In short, according to the Buddhist view, there are both pleasures and hardships in life, but one must not be discouraged when hardship comes, or lose oneself in rapture of joy when pleasure comes. Both pleasures and hardships must be taken alike with caution for we know that pleasures end in hardship. From this understanding, sincere Buddhists will be determined to cultivate diligently to turn both worldly pleasures and hardships to an eternally transcendental joy. It is to say that we are not bound to both worldly pleasures and hardships at all times. They come and go naturally. We are always live a life without worries, without afflictions because we know for sure that everything will pass. The Buddhist point of view on both optimism and pessimism is very clear: Buddhism is not optimistic nor pessimistic on human life. Two extremes of both optimism and pessimism are prevented by the moderate doctrine of Buddhism.

In Theravada countries, “Pirit” is a Pali term for a common practice for protecting of the Three Gems of laypeople, which involves reciting Buddhist texts as a way of generating merit. Often laypeople make donations to monks who do the recitation, believing that this activity makes merit both by supporting the monks and by causing the texts to be chanted. It is believed that this activity helps those who engage in it to accrue merit, which is conductive 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.

Should We Wait Until After Retirement to Cultivate?: Some people believe that they should wait until after their retirement to cultivate because after retirement they will have more free time. Those people may not understand the real meaning of the word "cultivation", that is the reason why they want to wait until after retirement to cultivate. According to Buddhism, cultivation means to turn bad things into good things, or to improve your body and mind. So, when can we turn bad things into good things, or when can we improve our body and mind? Ancient virtues taught: "Do not wait until your are thirsty to dig a well, or don't wait until the horse is on the edge of the cliff to draw in the reins for it's too late; or don't wait until the boat is in the middle of the river to patch the leaks for it's too late, and so on". Most of us have the same problem of waiting and delaying of doing things. If we wait until the water reaches our navel to jump, it's too late, no way we can escape the drown if we don't know how to swim. In the same way, at ordinary times, we don't care about proper or improper acts, but wait until after retirement or near death to start caring about our actions, we may never have that chance. Sincere Buddhists should always remember that impermanence and death never wait for anybody. So, take advantage of whatever time we have at the present time to cultivate, to plant good roots and to accumulate merits and virtues.

Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Ba
The Fifty-Third Selective Essay

Hoa Vô Ưu

Hoa Vô Ưu Trong Dòng Lịch Sử Phật Giáo: Hoa Vô Ưu còn gọi là Tất Lợi Xoa hay Tất Thích Xoa, tên của một loài cây a-du-ca, người ta nói Đức Phật đản sanh ngay tại gốc cây nầy. Hai mươi sáu thế kỷ về trước, Thái Tử Tất Đạt Đa đã ra đời tại hoa viên Lâm Tỳ Ni, dưới một gốc cây Vô Ưu. Ngày đó, Thái Tử đã có dịp cai trị một vương quốc, nhưng Ngài đã từ chối. Ngài đã từ bỏ cung vàng điện ngọc, lang thang một mình trong rừng thẳm. Sau sáu năm tu hành khổ hạnh, cuối cùng Ngài tìm ra con đường "Trung Đạo" cho cuộc tu hành của chính mình và Ngài đã thành Phật. Chính vì vậy mà hoa Vô Ưu cũng tượng trưng cho Đấng thoát ly sầu muộn, đấng Hạnh Phúc, một trong những danh hiệu của Đức Phật. Mặc dầu Đức Phật đã tịch diệt trên 2.500 năm trước tại vùng Câu Thi Na của miền Bắc Ấn, nhưng giáo pháp mang đầy tình thương, trí tuệ và vô ưu của Ngài vẫn còn đây. Và đạo Phật vẫn tiếp tục là một tôn giáo vĩ đại đã giác ngộ nhân loại từ hơn hai mươi lăm thế kỷ nay. Khi Đức Phật thị hiện, những hiện tượng kỳ diệu đã xảy ra. Tại Vườn Lâm Tỳ Ni, rừng hoa Vô Ưu nở rộ cùng lúc với sự nở rộ của rừng hoa Ưu Đàm. Người ta nói rằng cây Ưu Đàm Ba La có trái mà không có hoa. Thường thì lâu lắm nó mới nở hoa một lần (khoảng 3000 năm). Một số nhà Phật học cho rằng Vô Ưu và Ưu Đàm, nếu xét về biểu tượng và ẩn dụ, chỉ là hai tên gọi của một loài cây, nhưng thật ra về mặt thực vật thì đây là hai loại cây hoàn toàn khác nhau. Kinh Vô Lượng Thọ cũng không phân biệt giữa Vô Ưu và Ưu Đàm khi nói: "Vô lượng ức kiếp khó gặp, khó thấy, vì loài hoa Ưu Đàm nầy chỉ đúng thời mới xuất hiện." Hoa Ưu Đàm nở là biểu tượng cho sự xuất hiện hiếm hoi của Phật. Người ta nói Hoa Ưu Đàm ba ngàn năm mới nở một lần. Cũng như gặp được Phật pháp và Phật cũng hiếm như loại hoa Ưu Đàm nầy. Dù hoa Ưu Đàm và hoa Vô Ưu có giống hay có khác nhau thế nào đi nữa, chúng ta vẫn có thể nói chắc chắn rằng từng lời nói của Đức Thích Tôn Từ Phụ là từng cánh hoa "Vô Ưu" hiếm hoi và tuyệt diệu xoáy sâu vào lòng người. Mà thật vậy, chính Đức Phật có lần đã dạy: "Giống như biển cả, tuy mênh mông, nhưng chỉ có một vị, vị mặn; cũng như vậy, giáo lý của ta, tuy có nhiều mặt

và bao la như đại dương nhưng chỉ có một vị, vị vô ưu của Niết Bàn." Niết Bàn trong Phật giáo không phải là một nơi chốn để cho chúng ta đi đến, mà nó chỉ là trạng thái của sự chấm dứt hoàn toàn mọi lo âu, thay đổi; trạng thái của sự an tịnh tuyệt đối, của sự không còn dục vọng, lừa dối và đau khổ; cũng như sự diệt trừ hoàn toàn sự luân hồi sanh tử.

Chương sách này chỉ nhằm mục đích trình bày những cánh hoa "Vô Ưu" mà Phật Tổ đã trao truyền lại hơn hai mươi lăm thế kỷ về trước. Những cánh hoa "Vô Ưu" nầy của Phật Tổ sẽ có công năng rất lớn nếu chúng ta chịu lắng nghe và làm theo những gì Ngài chỉ dạy. Thật vậy, nếu chúng ta chịu lắng nghe và làm theo những gì mà Phật Tổ đã chỉ dạy, thì những cánh hoa "Vô Ưu" mà Ngài đã trao truyền lại cho chúng ta sẽ giúp chúng ta giải thoát khỏi mọi ưu phiền, cũng như tất cả những xiềng xích nô lệ, những tập tục mê tín dị đoan, và những khổ đau phiền não khác trên cõi đời nầy. Những cánh hoa "Vô Ưu" trong quyển sách nhỏ này sẽ giúp cho chúng ta thấy được những ý tưởng cốt lõi của một cuộc sống "Vô Ưu" mà bất cứ người Phật tử nào cũng đều muốn tiến đến trong đời sống hằng ngày. Những cánh hoa "Vô Ưu" nầy chính là hiện thân của tất cả các đức hạnh của Đức Phật mà Ngài đã thuyết giảng. Trong suốt bốn mươi lăm năm hoằng hóa, Ngài đã chuyển những lời thuyết giảng thành hành động và khiến chúng biến thành một rừng hoa vô ưu cho nhiều thế hệ về sau nầy của chúng ta. Chắc hẳn ai trong chúng ta cũng đã từng lo âu và khổ sở. Nếu vậy, thì chúng ta hãy cùng nhau đọc qua tập sách nầy vì chủ đề của nó là những cánh hoa "Vô Ưu" dành cho những ai có quá nhiều lo âu, lo âu thái quá, thậm chí đến lúc gần chết vẫn còn lo âu. Lo lắng và khổ sở là hai tai họa lúc nào cũng đi liền nhau. Hễ khi nào bạn cảm thấy lo lắng, cũng có nghĩa là bạn đang trải qua khổ sở. Nếu chúng ta thực sự muốn tu tập theo con đường mà Đức Phật đã tu tập gần 26 thế kỷ về trước thì hy vọng rằng quyển sách nhỏ này có thể giúp chúng ta nghe được những tiếng thì thầm của Phật Tổ Thích Ca Mâu Ni rằng từ bỏ cuộc sống thế tục có nghĩa là từ bỏ những hành động vô tâm và cẩu thả có thể đưa đến trục trặc trong cuộc sống. Từ bỏ cuộc sống thế tục là từ bỏ sự loạn động và sự căng thẳng làm tổn hại đến hệ thần kinh của chúng ta và có thể dẫn tới trăm ngàn thứ bệnh hoạn cho thân tâm chúng ta. Từ bỏ cuộc sống thế tục không có nghĩa là từ bỏ cuộc sống của chính mình, mà nó có nghĩa là chúng ta làm một cuộc hành trình hướng về

nội tâm trong cuộc sống thế tục này. Chỉ có như vậy chúng ta mới có thể thấy được chính mình như là mình, và từ đó mới có thể biết cách làm sao vượt qua những khuyết điểm và giới hạn để được mạnh mẽ hơn trong cuộc sống. Rất nhiều người trong chúng ta đã và đang đi tìm phương cách. Chúng ta nghĩ rằng mọi vấn đề đều có thể được giải quyết từ bên ngoài, chúng ta đã lầm... Hầu hết mọi vấn đề đều phát nguồn từ bên trong mà ra và chỉ có thể giải quyết được khi chúng ta cố gắng đi trở vào bên trong để thấy chính mình.

Chương sách này chỉ nhằm trình bày những cánh hoa "Vô Ưu" giúp cho độc giả hiểu được những phương thức đơn giản và dễ thực hành nhất cho bất cứ ai muốn có một cuộc sống vô ưu, nhất là những người tại gia. Nên nhớ rằng Đức Phật là một nhân vật sống thật chứ không phải là huyền thoại. Chính Ngài đã để lại một bức thông điệp về cuộc sống "Vô Ưu" và "Giải Thoát" được xem như là những cánh hoa "Vô Ưu" cho nhân loại hoàn vũ. Mọi người chúng ta phải nên gìn giữ một cách trân trọng những đóa hoa "Vô Ưu" mà Đức Phật đã truyền trao vì chúng là thành quả của trí tuệ vĩ đại của Ngài. Bản chất giác ngộ của những đóa hoa "Vô Ưu" nầy sẽ giúp chúng ta thấy rõ căn rễ của tội lỗi đến từ vô minh và từ đó có thể triệt tiêu được những gì cần triệt tiêu. Theo Đức Phật, tất cả những lo âu, khổ đau, phiền não, bất mãn, và tuyệt vọng trong cuộc sống là do tam độc tham-sân-si mà ra. Bức thông điệp bất diệt của Ngài đã làm rung động nhân loại qua nhiều thời đại. Đối với người Phật tử, nó đã trở thành những đóa hoa "Vô Ưu" cần thiết cho xã hội đang sống trong ưu lo, đau khổ và phiền não hiện nay. Kỳ thật, không riêng Phật tử, mà cả thế giới ngày nay càng ngày càng hướng về những cánh hoa "Vô Ưu" mà Đức Phật đã truyền trao, vì chính những cánh hoa nầy thật sự tiêu biểu cho lương tâm của nhân loại. Hơn hai ngàn năm trăm năm trôi qua, thế mà những đóa "Vô Ưu" của Đức Phật chẳng những không héo úa theo thời gian, mà ngược lại, càng ngày càng tăng thêm sinh khí cho chân lý mà Đức Phật đã một lần tuyên thuyết. Những cánh hoa "Vô Ưu" nầy thể hiện rõ nét lời dạy của vị Thầy vĩ đại đã và đang tiếp tục soi sáng thế giới đầy lo âu, khổ đau, phiền não và tối tăm nầy, giống như vườn hoa rực nở vào mùa xuân mang lại sinh khí cho cả nhân loại.

Người ta có thể ví giáo pháp của Đức Phật với những thứ gì tốt đẹp nhất. Có người ví giáo pháp của Ngài như một cây cầu thép không bao giờ hư hoại với thời gian; có người ví chúng như ánh hào quang soi

sáng cả thế giới khổ đau và tăm tối. Riêng đối với người Phật tử, chúng ta nên trân trọng giáo pháp ấy như những đóa hoa "Vô Ưu" có công năng giải tỏa hết mọi khổ đau phiền não cho toàn thể nhân loại. Đức Phật đã ra đời tại hoa viên Lâm Tỳ Ni, dưới một gốc cây Vô Ưu. Trong suốt cuộc đời hoằng hóa của Ngài, Ngài đã cố gắng hết sức mình để đem những cánh hoa "Vô Ưu" nầy đến với tất cả nhân loại. Những cánh hoa "Vô Ưu" đã cho thấy rõ tôn giáo nầy hoàn toàn không có thái độ u sầu, phiền muộn, và buồn bã như người ta hiểu lầm. Vì những lý do đó nên những đóa "Vô Ưu" của Đức Phật sẽ trường tồn khi nào mặt trời, mặt trăng và con người còn hiện hữu trên mặt đất nầy. Nếu chúng ta chịu hướng về những đóa "Vô Ưu" nầy và sống tu y theo lời Phật dạy, thì chúng ta sẽ thoát khỏi những lo âu, phiền muộn, cũng như khổ đau phiền não để an trụ tâm mình trong niết bàn miên viễn. Dù thích hay không thích, những phút giây hiện tại này là tất cả những gì mà chúng ta phải làm việc. Bất hạnh thay, đa phần chúng ta thường hay quên chúng ta đang ở đâu. Hy vọng chúng ta có thể mang những cánh hoa "Vô Ưu" vào những sinh hoạt hằng ngày để có thể sống được những giây phút hiện tại của chính mình để không mất đi sự tiếp xúc với chính mình, từ đó chúng ta có thể chấp nhận chân lý của giây phút "này" trong cuộc sống của chính chúng ta, từ đó chúng ta có thể học hỏi để tiếp tục đi tới trong cuộc sống thật của chính chúng ta.

Hãy Để Cho Những Đóa Hoa Vô Ưu Luôn Nở Trong Đời Sống Của Chúng Ta: Cơ hội làm người của chúng ta trong đời sống quý báu của kiếp người nầy không bền lâu. Không sớm thì muộn, cái chết rồi cũng sẽ đến với tất cả mọi người. Bản chất thật sự của kiếp sống là vô thường, và cái chết không miễn trừ một ai cả. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo qui luật tự nhiên, chết là việc phải xảy đến và không ai có thể tránh khỏi. Như vậy cách tốt nhất là chúng ta không nên lảng tránh nó; mà ngược lại hãy chiêm nghiệm về nó một cách nghiêm túc. Theo quan điểm Phật giáo, chết không phải là sự chấm dứt mà là một lối dẫn đến sự tái sanh khác. Tâm thức chỉ di chuyển từ đời này sang đời khác. Điểm bắt đầu của một tiến trình như thế thật không thể nào truy cứu được. Tuy nhiên, sự hiện hữu của chúng ta trong vòng luân hồi sanh tử thì không vô hạn một cách tự nhiên. Cũng theo quan điểm Phật giáo, con người có thể thực hiện để chấm dứt nó. Một hạt giống không có sự bắt đầu nhưng bản chất của nó không phải là vô hạn. Nếu chúng ta đốt hạt

giống ấy là chúng ta có thể hủy diệt khả năng mọc lên của nó. Đó là sự chấm dứt. Cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ không còn tiếp tục gieo thêm bất cứ hạt giống nào cho kiếp luân hồi nầy nữa.

Do tâm vọng tưởng, ngay cả trong cuộc sống hiện tại, chúng ta liên tục hoạt động với những hành động bất thiện. Chúng ta không có tự do để tránh những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta bị nô lệ bởi chúng. Chúng ta là tên tù của chính chúng ta. Thí dụ như khi giận dữ khởi lên trong chúng ta, chúng ta trở thành hoàn toàn chịu sự kiểm soát của cảm xúc tiêu cực này. Nó làm chúng ta suy nghĩ và hành xử những điều mà chúng ta không muốn làm. Nếu chúng ta chịu lùi lại một bước và thử nhìn vào gương khi chúng ta giận dữ, thì chúng ta sẽ thấy sự giận dữ đã làm gì đến chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ thấy quyền lực của sự giận dữ nó phá hủy chúng ta và những người chung quanh. Chúng ta có thể tự hỏi không biết chúng ta có thể chuộc lỗi một hành vi bất thiện như là một trong năm trọng nghiệp hay không. Theo Trung Quán Luận, bất cứ hành vi bất thiện nào đều có thể được chuộc lỗi. Đây là tính chất của những điều bất thiện. Nếu chúng ta không quên lãng chúng, và chúng chưa được chín mùi, là chúng ta có thể thanh tịnh hóa chúng. Những hành vi không đạo đức thì bản chất là bất thiện nhưng chúng có một đặc tính là có thể được thanh tịnh hóa. Có người tin rằng họ có thể tránh khỏi những hậu quả của hành động tiêu cực đã phạm. Họ là những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình. Và một lần nữa, cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ có khả năng thanh tịnh hóa những hành vi bất thiện và không đạo đức trong quá khứ; đồng thời tránh được những hành vi tương tự nầy trong hiện tại và tương lai.

Tuy nhiên, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta thiểu dục, nghĩa là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây "ham muốn" không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác

thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiểu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thâu đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới . Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vì vua vậy. Có hai thứ cần phải thiểu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ nầy giúp đở 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 thiểu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình.

Cuối cùng, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con

người thật của chúng ta. Đức Phật dạy rằng muốn có thể làm được một người hiểu biết theo Phật giáo, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Đức Phật ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lều bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: "Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thế ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức...lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình." Đối với người Phật tử, sự nở rộ của những đóa hoa Vô Ưu nở rộ cũng có nghĩa là sự phát sáng của trí tuệ. Trong đạo Phật, trí tuệ là quan trọng tối thượng, vì sự thanh tịnh có được là nhờ trí tuệ, do trí tuệ, và trí tuệ là chìa khóa dẫn đến giác ngộ và giải thoát cuối cùng. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán tri thức suông. Theo Ngài, trí phải luôn đi đôi với thanh tịnh nơi tâm, với sự hoàn hảo về giới: Minh Hạnh Túc. Trí tuệ phát sáng từ những đóa hoa Vô Ưu là loại trí tuệ đạt được do sự hiểu biết và phát triển các phẩm chất của tâm, là trí tuệ siêu việt, hay trí tuệ do tu tập mà thành. Đó là trí tuệ của từ, bi, hỷ, xả, vị tha, của sự thông hiểu về luật nhân quả, của sự mong mỏi giải thoát, và của sự tầm cầu giác ngộ và giải thoát cho tha nhân. Đó là trí tuệ giải thoát chứ không phải là sự lý luận hay suy luận suông. Tuy nhiên, người Phật tử thuần thành không bao giờ yêu mến trí tuệ, không đi tìm trí tuệ, cũng không sùng bái trí tuệ. Mặc dù những điều này có ý nghĩa của nó và liên quan đến sự sống còn của nhân loại, người Phật tử thuần thành chỉ dùng trí tuệ để áp dụng thực tiễn những lời dạy của Đức Phật nhằm dẫn người theo đi đến sự xả ly, giác ngộ, và giải thoát cuối cùng. Mong sao cho những đóa hoa Vô Ưu nở rộ khắp cùng năm châu bốn bể, để một ngày nào đó, pháp giới chúng sanh đồng thành Phật Đạo!

The Sorrowless Flowers

The Sorrowless Flowers in the History of Buddhism: The sorrowless flowers are flowers of a tree; here it is described as the tree, i.e. the Jonesia asoka, a tree under which the Buddha is said to have been born. Twenty-six centuries ago, Prince Siddhartha was born in

Lumbini Park, under a "Sorrowless" tree. On that occasion, Prince Siddhartha had already had the chance to rule a kingdom, but He had refused. He renounced all luxurious materials and wandered through the forest by himself. After six years of ascetic cultivation, eventually He discovered the "Middle Way" for his cultivation path and became a Buddha. For this reason, the Sorrowless Flower also symbolizes the Sorrowless One, the Happy One, one of the epithets of the Buddha. Even though the Buddha passed away 2500 years ago in Kusinagara, a small village in Northern India, His teachings of love, wisdom and worry free approach never died. And, Buddhism is still a great religion which has been enlightening human beings for more than twenty-five centuries. When the Buddha appeared, wonderful events happened. The forest of ashoka trees bloomed with beautiful flowers at the same time with the blooming of the Udumbara forest. An "Udumbara" tree is said to bear fruit without flowers. It is said to bloom once in a very long period of time (about 3,000 years). Some Buddhologists believe that in symbols and analogies, sorrowless flowers and Udumbara flowers are just one. However, botanists confirm that these two plants are totally different. There are no distinguishes between these two flowers in the Measureless Life Sutra, volume One. The sutra mentions: "It is extremely difficult to encounter the Udumbara flowers in measureless kalpas because they only appear at the right time." The udumbara flower is a symbol of the rare appearance of a Buddha. This flower is said to bloom once every three thousand years. For this reason, it is often used as an illustration of how difficult it is to come in contact with true Buddhist teachings as well as the rarity of encountering a Buddha. No matter how Udumbara and Sorrowless Flowers are similar or different, we still be certain that each word of the Lord Buddha is a rare and wonderful petal of the "Sorrowless flower" that penetrates deeply into our heart. As a matter of fact, the Buddha once said: "Just as the ocean, although vast, is of one taste, the taste of salt, so as my teaching, although many-faceted and vast as the ocean, is of one taste, the taste of worrilessness of Nirvana." Nirvana in Buddhism is not a place to come, it is a condition of total cessation of changes, of perfect rest, of the absence of desire, illusion and sorrow, as well as a state of the total obliteration of everything that constitutes a physical man, and a state of no more rebirth.

The purpose of this chapter is to highlight all the petals of the "Sorrowless Flowers" that the Buddha handed down more than twenty-five centuries ago. These petals of the "Sorrowless Flowers" of the Buddha will have great effect in our life, if we really want to listen to Him and do accordingly. In fact, if we really want to listen to Him and do accordingly, then these petals of the "Sorrowless Flowers", which the Buddha handed down to us, will help us release from all sorrows, as well as bondages, superstitious practices and all other sufferings and afflictions in this world. These petals of the "Sorrowless Flowers" in this book will help us see the core ideas of a sorrowless life that any Buddhist would like to adopt in his life. These petals of the "Sorrowless Flowers" were the embodiment of the virtues of the Buddha. During the forty-five years of teaching, the Buddha translated all His words into action and caused the blooming of the forest of the "Sorrowless Flowers" for the next many generations. Certainly, everyone already experienced being worried and miserable. If so, let us read this book together for its theme is dedicated to those who worry themselves unduly, even until the time of approaching death. Worries and miseries are two disasters that go hand in hand at all times. If you feel worried, you are miserable. If we really would like to cultivate exactly the way that the Buddha cultivated almost 26 centuries ago, we hope that this little book can help us all hear the whispers of Sakyamuni Buddha telling us to renounce the worldly life but, not to run away from life, but to face it with mindfulness. Renouncing the worldly life means renouncing mindless and careless actions that lead to problems. Renouncing the worldly life means renouncing its noise, its stresses and strains which damage our nervous system and lead to hundreds of thousands of physical and mental illnesses. Renouncing the worldly life does not mean that we renounce our life. It means that we are making an inward journey in the worldly life. Only that we are able to see ourselves as we really are, and then we can learn to overcome the weaknesses and limitations to build a stronger life. A lot of us have been searching for solutions to our various problems in vain because of our wrong approach and method. We think all problems can be solved externally but, that is wrong. Most problems are internal and can only be solved when we try to make an inward trip to examine ourselves first.

This chapter is only designed to show readers some of the petals of the "Sorrowless Flowers" for any Buddhists who want to have worry free life, especially lay people. Remember that the Buddha was a real human being, not a myth. He gave a message on a sorrowless and liberated life to mankind in the world. Everyone should respectfully keep these "Sorrowless Flowers" handed down by the Buddha, for they are the results of His Great Wisdom. The nature of enlightenment of the "Sorrowless Flowers" will help us see clearly the roots of all sins, causing ignorance and thus, we can eliminate what needs be eliminated. According to the Buddha, all the worries, miseries, afflictions, discontents and disappointments in life are caused by the three poisons of desire, anger, and ignorance. His eternal message has thrilled people through the ages. For Buddhists, His message has become petals of the "Sorrowless Flowers", which are more needed for a sorrowful, suffering and afflictive society today. In fact, not only Buddhists, the whole world today turns more and more towards these "Sorrowless Flowers" handed down to us from the Buddha, because these flowers alone represent the conscience of humanity. More than two thousand five hundred years passed by, but these "Sorrowless Flowers" of the Buddha never wither; on the contrary, they have only added to the vitality of the Truth that He once lectured. These "Sorrowless Flowers" clearly represent the Great Teacher's teachings and, continue to blossom in a world full of worries, miseries, afflictions and darkness in the same manner as a garden of flowers in the spring brings the vitality to all human kind.

People can examine the Buddha-dharma with whatever suits them. Someone compares the Buddha-dharma with a bridge well built of flexible steel that is never destroyed by time; others compare His teachings as a radiance that goes through a world of suffering and darkness. For Buddhists, we respectfully consider the Buddha's Teachings as the "Sorrowless Flowers" that have the ability to eliminate all sufferings and afflictions for all human beings. The Buddha was born in Lumbini Park, under An Ashoka Tree. During His life, he had tried His best to bring these "Sorrowless Flowers" to all human beings. These "Sorrowless Flowers" show us His teachings are quite opposed to the sorrowfull and gloomy attitude and, is misunderstood by some people. For these reason, the "Sorrowless

Flowers" of the Buddha will last as long as the sun, the moon and beings still exist upon the earth. If we are willing to follow these "Sorrowless Flowers", that is willing to live and to follow teachings of the Dharma, surely escape worries, misery as well as sufferings and afflictions. And, we will be able to dwell our minds in an eternal nirvana. Like it or not, this very moment is all we really have to work with. Unfortunately, most of us always forget what we are in. We hope that we are able to bring these "Sorrowless Flowers" to our daily activities and are able to live our very moment connected to ourselves, as well as are able to accept the truth of this moment in our life. So, we can learn from it and move on in our real life.

Let's the Sorrowless Flowers Always Bloom In Our Daily Life: The opportunity our precious human lives does not last forever. Sooner or later, death comes to everyone. The very true nature of our lives is impermanent, and death inevitable. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. Death is an irrevocable result of living. Therefore, we should not ignore it; on the contrary, it is good to think about it seriously. According to the Buddhist point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. Also according to the Buddhist point of view, it is possible to put an end to it. A seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. The only way to do is to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we no longer continue to grow any seed for this rebirth cycle.

Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger has done to us. We will see anger's power to destroy us and others around us. We might wonder if it is indeed possible to expiate a non-virtuous

deed such as one of these five heinous crimes. According to "Prasanghika Madhyamika," any kind of negative deed can be expiated. This is a property of negativities. If we do not leave them unattended until they are ripen, we can purify them. Non-virtuous deeds are negative by nature but have the quality of being purified. There are people who believe that they can get away with whatever negative action they commit. They are those who do not believe in the law of cause and effect. We have no comment on these people. Sincere Buddhists should always remember that according to the law of cause and effect, the consequences of any kind of act one commits, virtuous or non-virtuous, must be faced by that same person. In other words, each person is responsible for his own actions. And again, the only way to do this is to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we are able to purify all negative and non-virtuous deeds in the past; at the same time, we can avoid similar negative and non-virtuous deeds at the present and in the future.

However, the sorrowless flowers only bloom when we are content with few desires; or when we have few desires. Here "desires" include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one's lot and to be free from worldly cares. This does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one's best in one's work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: "Food and sex are part of human nature." That is to say we are born with the craving for foos 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 reporductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoilt food, for either one could ruin our health.

Finally, the sorrowless flowers only bloom when we 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 impemanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: “Whatever material form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves.” To Buddhists, the blooming of the sorrowless flowers bloom also means the illumination of wisdom. In Buddhism, wisdom is of the highest importance; for purification comes through wisdom, through understanding; and wisdom in Buddhism is the key to enlightenment and final liberation. But the Buddha never praised mere

intellect. According to him, knowledge should go hand in hand with purity of heart, with moral excellence. Wisdom gained by understanding and development of the qualities of mind and heart is wisdom par excellence. It is the knowledge of loving kindness, of compassion, of joy, of letting go, of altruism, of understanding of the law of cause and effect, of wishing for freedom, of seeking enlightenment and emancipation for others. It is saving knowledge, and not mere speculation, logic or specious reasoning. However, devout Buddhists never fall in love with wisdom; nor induce the search after wisdom; nor adore wisdom. Although wisdom really has its significance and bearing on mankind, devout Buddhists should use it as an encouragement of a practical application of the teaching that leads the follower to dispassion, enlightenment and final deliverance. Hoping that the sorrowless flowers are blooming everywhere, so that one day all beings will achieve Buddhahood together!

Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Bốn
The Fifty-Fourth Selective Essay

Niết Bàn

Tổng Quan Về Niết Bàn: Niết bàn là sự chấm dứt hoàn toàn những ham muốn và khổ đau phiền não. Niết Bàn là mục tiêu tối thượng của những người tu theo Phật. Khi chúng ta nói đến Niết Bàn chúng ta gặp phải những khó khăn trong việc diễn tả vì bản chất xác thực của một kinh nghiệm không thể và không bao giờ có thể được truyền đạt bằng ngôn từ. Kinh nghiệm này phải được mỗi người tự mình kinh qua, không có ngoại lệ. Chúng ta phải kinh qua việc chấm dứt khổ đau phiền não, những tai họa của luyến chấp, sân hận và vô minh. Khi chúng ta loại bỏ được những nguyên nhân của khổ đau phiền não là chúng ta chứng nghiệm niết bàn cho chính mình. "Nirvana" là thuật ngữ Bắc Phạn chỉ "sự chấm dứt." Từ "Nirvana" do sự kết hợp của tiếp đầu ngữ "nir" và căn ngữ động từ "va" có nghĩa là "thổi tắt" hay "dập tắt." Đây là sự chấm dứt tiến trình hiện hữu của dục vọng để đạt tới niềm an lạc trường cửu. Niết bàn, chế ngự mọi dục vọng, đoạn tận luân hồi sanh tử. Đây là trạng thái cao nhất của hạnh phúc, bình an và thuần khiết. Đây cũng là mục tiêu tối hậu của mọi cố gắng của chư Phật tử (Mục tiêu tâm linh thù thắng trong Phật giáo), nhằm giải thoát khỏi sự tồn tại hạn hẹp. Niết bàn, trạng thái thoát khỏi tái sanh bằng cách diệt trừ mọi ham muốn và đoạn tận ngã chấp. Theo Kinh Lăng Già, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng chính thực tính (Niết Bàn giả kiến như thực xứ. "Nirvana" gồm 'Nir' có nghĩa là ra khỏi, và 'vana' có nghĩa là khát ái. Nirvana 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. 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 với chữ "n" thường đối lại với sanh tử. Niết bàn còn dùng để chỉ trạng thái giải thoát qua toàn giác. 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. Niết Bàn là danh từ chung cho cả Tiểu Thừa lẫn Đại Thừa. Theo Kinh Lăng Già, Đức Phật bảo Mahamati: "Nầy Mahamati, Niết Bàn nghĩa là thấy suốt vào trú xứ của thực tính trong ý nghĩa chân thật của nó. Trú xứ của thực tính là nơi mà một sự vật tự nó trú. Trú trong chính cái chỗ của mình nghĩa là không xao động, tức là mãi mãi tĩnh lặng. Nhìn thấy suốt vào trú xứ của thực tính đúng như nó nghĩa là thông hiểu rằng chỉ có cái được nhìn từ chính tâm mình, chứ không có thể giới nào bên ngoài như thế cả." Sau khi Đức Phật vắng bóng, hầu hết các thảo luận suy luận siêu hình tập trung quanh đề tài Niết Bàn. Kinh Đại Bát Niết Bàn, những đoạn văn bằng tiếng Bắc Phạn vừa được phát kiến mới đây, một ở Trung Á và đoạn khác ở Cao Dã Sơn cho thấy một thảo luận sống động về các vấn đề như Phật tánh, Chân như, Pháp giới, Pháp thân, và sự khác nhau giữa các ý tưởng Tiểu Thừa và Đại Thừa. Tất cả những chủ điểm đó liên quan đến vấn đề Niết Bàn, và cho thấy mối bận tâm lớn của suy luận được đặt trên vấn đề vô cùng quan trọng nầy.

Sự giải thích tương đối nhất của Niết Bàn là trạng thái cao nhất của thiền định 'đã dừng mọi ý tưởng và cảm thọ.' Niết Bàn cũng còn gọi là sự tận diệt các thức, tức là sự thực nghiệm vô phân biệt, bởi lẽ vòng luân hồi sanh tử được thành hình qua dòng tâm thức, và Niết Bàn chính là sự tiêu diệt sanh tử, là thực tại của vô ngã. Bằng những phương tiện tu tập thiền định để trí tuệ hiện tiền sẽ tịnh chỉ được tiến trình hoạt động của ý thức. Phật giáo luôn luôn dùng một số từ phủ định để tạm mô tả trạng thái không thể diễn tả được của Niết Bàn như: 'Đây là sự không sanh, không hữu, không tạo, không tác, vân vân. Niết Bàn là trạng thái không đất, không nước, không có cảnh giới Không vô biên xứ hoặc Thức vô biên xứ. Niết Bàn không đến, cũng không đi, không đứng, không sanh, không diệt, không bắt đầu, không chấm dứt. Như thế là sự chấm dứt đau khổ. Vì vậy Niết Bàn là vượt ra ngoài sự đau khổ. Nơi đó không có thay đổi, không sầu muộn, không ô nhiễm. Nơi đó an lạc và hạnh phúc. Đây chính là hải đảo, là nơi trú ẩn, nơi về nương và mục đích tối hậu. Thêm vào đó, thuật ngữ 'Nibbana' trong kinh điển Pali rõ ràng biểu thị một thực thể thống nhất thường hằng, tồn tại, vượt khỏi tam giới. Đây là bản chất vô tận, không thể diễn tả được, không sanh, không diệt và vượt qua tất cả những phân biệt đối đãi, đồng nhất với vô ngã.

Đức Phật nói rằng Niết Bàn là hạnh phúc, là niềm an lạc tối thượng, bất tử, không có tạo tác, nó vượt ra ngoài đất, nước, lửa, gió. Nó không thể nào dò hay đo lường được. Ngài đã diễn tả Niết bàn bằng những danh từ sau đây: vô tận, bất tùy thế, vô song, tối thượng, tối cao, vượt ra ngoài, nơi nương tựa tối thượng, chu toàn, an toàn, hạnh phúc, duy nhất, vô trụ, bất khả diệt, tuyệt đối trong sạch, siêu thế, vĩnh cửu, giải thoát, và vắng lặng, vân vân. Niết Bàn có những đặc tánh tổng quát sau đây: thường trụ, tịch diệt, bất lão, thanh tịnh, giải thoát, vô vi, bất sanh, an lạc, diệt độ, diệt sanh tử, diệt tham dục, và chấm dứt hết thảy khổ đau để đi vào an lạc. Nên luôn nhớ rằng khi mà bạn còn tái sanh vào cõi Ta Bà thì bạn phải còn chuẩn bị cho cuộc hành trình dài từ đây về nơi vĩnh hằng. Việc quan trọng nhất là bạn phải thường xuyên tu tập từ đó có thể bạn sẽ được trí tuệ cần thiết cho cuộc hành trình này. Đừng tìm kiếm những gì siêu việt hay thần thông trong đời này mà phải luôn nhìn thẳng về cứu cánh cuối cùng của bạn là Niết Bàn.

Bốn Cách Để Diễn Tả Niết Bàn: Chữ Niết Bàn có nghĩa là "đoạn diệt" và từ đó dẫn đến thanh tịnh. Một vấn đề được nêu lên ở đây là có phải Niết Bàn chỉ là trạng thái biến đổi của trí tuệ hay nó là một chiều khác của thực tại. Chữ Niết Bàn được dùng cho cả trạng thái tâm lý biến đổi lẫn một trạng thái siêu hình học. Trong giáo điển Phật giáo đã có đầy dẫy những diễn đạt cho thấy Niết Bàn là một trạng thái biến đổi của nhân cách và ý thức. Sự biến đổi này được mô tả bằng những từ ngữ phủ định như đoạn diệt ái dục và luyến chấp, nhưng cũng có khi từ ngữ này được dùng trong khẳng định như sản sanh trí tuệ siêu việt và an bình. Theo triết lý Phật giáo, có bốn cách để diễn tả Niết Bàn. *Thứ nhất là "Phủ Định":* Mô tả theo lối phủ định là phương thức thông thường nhất. Niết Bàn là bất tử, bất biến, bất diệt, vô biên, vô tác, vô sanh, vị sanh (chưa sanh), bất thệ, không bị hủy hoại, bất tạo, vô bệnh, vô lão, không còn đọa lạc vào chốn trầm luân, vô thượng, chấm dứt khổ đau, và giải thoát tối hậu. *Thứ nhì là "Khẳng Định":* Niết Bàn là an bình, cực lạc, trí tuệ siêu việt, thanh tịnh và an ổn. Kỳ thật tất cả mọi thứ hữu hạn đều là vô thường. Bản chất chủ yếu của nó là sanh và diệt. Nó sanh ra rồi lại bị hủy diệt. Sự đoạn diệt của nó đem lại thanh tịnh và an lạc. Sự đoạn diệt cũng có nghĩa là chấm dứt tham ái và khổ đau trong trạng thái tâm an tịnh. Nói theo cách khẳng định, Niết Bàn cũng có nghĩa là cực lạc, là trí tuệ siêu việt, sự chiếu sáng, và ý thức

thuần túy trong sáng. *Thứ ba là "Nghịch Lý":* Phương thức này thường được tìm thấy nhiều nhất trong Bát Nhã Ba La Mật Đa hay trong các giáo điển Trung Quán. Niết Bàn trụ trong cảnh giới vô sở trụ. Con đường duy nhất để đạt đến mục đích này là chứng nghiệm rằng theo nghĩa tối hậu thì không có bất cứ mục đích nào để đạt đến. Niết Bàn là thực tại mà thực tại lại là không tánh. *Thứ tư là "Tượng Trưng":* Sự mô tả theo cách tượng trưng khác với cách mô tả nghịch lý, nó tránh né lối diễn tả trừu tượng và thay vào đó lại sử dụng những hình ảnh cụ thể. Từ quan điểm này, Niết Bàn là chỗ an trú mát mẻ, là hòn đảo trong vùng ngập lụt, là bến bờ đằng xa, là Thánh thành, là nơi về nương, là chỗ che chở, là nơi dung thân an toàn.

Đặc Tính Của Niết Bàn: Theo Phật Giáo, Niết Bàn có nhiều đặc tính. *Thứ nhất,* niết bàn có thể được vui hưởng ngay trong kiếp nầy như là một trạng thái có thể đạt được. *Thứ nhì,* Niết bàn có bốn phẩm hạnh cao thượng hay những bản chất siêu việt của Như Lai được thuyết giảng trong Kinh Niết Bàn (đây là bốn phẩm hạnh rốt ráo của Đức Như Lai, có bốn đức nầy tức là đắc Đại Bát Niết Bàn của Đại Thừa: thường đức, thể của Niết Bàn thường hằng bất biến, không sinh diệt (không còn bị chi phối bởi vô thường); lạc đức, thể của Niết Bàn tịch diệt vĩnh an; ngã đức; tịnh đức, thể của Niết Bàn giải thoát khỏi mọi cấu nhiễm. ***Ngoài ra, Niết Bàn còn có những đặc tính khác:*** *Thứ nhất* là sự triệt tiêu hoàn toàn của ham muốn và đau khổ. 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. Phật đã nói về Niết Bàn như một nơi không sanh, không diệt. *Thứ nhì,* niết bàn là một trạng thái tinh thần có thể chứng ngộ được. Sự kiện rõ ràng chứng tỏ Niết bàn không phải là một trạng thái hư vô. *Thứ ba,* 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. *Thứ tư,* 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. Tuy nhiên, có một số tà kiến về Niết Bàn. Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. Niết bàn là chân Phật tánh; tuy nhiên tà đạo cho rằng làm gì có cái Phật tánh. Niết bàn là nơi

của an lạc; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng mọi nơi kể cả Niết bàn đều khổ chứ không vui. Đây là một trong tám điên đảo thuộc Vô thường điên đảo. Đạo Phật cho rằng Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường. Niết bàn là thanh tịnh; tuy nhiên, tà đạo cho rằng ngay cả Niết bàn cũng bất tịnh. Đây là một trong tám điên đảo thuộc Vô thường điên đảo. Đạo Phật cho rằng Niết bàn là thường hằng vĩnh cửu; tuy nhiên tà đạo lại cho rằng ngay cả Niết bàn cũng vô thường.

Ngay từ thời Đức Phật còn tại thế đã có những vấn đề liên quan đến Niết Bàn. Một số sinh ra từ bào thai, kẻ ác thì đọa vào địa ngục, người chính trực thì sinh lên chư thiên, nhưng cõi Niết bàn chỉ dành riêng cho những ai đã diệt sạch nghiệp sanh tử. Theo Kinh Pháp Cú, mỗi khi có người hỏi Phật còn tồn tại sau khi chết hay không, hay Ngài đi vào thế giới nào sau khi Niết Bàn, luôn luôn Ngài im lặng. Khi Phật im lặng trước một câu hỏi cần trả lời là "phải" hay "không," thì sự im lặng của Ngài thường có nghĩa là thừa nhận. Nhưng sự im lặng của Ngài trước câu hỏi về Niết Bàn là bởi vì thính giả của Ngài không thể hiểu nổi cái triết lý sâu xa nằm trong đó. Vấn đề then chốt của đạo Phật, dù chủ trương hình thức hay chủ trương duy tâm, đều quy vào sự tận diệt phiền não; bởi vì trạng thái méo mó đó của tâm được coi như là cội nguồn của tất cả mọi tội lỗi trong đời sống con người. Phiền não có thể bị diệt tận ngay trong hiện thế. Do đó, giải thoát sự méo mó như thế của tâm là đối tượng chính của tu trì trong Phật giáo. Niết Bàn hay sự tận diệt của phiền não, của dục vọng, của giác năng, của tâm trí, và ngay cả diệt tận ý thức cá biệt của con người. Trong tâm của người theo đạo Phật, Niết Bàn không chứa bất cứ ý tưởng thần thánh hóa nào về Đức Phật. Nó đơn giản chỉ cho sự liên tục vĩnh cửu của nhân cách của Ngài trong ý nghĩa cao nhất của chữ nầy. Nó chỉ cho việc trở về Phật tánh bản hữu của Ngài, là thân Chánh Pháp của Ngài chứ không phải là thân kinh điển như một số lầm tưởng. Pháp có nghĩa là lý thể mà Phật đã nhận được trong giác ngộ viên mãn. Niết bàn là thân lý thể không bị hạn cuộc trong ngôn ngữ nào cả. Các nhà chủ trương hình thức chủ trương kinh điển là sự biểu dương trọn vẹn cho lý thể của Phật. Do đó họ quan niệm Phật vĩnh viễn tồn tại trong thân giáo pháp, còn Niết Bàn là diệt tận vô dư của Ngài. Nguyên lý Niết Bàn hay trạng thái tắt lửa trong ánh sáng của thời gian và không gian. Đối với các triết gia, nhất là triết gia Ấn Độ, nếu tin rằng không gian và thời

gian là vô hạn, thì đó là một ảo tưởng. Tuy nhiên, đạo Phật chưa từng nói không gian và thời gian là vô hạn, vì đạo Phật coi chúng là những chất thể vật lý. Lý thuyết không gian xoắn ốc do các nhà vật lý học hiện đại đề ra, khá đả thông thuyết Niết Bàn. Vũ trụ hay pháp giới nói theo thuật ngữ là khu vực được chiếm cứ bởi không gian và thời gian, và trong khu vực đó chúng kiểm soát những ngọn sóng của hiện hữu. Vậy trên thực tiễn, thế giới thời-không là đại dương của những làn sóng sinh tử. Nó là môi trường của chu kỳ sinh tử, thế giới của sáng tạo, của năng lực, của nhân duyên, của ý thể, của tự tạo, và của biến hành. Nó là môi trường của dục, của sắc và tâm. Không gian được coi như là một trong ngũ đại hay năm hành chất, và đôi khi nó được trình bày là có hình dáng tròn. Một số trường phái coi thời gian là thực hữu, một số khác nói nó bất thực. Nhưng cần ghi nhận đặc biệt rằng thời gian chưa hề được coi như hiện hữu tách biệt không gian. Thế có nghĩa là, mọi loài và mọi vật đều có thời gian của riêng nó. Không gian và thời gian luôn luôn nương nhau. Loài người có trường độ sống trung bình, hay tuổi thọ khoảng trăm năm. Nhưng có người nói loài hạc lại sống cả ngàn năm, rùa sống tới vạn tuổi. Với các loài trời, người ta nói một ngày một đêm của chúng dài bằng cả 50 năm của người trần gian. Trái lại, ruồi nhặng chỉ sống ngắn ngủi trong một ngày.

Thiên Đàng Không Phải Là Niết Bàn: Theo tự điển, "Thiên đàng" có nghĩa là trú xứ của chư Thiên. Tuy nhiên, với người Phật tử, thiên đàng hay địa ngục đều ở đây, ở ngay trong thế giới này. Điều này có nghĩa là bạn có thể tạo ra thiên đàng hay địa ngục ngay nơi thế gian này. Thật là kỳ quặc khi tạo tác bao nhiêu ác nghiệp rồi chỉ đơn thuần tin tưởng hay cầu nguyện mà có được thiên đàng. Niềm tin theo Phật giáo thật đơn giản, nếu bạn sống và hành xử hòa hợp với những nguyên lý đạo đức thì bạn có thể tạo được thiên đàng tại đây, ngay nơi thế gian này. Ví bằng ngược lại thì bạn sẽ tạo địa ngục cũng ngay trên thế gian này. Theo Phật giáo, 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. 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 còn dùng để chỉ trạng thái giải thoát qua toàn giác. 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.

Phật tử thuần thành chẳng bao giờ trông ngóng một thiên đàng ở nơi nào khác để ban thưởng cho cuộc sống đức hạnh, hay một địa ngục để trừng phạt kẻ xấu ác, đức hạnh hay xấu ác tự chúng có những hậu quả không thể tránh được ngay trong kiếp này. Những hậu quả đó chính là thiên đàng hay địa ngục ngay trong những giây phút này. Văn học Phật giáo hàm chứa quá nhiều sự miêu tả về các cảnh giới trong đó chúng sanh sanh vào do hậu quả của những việc làm trong quá khứ của họ. Theo A Tỳ Đạt Ma Câu Xá Luận, có sáu cõi trời dục giới và 17 cõi trời sắc giới. Chúng sanh sanh vào các cõi trời này được coi như là chư thiên. Chư thiên là những chúng sanh nằm trong ba điều kiện tốt của sự tái sanh do những nghiệp lành đời trước; họ sống lâu dài trong một khung cảnh hạnh phúc trên cõi trời, tuy vẫn còn chịu chu kỳ tái sanh như các chúng sanh khác. Tuy nhiên, đây chính là những trở ngại chính cho bước đường tu tập của họ vì họ bị mải mê trong những hạnh phúc đó, nên không còn nhận chân ra sự thật khổ đau nữa. Vì vậy mà cõi trời được xem như là một cõi không mấy được ưa thích trong Phật giáo, vì chư thiên rồi sẽ hết tận nghiệp lành và phải tái sanh vào các đường thấp hơn, nơi đó họ phải tiếp tục chịu khổ đau. Chính vì thế mà mục tiêu chính của người Phật tử là tu tập sao cho vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Phật Niết Bàn: Vào lúc 80 tuổi, Đức Phật cùng đông đảo hội chúng Tỳ Kheo du hành từ núi Linh Thứu về thành Vương Xá. Trong cuộc hành trình nầy Ngài đã thuyết giáo nhấn mạnh về Tứ Diệu Đế. Ngài đã nhấn mạnh: "Chính vì không thông hiểu Tứ Thánh Đế mà cả ta và chư vị đã phải lăn trôi lên lên xuống xuống trong lục đạo đầy khổ ải." Ngài cũng nhấn mạnh đến Tam Học 'Giới Định Huệ.' Khi đến thành Tỳ Xá Ly, một thành phố trù phú, Đức Phật và Tăng đoàn lưu lại trong vườn xoài. Tại đây Đức Phật thuyết pháp cho dòng họ Licchavi và người kỹ nữ thượng lưu Ambapali, về sau Ambapali đã cúng dường cả khu vườn xoài cho Đức Phật và Tăng chúng. Trong mùa an cư kiết hạ cuối cùng tại Beluva, một ngôi làng gần Vesali, những cơn đau đã ập tới nhưng Thế Tôn không hề than phiền. Sau khi bình phục, Ngài đã thuyết giáo những lời Di Giáo sau cùng liên hệ đến Tăng chúng. Ngài bảo A Nan: "Như Lai không nghĩ rằng Ngài phải lãnh đạo Tăng chúng

hay Tăng chúng phải lệ thuộc vào Ngài. Vì vậy, này A Nan Đà, hãy làm ngọn đèn cho chính mình, chứng đừng đi tìm nơi nương tựa bên ngoài. Hãy giữ lấy chánh pháp làm ngọn đèn. Cố giữ lấy chánh pháp làm nơi nương tựa. Và này A Nan Đà, thế nào là Tỳ Kheo phải làm ngọn đèn cho chính mình, làm nơi nương tựa cho chính mình, không đi tìm nơi nương tựa bên ngoài, cố giữ lấy chánh pháp làm ngọn đèn? Ở đây, này A Nan Đà! Vị Tỳ Kheo sống nhiệt tâm, tinh cần, chánh niệm tỉnh giác, nhiếp phục tham ái ưu bi ở đời, quán sát thân, thọ, tâm, pháp." Đức Phật đã nhấn mạnh đến nỗ lực cá nhân để thanh tịnh hóa bản thân và giải thoát khỏi khổ đau phiền não. Cuối cùng Đức Phật và Tăng chúng đến Pava và cư ngụ trong vườn xoài của Thuần Đà. Tại đây Đức Phật và Tăng chúng được người thợ rèn Thuần Đà cúng dường thực phẩm. Ngài đã dạy Tăng chúng rằng thực phẩm cuối cùng cũng như thực phẩm cúng dường lúc Ngài thành đạo, mang lại kết quả lớn và lợi lạc nhiều hơn so với mọi thực phẩm cúng dường khác. Sau khi đến rừng Ta La của dòng họ Mallas tại thành Câu Thi Na, một tu sĩ khổ hạnh tên là Subhadda đã đến thỉnh cầu Đức Phật giải tỏa mối nghi hoặc của mình về các đạo sư khác. Đức Phật đã dạy: "Trong bất cứ Pháp và Luật nào, này Subhadda mà không có Bát Thánh Đạo sẽ không thể nào tìm thấy từ đệ nhất, đệ nhị, đệ tam hay đệ tứ Sa Môn. Giáo pháp của các ngoại đạo sư không có các vị Sa Môn. Này Subhadda, nếu chư đệ tử sống đời chân chính, thế gian nầy sẽ không vắng bóng chư vị A La Hán. Quả thật giáo lý của các ngoại đạo sư đều vắng bóng chư vị A La Hán. Nhưng trong giáo pháp nầy, mong rằng chư Tỳ Kheo sống đời phạm hạnh thanh tịnh, để cõi đời không thiếu các bậc Thánh." Subhadda đã trở thành vị đệ tử cuối cùng của Đức Phật và sau nầy cũng trở thành một bậc Thánh. Sau cùng, Đức Phật khuyến giáo Tăng chúng: "Nầy các Tỳ Kheo! Ta khuyến giáo chư vị, hãy quán sát kỹ các pháp hữu vi đều vô thường biến hoại, chư vị hãy nỗ lực tinh tấn." Vào ngày rằm tháng Vesak năm 543 trước Tây lịch, Đức Phật nhập Niết Bàn, kim thân của Ngài được hỏa táng trọng thể và xá lợi được chia cho các Bà La Môn, vua chúa, Sát đế lợi và được thờ phượng trong Bát Đại Linh Tháp ở tám nơi.

Hữu Dư Và Vô Dư Niết Bàn: Niết Bàn có thể tàng giữ muôn đức vô vi, nơi sanh ra các việc lợi lạc thế gian và xuất thế gian, một trong tam pháp vô vi. Phật giáo Đại Thừa cũng đồng ý với kinh điển Pali, Niết Bàn không phải loại bỏ cũng không đạt được, cũng không phải là

một pháp đoạn diệt, cũng không thường hằng, không phải bị đè nén, cũng không phải được khởi lên. Niết Bàn là trạng thái giải thoát tối hậu. Tuy nhiên, các nhà Đại Thừa đã đưa ra một trạng thái khác hơn, nghĩa là trạng thái Bồ Tát không muốn nhập Niết Bàn tối hậu, dù Bồ Tát có khả năng đạt được, vì Bồ Tát muốn hy sinh, muốn đem thân mình phục vụ tất cả chúng sanh để họ giải thoát trước rồi các ngài mới giải thoát sau cùng. Trong Trung Quán Luận Tụng, ngài Nguyệt Xứng đã định nghĩa Niết Bàn như sau: "Niết Bàn là trạng thái không từ bỏ, cũng không đạt được, không phải hư vô, không phải vĩnh viễn, không phải tiêu diệt, cũng không phải tạo tác." Theo Bồ Tát Long Thọ trong Triết Học Trung Quán, Niết Bàn hoặc thực tại tuyệt đối không thể là hữu (vật tồn tại), bởi vì nếu nó là hữu, nó sẽ bị kềm chế ở nơi sanh, hoại, diệt, vì không có sự tồn tại nào của kinh nghiệm có thể tránh khỏi bị hoại diệt. Nếu Niết Bàn không thể là hữu, thì nó càng không thể là vô, hay vật phi tồn tại, bởi vì phi tồn tại chỉ là một khái niệm tương đối, tùy thuộc vào khái niệm hữu mà thôi. Nếu chính 'hữu' được chứng minh là không thể áp dụng cho thực tại, thì vô lại càng không thể chịu nổi sự soi xét chi li, bởi vì 'vô' chỉ là sự tan biến của 'hữu' mà thôi.' Như vậy khái niệm 'hữu' và 'vô' không thể áp dụng đối với thực tại tuyệt đối, lại càng không thể nghĩ tới chuyện áp dụng những khái niệm nào khác, bởi vì mọi khái niệm khác đều tùy thuộc vào hai khái niệm nầy. Nói tóm lại, tuyệt đối là siêu việt đối với tư tưởng, và vì nó siêu việt đối với tư tưởng nên nó không thể được biểu đạt bằng tư tưởng, những gì không phải là đối tượng của tư tưởng thì chắc chắn không thể là đối tượng của ngôn từ. *Theo Keith trong Trung Anh Phật Học Từ Điển, có hai loại Niết Bàn: Thứ nhất là "Hữu Dư Niết Bàn":* Đây là loại Niết bàn không còn sanh tử luân hồi, nhưng vẫn còn dư lại thân thể quả báo của kiếp nầy. Những vị đã đắt quả Niết Bàn, cái nhân sanh tử luân hồi đã hết, nhưng quả khổ ngũ uẩn vẫn chưa hoàn toàn dứt hẳn. Vị Thánh nầy có thể nhập Niết Bàn ngay trong kiếp nầy, nhưng phải đợi đến lúc thân ngũ uẩn chết đi thì quả khổ mới thật sự chấm dứt. Có hai quan niệm khác nhau về Hữu Dư Niết Bàn. Theo quan niệm của Tiểu Thừa thì một vị A La Hán đã dứt bỏ hết mọi phiền não và tuyệt diệt nhân sanh tử vị lai, đi vào Hữu Dư Niết Bàn, trong lúc vẫn còn sống, nhưng vẫn còn dư lại thân thể quả báo của kiếp này. Khi quả báo hết và người ấy tịch diệt thì gọi là Vô Dư Niết Bàn (Vô nhân Hữu quả sinh tử). Bậc A La Hán đã đoạn tận các lậu hoặc, đã

thành tựu các phạm hạnh, đã đạt được A La Hán quả, đã đặt xong gánh nặng xuống, đã đoạn diệt các hữu kiết sử, bậc ấy đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Chính các căn của vị ấy chưa bị hủy hoại nên vị ấy cảm thọ các điều khả ý và không khả ý, vị ấy cảm thọ lạc và khổ. Ngũ uẩn vẫn còn, chính sự tận diệt tham, sân, si của vị ấy được gọi là Niết Bàn Giới Hữu Dư Y. Ngũ uẩn của vị ấy là do tham sân si trong quá khứ vô định của vị ấy tạo thành. Vị ấy vẫn còn sống nên các uẩn của vị ấy phải vận hành. Do đó, vị ấy vẫn cảm thọ những thọ lạc cũng như thọ khổ mà các căn của vị ấy lưu giữ do sự xúc chạm với các trần cảnh. Nhưng vì vị ấy đã thoát khỏi sự chấp thủ, phân biệt và ý niệm về ngã thể nên vị ấy không bị tác động bởi những cảm thọ nầy nữa. Theo thuyết Đại Thừa thì nhân sanh tử biến dịch hết sạch gọi là "Hữu Dư Niết Bàn," trong khi quả sanh tử biến dịch hết tận và được thường thân của Phật thì gọi là "Vô Dư Niết Bàn." (Vô Nhân Vô quả, đắc Thường Thân Phật). Nói theo thuật ngữ, sự diệt tận của phiền não gọi là "Hữu Dư Y Niết Bàn," Niết Bàn với điều kiện của hữu vẫn còn, hay sát nghĩa hơn, Niết Bàn hãy còn tụ hay uẩn, là những điều kiện vật chất và phi vật chất của sự hữu. *Thứ nhì là "Vô Dư Y Niết Bàn":* Nơi không còn nhân quả, không còn luân hồi sanh tử, vị Thánh nhập Vô dư Niết bàn khi thân chết. Đây là Niết bàn sau cùng không còn thứ gì sót lại cho kiếp luân hồi sanh tử, nơi mà tất cả những quả đều chấm dứt, hay sự hiện hữu của mạng căn đã hoàn toàn bị dập tắt. Niết Bàn của A La Hán nơi thân tâm đều đoạn diệt—The nirvana of arhat extinction of body and mind: Niết bàn sau cùng không còn thứ gì sót lại cho kiếp luân hồi sanh tử, nơi mà tất cả những quả đều chấm dứt, hay sự hiện hữu của mạng căn đã hoàn toàn bị dập tắt. Niết Bàn của A La Hán nơi thân tâm đều đoạn diệt. Bậc A La Hán đã đoạn tận các lậu hoặc, đã thành tựu các phạm hạnh, việc cần làm đã làm xong, đã đặt gánh nặng xuống, đã đạt được A La Hán Quả, đã tận diệt hoàn toàn các hữu kiết sử, bậc đã giải thoát nhờ hiểu biết chân chánh. Mọi cảm thọ của vị ấy không còn ưa thích, không còn thích thú, đã trở nên lắng dịu. Vị ấy đã chứng được Niết Bàn Vô Dư Y. Khi vị ấy nhập diệt, các uẩn của vị ấy cũng ngưng vận hành, chúng sẽ tiêu hoại vào lúc chết; các thọ của vị ấy không còn nữa, và do sự tẩy trừ tham sân si mà vị ấy không còn tái sanh, đương nhiên lúc ấy sự ấp ủ các cảm thọ cũng không còn. Và do đó, thọ của vị ấy sẽ trở nên nguội lạnh (sitibhavissanti). Niết bàn tịnh tịch sau khi chết, trạng thái đã loại trừ

hoàn toàn, đã cắt đứt mọi liên hệ và không còn tác động với thế giới nữa. Khác với Hữu dư Niết bàn, nơi mà các Bồ Tát chọn lấy việc ở lại trong thế giới để cứu rỗi chúng sanh. Niết Bàn không còn lại tụ hay uẩn. Nó là sự diệt tận toàn diện những điều kiện của hữu cũng như phiền não. Có thể gọi nó là vô dư của hữu. Đấy là Niết Bàn hay "Giải Thoát Viên Mãn," là sự nhập diệt của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni.

Năm Loại Niết Bàn: *Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Chín, phần Thập Hành Ấm Ma, Đức Phật đã nhắc nhở Ngài A Nan về năm Niết Bàn như sau:* "Lại có người thiện nam, trong tam ma địa, chính tâm yên lặng kiên cố. Ma chẳng tìm được chỗ tiện. Cùng tột căn bản của các loài sinh. Xem cái trạng thái u thanh, thường nhiễm động bản nguyên. Chấp sau khi chết phải có, khởi so đo chấp trước. Người đó bị đọa vào luận năm Niết Bàn." Vì so đo chấp trước năm Niết Bàn mà phải đọa lạc ngoại đạo, và mê lầm tính Bồ Đề. *Thứ nhất* là lấy Dục Giới làm Niết Bàn, xem thấy viên minh, sinh ra ưa mến. *Thứ nhì* là lấy Sơ Thiền vì tính không lo. *Thứ ba* là lấy Nhị Thiền tâm không khổ. *Thứ tư* là lấy Tam Thiền rất vui đẹp. *Thứ năm* là lấy Tứ Thiền khổ vui đều mất, chẳng bị luân hồi sanh diệt. Mê trời hữu lậu cho là vô vi. Năm chỗ an ổn cho là thắng tịnh. Cứ như thế mà bị xoay vần. *Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm loại bất hoàn hay ngũ chủng Na Hàm: Thứ nhất là "Trung Gian Bát Niết Bàn",* nơi đó bậc Thánh giả bất hoàn chết ở Dục giới rồi vãng sanh về Sắc giới. *Thứ nhì là "Sinh Bát Niết Bàn",* nơi đó bậc Thánh giả bất hoàn đã sanh ra trong cõi Sắc giới thì không bao lâu sau sẽ đoạn lìa tất cả mọi phiền não còn sót lại. *Thứ ba là "Hữu Hạnh Bát Niết Bàn",* nơi đó bậc Thánh giả bất hoàn đã sanh vào cõi bất hoàn một thời gian sau khi tinh tấn tu tập sẽ đi đến quả vị cuối cùng là Niết Bàn. *Thứ tư là "Vô Hạnh Bát Niết Bàn",* nơi đó bậc Thánh giả bất hoàn đã sanh vào cõi bất hoàn mà không chịu tinh tấn tu hành thì quả vị cuối cùng sẽ bị trì hoãn. T*hứ năm là "Thượng Lưu Bát Thú A-Ca-Ni-Sa Niết Bàn":* Người đã sanh vào cõi bất hoàn đi từ Hạ Thiên tiến lên Thượng Thiên để cuối cùng đạt đến cứu cánh Niết Bàn.

Nirvana

An Overview of Nirvana: Total extinction of desires and sufferings. Nirvana is the supreme goal of Buddhist endeavor. When we speak

about Nirvana we encounter some problems of expression, because the exact nature of an experience cannot and never can be communicated merely by words. This experience must be experienced directly by each one of us, without any exception. We have to experience the end of sufferings and afflictions for ourselves, and the only way we can do this is by eliminating the causes of sufferings and afflictions: the attachment, aversion, and ignorance. When we have eliminated such causes of sufferings and afflictions, then we will experience nirvana for ourselves. "Nirvana" is a Sanskrit term for "cessation." The term is a combination of the Sanskrit prefix "nir" plus the verbal root "va" and literally means "blow out" or "extinguish." This is a "cessation" of the process of becoming, eternal peace, or extinction or Ultimate reality Absolute Truth, or the state achieved by the conquest of craving, the extinction of birth and death. This is the highest state of bliss, peace and purity. This is the unconditioned reality. This is also the supreme Goal of Buddhist endeavour (the spiritual goal of Buddhism); release from the limitations of existence. A state which is free from rebirth by extinguishing of all desires and the elimination of egoism. According to the Lankavatara Sutra, Nirvana means to see the abode of reality as it is, and after seeing this a Bodhisattva with great compassion forgo his own nirvana in order to lead others to liberation. Nirvana consists of 'nir' meaning exit, and 'vana' meaning craving. 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 Mahayna Buddhism, Nirvana has the floowing meanings: inaction or without effort (diệt), no rebirth (vô sanh), calm joy (an lạc), and extinction or extinguish or tranquil extinction or transmigration to extinction (tịch diệt). In other word, Nirvana means extinction of ignorance and craving and awakening to inner Peace and Freedom. Nirvana with a small "n" stands against samsara or birth and death. 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 disolution of the physical body that is to the perfect freedom of the unconditioned state. The supreme goal of Buddhist endeavor. An attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the

elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as "Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed," contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. The ultimate state is the Nirvana of No Abode (Apratisthita-nirvana), that is to say, the attainment of perfect freedom, not being bound to one place. Nirvana is used in both Hinayana and Mahayana Buddhist schools. In the Lankavatara Sutra, the Buddha told Mahamati: "Oh Mahamati, Nirvana means seeing into the abode of reality in its true significance. The abode of reality is where a thing stands by itself. To abide in one's self-station means not to be astir, i.e., to be eternally quiescent. By seeing into the abode of reality as it is means to understand that there is only what is seen of one's own mind, and no external world as such." After the Buddha's departure, most of the metaphysical discussions and speculations centered round the subject of Nirvana. The Mahaparinirvana Sutra, the Sanskrit fragments of which were discovered recently, one in Central Asia and another in Koyasan, indicates a vivid discussion on the questions as to what is 'Buddha-nature,' 'Thusness,' 'the Realm of Principle,' 'Dharma-body' and the distinction between the Hinayana and Mahayana ideas. All of these topics relate to the problem of Nirvana, and indicate the great amount of speculationundertaken on this most important question.

The most probable expalantion of Nirvana is that it is the highest level of meditation, the ceasing of ideation and feeling. The attainment of Nirvana is also called the cessation of consciousness, since rebirth is effected through the medium of vijnana and the Nirvana is the cessation of rebirth, the reality of no-self. In the stream of consciousness processes, of which vijnana consists, is stopped and emptied, usually by means of the meditational exercises to insight exist. Buddhism had always maintained that the state of Nirvana can not be expressed in words by a lot of negation such as: 'There is the not-born, the not-become, the not-created, the not-compounded. There is the realm where there is neither earth nor water; neither the boundless realm of space nor boundless consciousness. There is neither coming nor going nor standing, neither origination nor annihilation... This is the end of suffering. So, Nirvana is beyond all suffering and change. It is as unfading, still, undecaying, taintless, as peace and blissful. It is an island, the shelter, the refuge and the goal. In addition,

the term Nibbana in the literature of Pali Nikayas clearly refers to a unity eternally existing beyond the three world. It is infinite, inexpressible, unborn, undecaying and empty. It is homogeneous and knows no individuality. In it, all discriminations or dichotomy cease.

The Buddha said that Nirvana is supreme happiness, peace, immortal, uncreated, beyond earth, water, fire, and air, the sun and moon. It is unfathomable and immeasurable. He has described Nirvana in the following terms: infinite (ananta-p), non-conditioned (asamkhata-p), incomparable (anupameya-p), supreme (anuttara-p), highest (para-p), beyond (para-p), highest refuge (parayana-p), safety (tana-p), security (khema-p), happiness (siva-p), unique (kevala-p), abodeless (analaya-p), imperishable (akkhara -p), absolute purity (visuddho-p), supramundane (lokuttara-p), immortality (amata-p), emancipation (mutti -p), peace (santi -p), etc. Nirvana has the following general characteristics: permanent, tranquil extinguish, no aging, no death, purity, liberated from existence, passiveness (without effort), no rebirth, calm joy, transmigration to extinction, extinction or end of all return to reincarnation (cessation of rebirth), extinction of passion, and extinction of all misery and entry into bliss. You should always remember that when you are still reborn in the Samsara, you still have to prepare for a long journey from here (samsara) to Nirvana. It is important to cultivate on a regular basis so you can obtain wisdom that is necessary for your journey. Do not seek the transcendental events or supernatural powers of just one existence. Look to the end of the journey: Nirvana.

Four Ways of Description of Nirvana: The word "Nirvana" literally means "extinguished" and therefore "tranquil." A question is raised whether Nirvana is only a transformed state of mind or whether it is another dimension of being. The word has been used both for a transformed psychological state and for a metaphysical status. Buddhist literature is full of statements which go to show that Nirvana is a transformed state of personality and consciousness. The transformation is described in negative terms as a destruction of craving and attachments and in positive terms as the emergence of transcendental wisdom and peace. According to Buddhist philosophy, there are four ways of description of a Nirvana. *The first way of description of Nirvana is "Negative":* The negative description is the most common.

Nirvana is deathless, unchanging, imperishable, without end, non-production, extinction of birth, unborn, not liable to dissolution, uncreated, free from disease, un-aging, freedom from transmigration, utmost, cessation of pain, and final release. *The second way of description of Nirvana is "Positive":* Nirvana is peace, bliss, transcendental wisdom, pure and security. Impermanent, indeed, are all conditioned things. It is their very nature to come into being and then to cease. Having been produced, they are stopped. Their cessation brings peace and ease. Cessation also means extinction of craving and cessation of suffering with a state of calm. In a positive way, Nirvana also means the supreme bliss, transcendental wisdom, illumination, and pure radiant consciousness. *The third way of description of Nirvana is "Paradoxical":* This statement is mostly found in Prajnaparamita or Madhyamika literature. Nirvana is abiding in a state of non-abiding. The only way of reaching the goal is to realize that in the ultimate sense there is no goal to be reached. Nirvana is reality which is void (sunya). *The fourth way of description of Nirvana is "Symbolical":* Symbolical description differs from the paradoxical in avoiding to speak in abstractions and using concrete images instead. From this standpoint, Nirvana is the cool cave, the island in the flood, the further shore, the holy city, the refuge, the shelter, and the safe asylum.

Characteristics of Nirvana: According to Buddhism, Nirvana has many characteristics. *First,* nirvana may be enjoyed in the present life as an attainable state. *Second,* Nirvana has four virtues or transcendental characteristics in Buddhism, or four noble qualities of the Buddha's life expounded in the Nirvana Sutra: eternity, or permanence (permanence versus impermanence); joy, or happiness (Bliss versus suffering or the paramita of joy); personality or soul or true self (Supreme self versus personal ego); purity (equanimity versus anxiety). ***Besides, Nirvana also has many other special characteristics:*** *First,* an attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as "Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed," contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. *Second,* the fact that Nirvana is realized as one of the mental states. It is not a state of nothingness. *Third,* 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. *Fourth,* 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. However, there are some heretic opinions in Nirvana. Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent. Nirvana is a real Buddha-nature; however, heretics believe that there is no such Buddha-nature. Nirvana is a permanent place of bliss; however, heretics believe that everywhere including nirvana as no pleasure, but suffering. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views on impermanence. Buddhism believes that Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent. Nirvana is pure; however, heretics believe that everything is impure. This is one of the eight upside-down views which belongs to the four upside-down views on impermanence. Buddhism believes that Nirvana is permanent and eternal; however, heretics believe that everything including nirvana as impermanent.

At the time of the Buddha, there existed some problems concerning Nirvana. Some are born in a womb; evil-doers are reborn in hells; the righteous people go to blissful states; the undefiled ones pass away into Nirvana (Dharmapada 126). In the Dharmapada Sutra, whenever the Buddha was asked by a questioner whether he was to live after death or what sort of world he was to enter after Nirvana, he always remained silent. When the When the Buddha remained silent to a question requiring an answer of ‘yes’ or ‘no,’ his silence usually meant assent. Ut his silence on the question concerning Nirvana was due to the fact that his listeners could not understand the profound philosophy involved. The main problem of Buddhism either formalistic or idealistic, was concerning the extinction of human passion, because this distorted state of mind is considered to be the source of all evils of human life. Human passion can be extinguished even during one’s lifetime. Therefore liberation from such disorder of mind is the chief object of Buddhist culture. Nirvana means the extinction of passion, of desire, of sense, of mind, and even of individual consciousness. To Buddhist mind, Nirvana did not contain any idea of deification of the

Buddha. It simply meant the eternal continuation of his personality in the highest sense of the word. It meant returning to his original state of Buddha-nature, which is his Dharma-body, but not his scripture-body as misunderstood by people. Dharma means the 'ideal' itself which the Buddha conceived in his perfect Enlightenment. Nirvana is this ideal body which is without any restricting conditions. The formalists, on the other hand, hold that the scripture is the perfect representation of the ideal of the Buddha. Hence their opinion that the Buddha lives forever in the scripture-body, Nirvana being his entire annihilation and extinction otherwise. The principle of Nirvana or the state of a fire blown out in the light of space and time. It was an illusion on the part of philosophers, especially some of the Indian philosophers, to believe that space and time were infinite. Buddhism, however, has never treated space and time as infinite, for Buddhism takes them to be physical matters. The theory that space is curved, set forth by modern physicists, has considerably facilitated the elucidation of the doctrine of Nirvana. The universe, or the Realm of Principle (Dharmadhatu) as it is technically called, is the region which is occupied by space and time and in which they control all the waves of existence. So in practice, the space-time world is the ocean of the waves of life and death. It is the sphere of the flowing cycles of life or samsara, the world of creation, of energy, of action, of causation and ideation, of self-creation and of dynamic becoming. It is the sphere of desire, matter (form) and mind. Space is considered one of the five elements (earth, water, fire, air, and space), and it is sometimes represented to be of round shape. Time is treated as real in some schools while in other schools it is treated as unreal. But it is to be particularly noted that time has never been considered to exist separately from space. That is to say, every being or thing has time of its own. Space and time are always correlative. Men have an average lifetime of one hundred years. But a crane is said to live for a thousand years, and a tortoise even ten thousand years. And with the heavenly beings, their one day and night is said to be as long as the whole fifty years of the earthly men. A day-fly, on the other hand, live a short wave-length of only one day.

Heaven Is Not a Nirvana: According to dictionary, “heaven” means the dwelling place of the deity. However, for a Buddhist, both heaven and hell are right here, right in this world. That is to say you

can create your own heaven or hell right here in this world. It's ridiculous to create all kinds of unwholesome deeds, then simply with faith or praying you can create a heaven. Buddhist belief in heaven is simple, if you live and act according to moral principles, you can create your own heaven right here in this world. If not, you can also create the hell on this earth itself. According to Buddhism, 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 (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 disolution of the physical body, that is to the perfect freedom of the unconditioned state. The supreme goal of Buddhist endeavor. An attainable state in this life by right aspiration, purity of life, and the elimination of egoism. The Buddha speaks of Nirvana as "Unborn, unoriginated, uncreated, and unformed," contrasting with the born, originated, created and formed phenomenal world. The ultimate state is the Nirvana of No Abode (Apratisthita-nirvana), that is to say, the attainment of perfect freedom, not being bound to one place.

Sincere Buddhists never expect a heaven elsewhere to reward a virtue, or a hell to punish vice, virtue and evil have inevitable consequences in this world itself. These consequences can be considered as heaven or hell at the very moment. Buddhist literature contains too many descriptions of realms in which beings are reborn as a consequence of their past performance. According to Abhidharma-Kosa, there are six heavens in the "Desire Realm," and seventeen in the "Form Realm." Sentient beings who are born into these heavens are referred to as "gods." Celestial beings or gods are one of the three good modes of existence as a reward for their previous good deeds. Devas allotted a very long, happy life in the Deva although they are still subject to the cycle of rebirth. However, this happiness may constitute a substantial hindrance on their path to liberation for they

cannot recognize the truth of suffering. So heaven is seen as undesirable in Buddhism, because gods inevitably exhaust their good karma and are reborn in one of the lower realms of existence, where they again become subject to suffering. Thus the final goal of any Buddhists should be a liberation of all kinds of existence in the cycle of rebirth.

The Buddha's Nirvana: At the age of eighty, the Buddha accompanied by a large assembly of monks, made a long journey from the Vulture Peak near Rajagaha to many towns, cities, and villages, where he preached the Dharma, enlightening his disciples with various discourses and emphasizing the fundamental doctrine of the Four Noble Truths. He said: "It is through not comprehending the Four Noble Truths, you and I have had to wander so long in the six miserable paths with rebirth after rebirth." He also emphasized on the Three-Fold Training of right conduct, concentration and wisdom. When they arrived at Vesali, a prosperious city, they stayed at Ambapali's mango-grove, where the Buddha gave a lecture to the Licchavis and Ambapali, who later offered the Buddha and his Sangha her mango grove. In his last retreat in Beluva, a village near Vesali. Here he felt sharp pains, but he bore them without any complaint. Soon after his recovery, in his last instruction to the Order, he adressed the Venerable Ananda: "The Tathagata does not think that he should lead the Order, nor does the Order depend on him. Therefore, Ananda, be lamps to yourselves. Take no external refuge. Hold fast to the Dharma as a lamp. Hold fast to the Dharma as a refuge. And how, Ananda, is a Bhiksu to be a lamp to himself, a refuge to himself, taking no external refuge, holding fast to the Dharma as a lamp? Herein, a Bhiksu lives diligent, mindful, and self-possessed, overcoming desire and grief in the world, reflecting on the body, feeling, mind and mental objects." The Buddha emphasized on the importance of personal striving for purification and freedom from suffering. The Buddha and the Order arrived at Pava and stayed at Cunda's mango grove, where they were treated by the black smith the Buddha's last meal. The Buddha reminded the Order that the Buddha's last and first meals were of greater profit than any others. Eventually, they moved on to the Sala grove of the Mallas in Kusinara, where a wandering ascetic, Subhadda, approached the Buddha and requested him to clear his doubt about

other religious teachers at that time. The Buddha spoke: "In whatever doctrine and discipline, Subhadda, the Noble Eightfold Path is not found, neither is there found the first samana, nor the second, nor the third, nor the fourth. Now in this doctrine and discipline, Subhadda, there is the Noble Eightfold Path, and in it too, are found the first, the second, the third, and the fourth Samanas. The other teachers' schools are empty of Samanas. If, Subhadda, the disciples live rightly, the world would not be void of Arahants: Void of true saints are the systems of other teachers. But in this one, may the Bhiksus live the perfect life, so that the world would not be without saints." The ascetic Subhadda became the Buddha's last disciple and soon after his ordination he also became an Arahant. At last the Buddha addressed the Order before his final exhortation: "Behold now, Bhiksus, I exhort you! Subject to change are all component things! Strive on with diligence!" Then the Buddha paased away on the Full Moon of the Vesak month in 543 B.C. His body was cremated with great ceremony and the relics were divided among Brahmins, Kings, and nobles and were then enshrined in the Eight Great Stupas.

Incomplete and Complete Nirvanas: The realm of nirvana (the abode of Nirvana), or bliss, where all virtues are stored and whence all good comes, one of the three dharmas of inaction. Mahayana Buddhism also agrees with the Pali literature, Nirvana is that which is neither discarded nor attained; it is neither a thing destroyed nor a thing eternal; it is neither suppressed nor does it arise. It is the state of final release. However, the Mahayanists gave further explanation on Nirvana: "Nirvana is the state of the Bodhisattva who does not want to retire into the final release, even though he is fully entitled to it, and who by his free choice devotes himself to the services of all sebtient beings. In the Madhyamika Sastra Karikavrtti, Candrakirti defined that Nirvana is "What is not abadoned nor acquire; what is not annihilation nor eternality; what is not destroyed nor created." According to Nagarjuna Bodhisattva in the Madhyamaka Philosophy, the absolute is transcendent to both thought and speech. Neither the concept of 'bhava' not 'abhava' is applicable to it. Nirvana or the Absolute Reality cannot be a 'bhava' or empirical existence, for in that case it would be subject to origination, decay, and death; there is no empirical existence which is free from decay and death. If it cannot be 'bhava' or

existence, far less can it be 'abhava' or non-existence, for non-existence is only the concept of absence of existence (abhava). When 'bhava' itself is proved to be inapplicable to Reality, 'abhava' cannot stand scrutiny, for abhava is known only as the disappearance of 'bhava.' When the concept of 'bhava' or empirical existence, and 'abhava' or the negation of bhava cannot be applied to the Abslute, the question of applying any other concept to it does not arise, for all other concepts depend upon the above two. In summary, the absolute is transcendent to thought, and because it is transcendent to thought, it is inexpressible. What cannot be an object of thought cannot be an object of speech. ***According to Keith in The Dictionary of Chinese-English Buddhist Terms, there are two kinds of Nirvana:*** *The first kind of Nirvana is the "Incomplete Nirvana" (Kilesa-parinibbana -p):* The cause of reincarnation is ended. Nirvana reached by those enlightened beings who have not yet completely rid themselves of their samsaric burden of skandhas. The cause has been annihilated, but the remnant of effect still remains. A saint may enter into this nirvana during life, but has continue to live in this mortal realm (has not yet eliminated the five aggregates) till the death of his body. There are two different views on the Incomplete Nirvana. Hinayana holds that the arhat, with the full extinction of afflictions, after his last term of mortal existence enters into nirvana, while alive here he is in the state of limited or modified nirvana (sopadhisesa-nirvan), in contrasted with complete nirvana (nirupadhisesa-nirvana). An Arhat whose taints are destroyed, who has lived the life, done what was to be done, laid down the burden, attained Arahatship by stages, destroyed completely the bond of becoming, one who is free through knowing rightly. As his faculties have not been demolished he experiences what is agreeable and disagreeable, he experiences pleasure and pain. The five aggregates remain. It is his extinction of lust, hate and delusion that is called the Nibbana element with a basis remaining (saupadisesa-nibbanadhatu). The Mahayana holds that when the cause of reincarnation is ended the state is that of incomplete nirvana; when the effect is ended, and the eternal Buddha-body has been obtained, then there is a complete nirvana. The Mahayana says that in the Hinayana "Remainderless Nirvana" for the arhat, there are still remains of illusion, karma, and suffering, and it is therefore only an "Incomplete nirvana" in

Mahayana. In Mahayana, complete nirvana, these remains of illusion, karma, etc., are ended. As a technical term the extinction of human passion is called the 'Nirvana with the condition of being still remaining' or, 'the Nirvana with the upadhi remnant,' upadhi being the material and immaterial condition of being. *The second kind of Nirvana is the Nirvana element without a basis remaining:* Where there are no more cause and effect, the connection with the chain of mortal life being ended. A saint enters this perfect nirvana upon the death of his body (the aggregates have been eliminated). This is the Final nirvana without remainder of reincarnation where all the effects (quå) are ended. The nirvana state in which exists no remainder of the karma of suffering, or the full extinction of the groups of existence. Final nirvana without remainder of reincarnation where all the effects (quå) are ended. The nirvana state in which exists no remainder of the karma of suffering, or the full extinction of the groups of existence. The nirvana of arhat extinction of body and mind. An Arhat whose taints are destroyed, who has lived the life, done what was to be done, laid down the burden, attained Arahatship by stages, destroyed completely the bond of becoming, one who is free through knowing rightly. All his feelings not being welcome, not being delighted in, will here and now become cool; it is thus, that is called the Nibbana element without a basis remaining. Static nirvana, the nirvana after death, the remainderless extinction of liberated one, in which all relationship to the world is broken off and there is no activity. It opposed to Apratisthita-nirvana, in which the liberated one choose to remain in the world where Bodhisattvas renounce entry into pratisthita-nirvana so that he can, in accordance with his vow, lead beings on the way to liberation. The Nirvana without the upadhi remnant. It is the total extinction of the conditions of being as well as of passion. One may call it the annihilation of being. This is Nirvana of Perfect Freedom, or the passing away of Sakyamuni Buddha.

Five Kinds of Nirvana: *According to the Surangama Sutra, book Nine, in the section of the ten states of formation skandha, the Buddha reminded Ananda about the five kinds of immediate Nirvana:* "Further, in his practice of samadhi, the good person's mind is firm, unmoving, and proper and can no longer be distrubed by demons. He can thoroughly investigate the origin of all categories of beings and

contemplate the source of the subtle, fleeting, and constant fluctuation. But if he begins to speculate on existence after death, he could fall into error with five theories of Nirvana. Because of these speculations about five kinds of immediate Nirvana, he will fall into externalism and become confused about the Bodhi nature. *First,* he may consider the Heavens of the Desire Realm a true refuge, because he contemplates their extensive brightness and longs for it. *Second,* he may take refuge in the First Dhyana, because there his nature is free from worry. *Third,* he may take refuge in the Second Dhyana, because there his mind is free from suffering. *Fourth,* he may take refuge in the Third Dhyana, because he delights in its extreme joy. *Fifth,* he may take refuge in the Fourth Dhyana, reasoning that suffering and bliss are both ended there and that he will no longer undergo transmigration. These heavens are subject to outflows, but in his confusion he thinks that they are unconditioned; and he takes these five states of tranquility to be refuge of supreme purity. Considering back and forth in this way, he decides that these five states are ultimate. *According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of anagamins (Na Hàm) who never return to the desire-real: First,* the "less-than-half-timer", where the anagamin who enters on the intermediate stage between the realm of desire and the higher realm of form. *Second,* the "more-than-half-timer", where the anagamin who is born into the form world and soon overcome the remains of illusions. *Third,* the "gainer with exertion", where the anagamin who diligently works his way through the final stage. *Fourth,* the "gainer without exertion", where the anagamin whose final departure is delayed through lack of aid and slackness. *Fifth,* Nirvana where he who goes upstream to the highest. The anagamin who proceeds from lower to higher heavens into nirvana.

Tuyển Luận Thứ Năm Mươi Lăm
The Fifty-Fifth Selective Essay

Ba Trường Phái Chính Của Phật Giáo Ngày Nay

Sơ Lược Về Các Thời Kỳ Phát Triển Các Trường Phái Phật Giáo: Phật giáo đã và đang tồn tại trên 2.500 năm. Trong suốt khoảng thời gian gần 26 thế kỷ nầy Phật giáo đã trải qua rất nhiều thăng trầm trong các thời kỳ khác nhau với thời gian. Trên phương diện giải thoát, các thời kỳ nầy khác nhau về quan niệm tu tập của con người. Trong thời kỳ đầu hay thời kỳ của Phật Giáo Nguyên Thủy, lý tưởng tu tập nhắm đến quả vị A La Hán, nghĩa là bậc đã dứt trừ hết ái nhiễm, mọi dục vọng đều dứt sạch, và không còn phải tái sanh trong luân hồi. Thời kỳ thứ hai hay thời kỳ phát triển của Phật giáo Đại Thừa, lý tưởng tu tập hướng đến quả vị Bồ Tát, người phát nguyện cứu độ chúng sanh và tin tưởng chắc chắn mình sẽ trở thành một vị Phật. Thời kỳ thứ ba, lý tưởng tu tập nhắm đến quả vị của một con người hòa hợp hoàn toàn với vũ trụ, không còn bất cứ giới hạn nào, và hoàn toàn tự tại trong sự vận dụng những năng lực của vũ trụ trong tự thân cũng như đối với ngoại cảnh. Điều đặc biệt của Phật giáo là trong mỗi giai đoạn thay đổi đều có một tạng kinh mới, mặc dầu được viết ra nhiều thế kỷ sau khi Đức Phật nhập diệt, nhưng vẫn được xem là lời Phật dạy. Kinh tạng của thời kỳ đầu, đến thời kỳ thứ hai được bổ sung thêm rất nhiều kinh điển Đại Thừa, và đến thời kỳ thứ ba là sự ra đời của một số lớn kinh điển Kim Cang Thừa hay Mật tông.

Các Trường Phái Phật Giáo Hiện Nay: Hiện nay Phật giáo trên thế giới có ba trường phái chính. ***Thứ Nhất là Phật Giáo Nguyên Thủy:*** Phật giáo Nguyên Thủy có khi còn gọi là Phật giáo Nam Tông. Phật giáo Nguyên Thủy có ảnh hưởng lớn tại các xứ Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào và Cam Bốt. Đây là trường phái mà giáo pháp tương ứng với các bộ kinh A Hàm. Những giáo pháp này thường cho rằng không có bản chất của một cái ngã, chư pháp có thực, và niết bàn là hoàn toàn hoại diệt. Không thể nào cả quyết sự phân chia những bộ phái đã xảy ra vào thời điểm nào, tuy nhiên chúng ta biết rằng chính sự truyền bá chánh pháp vào những vùng khác nhau đã đưa đến sự bất

đồng và trở thành nguyên nhân chính cho sự phân chia này. Vào thế kỷ thứ ba trước Tây lịch, vua A Dục đã tích cực ủng hộ sự nghiệp truyền bá chánh pháp tới những vùng xa hơn. Người ta tin rằng chính nhờ sự ủng hộ của vua A Dục trong việc truyền bá chánh pháp mà sau cuộc kết tập kinh điển lần thứ ba, phái Nhất Thiết Hữu Bộ đã bén rễ mạnh mẽ ở phía Tây Bắc và phái Nguyên Thủy ở phía Nam, rồi lan truyền đến Tích Lan. Phật giáo còn ảnh hưởng xa hơn nữa đến các vùng Hy Lạp và những vùng mà Hy Lạp thống trị. Suốt hai hay ba thế kỷ tiếp theo triều đại của vua A Dục, đã có 18, hoặc 20, hoặc hơn thế nữa những bộ phái Phật giáo đã tồn tại, đánh dấu sự sự xuất hiện của thời kỳ phân chia các bộ phái. Những bộ phái Phật giáo trong thời kỳ phân chia bộ phái đầu tiên rất quan tâm và nghiêm nhặt tuân thủ giới luật cũng như nghiên cứu kinh điển. Nhấn mạnh đến việc dịch và giải thích chính xác theo nguyên văn kinh điển. Đây là những trường phái Tiểu thừa được thành lập sau khi Đức Phật nhập diệt, vào khoảng kỷ nguyên Thiên Chúa, cũng vào lúc mà trường phái Đại thừa được giới thiệu. Cứu cánh giải thoát của Tiểu thừa là tự độ. Vào thời vua A Dục, trường phái Thượng Tọa Bộ đã tự tách ra làm ba trường phái là Chính Lượng Bộ, Thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ và Phân Biệt Thuyết Bộ. Và về sau này, trường phái Phân Biệt Thuyết Bộ lại tách ra làm hai phái: Mahisasika School ở miền Đông Nam Ấn Độ, và Nguyên Thủy Theravada ở Sri Lanka.

Người ta tin rằng Theravada là trường phái Tiểu thừa thoát thai từ nhóm Sthavira, phát triển từ nhánh Vibhajyavadin, do Moggaliputta Tissa lập ra và được Mahinda đưa vào Tích Lan và khoảng năm 250 trước Tây lịch. Học thuyết của trường phái nầy dựa trên Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên và vô ngã. Triết lý của trường phái nầy rất đơn giản. Tất cả các hiện tượng trên thế gian đều mang ba đặc tính, đó là sự vô thường (anitya), khổ (duhkha), và vô ngã (anatma). Nghĩa là không có cái gì được gọi là của riêng nó, không có gì là chắc chắn, không có gì là trường cửu. Mọi hợp thể đều được cấu tạo bởi hai yếu tố, danh hay phần không vật chất, và sắc tức phần vật chất. Ngoài ra, các vật thể nầy còn được mô tả là gồm có tất cả năm uẩn (skandhas), đó là sắc hay đặc tính vật chất, và bốn đặc tính phi vật chất, thọ, tưởng, hành, thức. Các yếu tố nầy được xếp thành 12 xứ và 18 giới. Mười hai xứ gồm sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý), và sáu trần (sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp). Mười tám giới gồm sáu căn, sáu

trần, và sáu thức (sự thấy biết của mắt, sự nghe biết của tai, sự ngửi biết của mũi, sự nếm biết của lưỡi, sự tri giác của toàn thân, và sự hiểu biết của ý thức). Do đó, trường phái Phật giáo chính thống nầy có một quan điểm đa nguyên về các yếu tố cấu thành vũ trụ. Theravada nhấn mạnh đến sự giải thoát cá nhân bằng tự lực, do tu hành theo các qui tắc đạo đức hầu đạt quả vị A la hán. Ngày nay trường phái xót lại duy nhất của Phật giáo Tiểu thừa nầy đã và đang phát triển rộng rãi tại các quốc gia Đông Nam Á. Tại Nghị Hội Hoa Thị thành, các giáo lý của trường phái nầy được thừa nhận là của trường phái Phân Biệt Thuyết Bộ (Vibhajyavada).

Phật giáo Nguyên Thủy cũng có lúc được gọi là Phật giáo Nam Tông, trong khi Phật giáo Đại Thừa được gọi là Bắc Tông. Cả hai trường phái lúc bắt đầu không phải là những trường phái khác biệt, nhưng vì những mục đích tu hành có khác, nên họ phát triển thành hai trường phái khác nhau và cuối cùng phát triển trong những vùng địa lý khác nhau. Cầu quả A La Hán và Bích Chi Phật là mục tiêu chính trong tu hành của Phật giáo Nguyên Thủy. Mục đích của các Phật tử theo Phật giáo Nguyên Thủy là chấm dứt ngã chấp và do đó trở thành một bậc A La Hán, bậc không còn tái sanh nữa. Tìm quả vị Phật là Đại Thừa. Phật giáo Đại Thừa chấp nhận những giáo thuyết trong Phật giáo Nguyên Thủy, Phật giáo Đại Thừa dạy rằng tín đồ Phật giáo Đại Thừa có thể tu tập quả vị A La Hán, nhưng A La Hán không phải là quả vị tối thượng. Phật giáo Đại Thừa đề nghị tín đồ nên đi theo con đường Bồ Tát đạo vì cuối cùng con đường ấy sẽ dẫn chúng ta đến quả vị Phật. Phật tử thuần thành nên bình tâm tự hỏi: "Sự thật có cái gọi là 'Thừa' hay không?" Nếu câu trả lời là "Có", thì quả thật là một sự mê mờ đáng tiếc, vì Đức Phật đâu có bao giờ đề cập đến thừa thặng gì. Nếu câu trả lời là "Không" là chúng ta đã đi đúng đường, nên tiếp tục đi tới. Chúng ta nên tu tập giáo pháp nào thích hợp với chúng ta nhất, chứ đừng bình phẩm ai. Đại Thừa nhấn mạnh đến "vị tha phổ cứu," phát triển trí huệ, và hóa độ chúng sanh trong kiếp tương lai; trong khi Nguyên Thủy chỉ mong cầu tự độ qua sự tịch diệt nơi niết bàn. Trong khi Phật giáo Nguyên Thủy chủ trương đời sống ẩn sĩ trong rừng hoặc đi khất thực, thì Đại Thừa không loại bỏ đặc điểm này, nhưng họ lại muốn cho đời sống tu tập mở rộng hơn cho cả Tăng lẫn tục. Với lý tưởng này, Phật giáo Đại Thừa không mong trở thành A La Hán để chỉ giải thoát cho cá nhân, mà mong trở thành Bồ Tát với ước nguyện

thượng cầu Bồ Đề hạ hóa chúng sanh. Bồ Tát Đại Thừa tu hành lục độ Ba La Mật; trong khi bên Nguyên Thủy thì A La Hán lấy Tứ Diệu Đế làm bổn giáo, và Độc Giác lấy Thập Nhị Nhân Duyên làm bổn giáo tu hành. Phật giáo Nguyên Thủy phát triển Tăng đoàn như là trung tâm, thì Phật giáo Đại Thừa lại thích hướng đến cá thể hơn. Phật giáo Nguyên Thủy chủ trương hoàn toàn dựa vào kinh điển thì Đại Thừa chỉ dựa vào tinh thần cốt lõi của Đức Phật. Vì vậy, Phật giáo Nguyên Thủy quan tâm đến hình thức và hệ thống trong tính chất chính thống của kinh điển.

Nói về Tạng Kinh Phật Giáo Nguyên Thủy, truyền thống giáo pháp của các trưởng lão, truyền thống duy nhất của một nhóm các trường phái còn sót lại được phái Đại Thừa gọi là "Tiểu Thừa." Đây là truyền thống chiếm ưu thế ở vùng Đông Nam Á, đặc biệt là ở Thái Lan, Sri Lanka, Miến Điện, Lào và Cam Bốt. Mặc dù không có cơ sở lịch sử nào, nhưng trường phái Theravada tuyên bố rằng họ chính là hậu thân của phái Thượng Tọa Bộ ở Ấn Độ. Nguồn gốc của truyền thống này ở Đông Nam Á theo vết từ thời Mahinda, con trai của vua A Dục, một vị tăng đã hướng dẫn một đoàn truyền giáo đến Sri Lanka. Từ cơ sở này mà sau này nó truyền đi khắp vùng, và trong những thập niên gần đây nó đã thu hút một số gia tăng đáng kể những sinh viên ở Âu Châu và Mỹ Châu. Truyền thống này tự hào vì nó là truyền thống Phật giáo bảo thủ sâu xa những giáo pháp và thực hành trong kinh tạng Pali, hệ thống kinh tạng mà truyền thống xem là giáo điển Phật giáo xác thực duy nhất. Tuy nhiên, không ai trong chúng ta biết rõ đây là ngôn ngữ nguyên thủy trong kinh điển của trường phái Thượng Tọa Bộ hay không. Dù sao đi nữa chúng ta vẫn có thể xem trường phái Nguyên Thủy như là đại diện của trường phái Thượng Tọa Bộ. Sách vở thuộc Bộ Luận Tạng của trường phái Nguyên Thủy bao gồm: *Thứ nhất là Bộ Pháp Tụ:* Bộ Pháp Tụ liệt kê và định nghĩa những tâm thức thiện, ác, và trung tính. Đây cũng là một bộ sách phân tích về hình thể của vật chất. *Thứ nhì là Bộ Phân Tích:* Phân tích hay phân loại chi tiết 16 chủ đề chính của giáo pháp, gồm các uẩn, các duyên, các yếu tố (đại), các căn, sự chú tâm tỉnh thức, các yếu tố giác ngộ, thiền định và trí tuệ. *Thứ ba là Bộ Chất Ngữ:* Dựa trên những phân tích về các uẩn, giới, và tiến hành bằng phương cách vấn đáp. *Thứ tư là Bộ Nhân Chế Định:* Phân tích những loại tính tình, bằng những nhân tố khác nhau gồm từ một đến mười nhân tố. *Thứ năm là Bộ Ngữ Tông:* Ngữ tông bác bỏ các

quan điểm dị giáo của các trường phái Phật giáo khác. *Thứ sáu là Bộ Song Đối:* Song đối liên quan đến việc định nghĩa rõ ràng các thuật ngữ. *Thứ bảy là Bộ Vị Trí:* Vị trí là bộ sách tranh luận đầy đủ về tánh duyên khởi.

Thứ Nhì là Đại Thừa: Đại Thừa còn được gọi là Thượng thừa, Diệu Thừa, hay Thắng Thừa (The Great Vehicle). Đại Thừa là cỗ xe lớn, một trong hai nhánh lớn Phật giáo (Tiểu thừa và Đại thừa). Đại thừa xuất hiện vào khoảng thế kỷ thứ I trước CN, nói là cỗ xe lớn vì tông chỉ của nó là giúp được nhiều người cùng giải thoát. Kỳ thật chủ đích của Đại thừa là cứu độ nhứt thiết chúng sanh. Một trong những điểm tối quan trọng của Phật giáo Đại thừa là nó nhấn mạnh đến giá trị của người tại gia. Nó cho rằng những người thế tục cũng có thể đạt tới đại giác và Niết bàn nếu người ấy chịu cố công tu hành. Những hệ phái Đại thừa chính là Hoa Nghiêm, Thiên Thai, Thiền và Tịnh Độ Bắc Tông: Phật Giáo truyền về phương Bắc qua Trung Hoa, Mông Cổ, Đại Hàn, Nhật và Việt Nam. Chúng ta ai cũng phải thừa nhận rằng Đại Thừa đã đóng góp rất nhiều vào tư tưởng và văn hóa Phật Giáo. Nó đã sản sinh ra lý tưởng Bồ Tát Đạo tuyệt vời. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là tấm gương bởi sự nghiệp của chính Ngài để con người noi theo. Mục tiêu sự nghiệp của Ngài là Giác Ngộ và Phật Quả, và con đường của Ngài là Bồ Tát Đạo. Đại Hội Kết Tập Kinh Điển lần thứ ba được triệu tập vào thời Hoàng Đế A Dục ở thế kỷ thứ ba trước Tây Lịch, đã có ít nhất là mười tám trường phái, mỗi trường phái đều có học thuyết và giới luật riêng. Có hai trường phái chiếm ưu thế trong các cuộc tranh luận tại Đại Hội, một trường phái Luận Giải gọi là Tỳ Bà Sa Luận Bộ, và một trường phái thực hiện Đa Nguyên gọi là Nhứt Thiết Hữu Bộ. Đại Hội quyết định theo lập trường của trường phái Luận Giải và chính quan điểm của trường phái nầy được truyền sang Tích Lan bởi những nhà truyền giáo của Vua A Dục, cầm đầu bởi chính con của vua là Thái Tử Mahendra. Tại đó trường phái nầy được biết là trường phái Nguyên Thủy. Còn những người ủng hộ trường phái Nhứt Thiết Hữu Bộ hầu hết di cư đến Kashmir thuộc miền Tây Bắc xứ Ấn Độ, nơi đây trường phái nầy trở nên nổi tiếng do sự phổ cập viên mãn của Bồ Tát Đạo. Tuy nhiên, tại một Đại Hội Kết Tập khác (Đại Hội lần thứ tư), được tổ chức dưới thời Hoàng Đế Ca Nị Sắc Ca tại thành Ca Thấp Di La vào thế kỷ thứ nhất sau Tây Lịch. Hai trường phái quan trọng nữa xuất hiện, trường phái Phân Biện Thuyết Bộ và trường phái Kinh

Lượng Bộ. Hai trường phái nầy bất đồng nhau về tính xác thực của Vi Diệu Pháp. Trường phái Phân Biện Thuyết Bộ cho rằng được chính Đức Phật thuyết giảng, trong khi trường phái Kinh Lượng Bộ thì cho rằng Vi Diệu Pháp không phải do Đức Phật thuyết giảng. Vào lúc nầy, những mô tả của Đại Thừa cho chúng ta biết một số các đại hội đã được triệu tập để biên soạn kinh điển theo truyền thống Đại Thừa. Ở phía bắc và phía nam Ấn Độ, cũng như tại Nalanda trong Ma Kiệt Đà, người ta nghiên cứu và giảng dạy Đại Thừa. Nhiều bản văn Đại Thừa liên quan đến Đức Phật Di Lặc, vị Phật tương lai và nhiều Bồ Tát trên trời. Giáo lý Đại Thừa cũng như giáo lý của các trường phái khác bắt đầu xuất hiện dưới hình thức văn tự khoảng 500 năm sau ngày Đức Phật nhập diệt. Những kinh điển Đại Thừa sớm nhất như kinh Pháp Hoa và Bát Nhã được phổ biến trước thế kỷ thứ nhất sau Tây Lịch. Cốt tũy của quan niệm Đại Thừa là từ bi cho tất cả chúng sanh và phương tiện thiện xảo để hóa độ chúng sanh. Với triết lý thâm sâu và lòng từ bi phổ quát, và xử dụng phương tiện thiện xảo, Phật Giáo Đại Thừa đã nhanh chóng lôi cuốn quần chúng, không những ở Ấn Độ mà còn tại nhiều nơi mới phát triển Phật giáo như ở Trung Á. Khởi thủy của Phật Giáo Đại Thừa có thể tìm thấy ở thời kỳ sơ khởi của Đại Chúng Bộ và thời kỳ sơ khởi của Kinh Điển Đại Thừa. Vào thế kỷ đầu sau Tây Lịch, sự hình thành Đại Thừa Phật Giáo thực sự hoàn tất và tất cả những kinh điển Đại Thừa chủ yếu vẫn còn tồn tại đến ngày nay. Trên lý thuyết mà nói, Đại Thừa Phật giáo được chia làm hai hệ tư tưởng: Trung Luận và Duy Thức Du Già.

Phạn ngữ "Mahayana" chỉ "Cỗ xe lớn." Đây là một trong hai trường phái chính của Phật giáo Ấn Độ, trường phái kia được trường phái Đại Thừa gọi là "Tiểu Thừa." Đại thừa nhấn mạnh đến lý tưởng Bồ Tát, ngược lại với quả A La Hán trong "Tiểu Thừa." Đại thừa xem A La Hán là vị kỷ vì A La Hán đạo chỉ đưa đến niết bàn cho tự mình mà thôi, trong khi Bồ Tát nỗ lực đem tất cả chúng sanh đến chỗ giải thoát. Nói Đại thừa là cỗ xe lớn vì tông chỉ của nó là giúp được nhiều người cùng giải thoát. Kỳ thật chủ đích của Đại thừa là cứu độ nhứt thiết chúng sanh. Một trong những điểm tối quan trọng của Phật giáo Đại thừa là nó nhấn mạnh đến giá trị của người tại gia. Nó cho rằng những người thế tục cũng có thể đạt tới đại giác và Niết bàn nếu người ấy chịu cố công tu hành. Những hệ phái Đại thừa chính là Hoa Nghiêm, Thiên Thai, Thiền và Tịnh Độ, vân vân. Bắc Tông: Phật Giáo

truyền về phương Bắc qua Trung Hoa, Mông Cổ, Đại Hàn, Nhật và Việt Nam. Nhiều bản văn Đại Thừa liên quan đến Đức Phật Di Lặc, vị Phật tương lai và nhiều Bồ Tát trên trời. Đại Thừa còn được gọi là Đệ Nhứt Thừa hay Tối Thượng Thừa. Giáo pháp cao nhất hay giáo pháp rốt ráo nhất (các tông phái đều cho tông nghĩa của phái mình là tối thượng thừa). Tên khác của Đại Thừa (theo Kinh Hoa nghiêm, đệ Nhứt Thừa hay Đại Thừa, hay Thắng Thừa vượt trên Nhị Thừa của hàng Thanh Văn, Duyên Giác, vì đây là Tối Thượng Thừa làm lợi ích cho hết thảy chúng sanh).

Đại Thừa không những là một triết lý và tâm lý phát triển cao độ và thâm sâu, mà nó cũng là một cỗ xe năng động để đạt thành Phật quả. Giáo pháp tu tập căn bản của Đại Thừa là việc tu tập Lục Độ Ba La Mật, trong đó trí tuệ viên mãn là cái đỉnh cao nhất, vì sự hiểu biết trực tiếp sâu sắc về tánh không sẽ biến đổi việc thực hành bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn và thiền định thành viên mãn. Vai trò của trí tuệ viên mãn thật là độc đáo trong sáu đức hạnh viên mãn, vì dưới ánh sáng của trí tuệ viên mãn, chúng ta thấy rõ tánh không của chủ thể, khách thể cũng như hành động của năm đức hạnh kia. Thí dụ như trong việc bố thí, chính trí tuệ viên mãn khiến cho chúng ta hiểu được tính không của chủ thể hay người cho, tính không của khách thể hay người nhận, và tính không của tặng vật. Tương tự, trong đức hạnh viên mãn của trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, và thiền định, chính là do sự hiểu biết trí tuệ viên mãn mà chúng ta có thể hiểu được sự thanh tịnh hay tính không của chủ thể, khách thể, và hành động hiện diện trong từng phạm vi hành động. Hành trì sáu đức hạnh viên mãn đưa đến việc thủ đắc công đức và kiến thức. Đức hạnh bố thí, trì giới, và nhẫn nhục viên mãn sẽ dẫn đến sự tích lũy công đức; trong khi thiền định và trí tuệ viên mãn lại dẫn đến sự tích lũy kiến thức cần thiết cho việc tu tập; đức hạnh tinh tấn cần thiết cho cả công đức và kiến thức. Cả hai thứ công đức và kiến thức đều tối cần thiết cho việc tu tập để đạt thành Phật quả. Ngoài ra, bốn tâm vô lượng hay bốn đức hạnh phát sinh ra các đức hạnh cứu độ vị tha. Chúng là những đại nguyện của những bậc giác ngộ muốn giải thoát chúng sanh. Những bậc giác ngộ nầy dùng đủ mọi phương tiện thiện xảo để độ mình độ người.

Một sự hiểu biết khác về mục đích của Phật giáo bắt đầu khởi lên vào khoảng thời gian Nghị Hội Kết Tập Kinh Điển lần thứ nhì, mặc dù nguồn gốc chính xác của nó không rõ ràng. Khuynh hướng Phật giáo

này về sau được gọi là Đại Thừa, và ngày nay nó là hình thức Phật giáo chiếm ưu thế tại các xứ Trung Hoa, Nhật Bản, Triều Tiên, Mông Cổ, Tây Tạng và Việt Nam. Không giống như Phật giáo Nguyên Thủy vẫn còn giữ truyền thống hợp nhất, Phật giáo Đại Thừa được cấu thành bởi những trường phái khác nhau tại Trung Hoa có Tam Luận Tông, giáo thuyết dựa theo Tam Luận; Pháp Tướng Tông; Hoa Nghiêm Tông, giáo thuyết dựa trên bộ Kinh Hoa Nghiêm; Luật Tông, giáo thuyết dựa trên bộ Luật Tạng; Thành Thật Tông, giáo thuyết dựa trên bộ Thành Thật Luận; Câu Xá Tông: Giáo thuyết Câu Xá Tông dựa trên bộ Câu Xá Luận. Tại Nhật Bản, có tông Thiên Thai và Tịnh Độ tông. Tuy nhiên, các tông phái Đại Thừa không bao giờ tạo thành giới luật riêng cho từng tông phái. Chư Tăng Ni trong trường phái Đại Thừa có thể cùng tu tập với các nhà sư trong các truyền thống Đại Thừa khác, dù rằng họ có thể có những bổn nguyện và cách nhìn khác nhau về con đường tu tập. Phật giáo Đại Thừa thừa nhận Đức Cồ Đàm là một vị Phật, nhưng mở rộng khái niệm về Phật tính bằng cách công nhận một hình thức "đa thần" phong phú của chư Phật và chư Bồ Tát. Phật giáo Đại Thừa cũng thứa nhận những kinh điển không được các trường phái khác công nhận đích thực lời Phật dạy. Nói rộng ra, Phật giáo Đại Thừa khác với Nguyên Thủy trong sự thể hiện cứu cánh của một Phật tử là lý tưởng A La Hán, vị hết lòng tu tập để đạt được tuệ giác, trong khi Phật giáo Đại Thừa đưa ra con đường của vị Bồ Tát như là sự thành tựu tối hậu. Qua sự toàn hảo về trí tuệ và lòng bi mẫn, vị Bồ Tát dẫn dắt người khác để họ cũng đạt được sự giác ngộ. Phật giáo Đại Thừa xem những con đường khác thấp kém hơn Bồ Tát Đạo, và đề cập tới những con đường khác một cách hạ thấp phẩm chất như "Tiểu Thừa" hay "Cỗ Xe Nhỏ." Một nét đặc trưng của Phật giáo Đại Thừa là quan điểm cho rằng chư Phật hay chư Thiện thượng Bồ Tát có sức mạnh tạo dựng được các "Phật Độ" hoặc "Tịnh Độ." Những vùng Tịnh Độ này được xem như là những cõi thiên đàng độc đáo và và đầy phước lạc, được dẫn đến bằng sự tái sanh thuận lợi theo sau một đời hết lòng tu tập với vị Phật đang ngự. Trong cõi Tịnh Độ, chúng sanh có thể nghe và tu tập theo giáo pháp trong những hoàn cảnh có thể mang lại kết quả nhanh nhất. Trong số những vùng Tịnh Độ, có cõi Tây Phương Tịnh Độ, do Đức Phật A Di Đà cai quản, là một trong những vị Phật quan trọng nhất trong Phật giáo Đại Thừa.

Sau khi Đức Phật diệt độ, Phật giáo chia ra làm nhiều tông phái; hai loại chính là Tiểu Thừa và Đại Thừa. Những ai cầu chứng ngộ A-La-Hán thì gọi là Tiểu Thừa, những ai cầu thành Phật thì gọi là Đại Thừa. Lúc đầu ngay khi Phật nhập diệt, chỉ có hai tông Trung Quán và Du Già gọi là Đại Thừa, số còn lại là Tiểu Thừa. Trung Quán tức là Tam Luận Tông và Du Già tức là Pháp Tướng Tông bên Trung Quốc. Tại Nhật thì Câu Xá và Thành Thực tông là Tiểu Thừa, số còn lại là Đại Thừa. Giáo lý của truyền thống Phật giáo Đại Thừa, Đức Phật giảng dạy cho một hội chúng có ý hướng mạnh mẽ về việc chứng đắc Phật quả bằng con đường Bồ Tát. Sau khi Đức Phật nhập diệt, việc tu tập giáo lý Đại Thừa không được công khai và phổ biến trong đại chúng, và việc truyền thừa được truyền riêng từ thầy đến trò. Theo truyền thuyết Phật giáo, một số kinh điển Đại Thừa được mang đi xứ khác để bảo tồn và đợi đến cơ duyên đúng lúc mới đem ra phổ truyền trong khắp cõi. Từ thế kỷ thứ nhất trước Tây lịch trở về sau này, những bản kinh điển Phật giáo Đại Thừa bắt đầu xuất hiện một cách công khai và việc tu tập pháp môn Đài Thừa cũng được nhiều người biết đến một cách rộng rãi. Phật giáo Đại Thừa có hai truyền thống: Ba La Mật Thừa và Kim Cang Thừa. Ba La Mật Thừa là con đường phổ quát của Bồ Tát được tìm thấy trong các bản kinh, thừa này nhấn mạnh đến ý hướng vị tha và tu tập Lục Ba La Mật hay 6 tâm thái viễn hành. Thiền, Tịnh và các tông phái khác cũng được bao gồm trong Ba La Mật Thừa. Kim Cang Thừa bao gồm những pháp môn của Phật giáo Nguyên Thủy và kết hợp với những phương pháp của Ba La Mật Thừa, đồng thời thêm vào phương pháp thiền quán về những diệu tướng của chư Phật. Những pháp môn của Kim Cang Thừa được tìm thấy trong những lời dạy của Đức Phật về các thần chú.

Sự phát triển của tư tưởng tinh xá, hay của nền siêu hình học về tâm linh xảy ra vào khoảng 2 thế kỷ sau khi Đức Phật nhập Niết Bàn dẫn đến sự phân chia căn bản giữa Tiểu Thừa và Đại Thừa. Trong Tiểu Thừa, trước hết, có Cổ Phái Trí Tuệ, sau khi Phật nhập diệt chừng 200 năm, lại phân ra làm hai nhánh: Thượng Tọa Bộ ở Đông Ấn, ngày nay còn ưu thế tại các xứ Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Cam Bốt và Lào; và về phía Tây Ấn có Nhất Thiết Hữu Bộ, hưng thịnh khoảng 1.500 năm, với các trung tâm Mathura, Gandhara, và Kashmir. Ngoài ra, còn có những bộ phái khác mà ngày nay không còn sử liệu. Những bộ phái của Đại Chúng Bộ ở Ma Kiệt Đà, và phía Nam xung quanh

Amaravati tổ chức vào khoảng năm 250 trước Tây lịch những biệt giáo phái của Cổ Phái Trí Tuệ hợp thành một giáo phái riêng biệt và giáo phái này chỉ bị tan rã khi Phật giáo bị tiêu diệt ở Ấn Độ. Một giáo lý mới được phát triển từ Đại Chúng Bộ. Các Tín đồ thoạt tiên gọi nó là Bồ Tát Thừa, sau đó gọi nó là Đại Thừa hay chiếc xe lớn. Ngược lại, những tín đồ của Cổ Phái Trí Tuệ được người ta gán cho cái nhãn "Tiểu Thừa" hay chiếc xe nhỏ. Không có một tỷ lệ rõ ràng nào giữa tín đồ theo Tiểu Thừa và Đại Thừa ở Ấn Độ qua các thời đại khác nhau. Có lẽ số tín đồ của Đại Thừa chỉ bắt đầu vượt trội số tín đồ Tiểu Thừa từ sau năm 800 sau Tây lịch, khi Phật giáo đã hoàn toàn suy vong ở Ấn Độ và khi Phật giáo đã tìm được đường phát triển sang các nước Trung Hoa, Triều Tiên, Nhật Bản, Mông Cổ, Tây Tạng và Việt Nam. Dù có sự phân chia, nhưng trong một thời gian thật dài các tín đồ của cả Đại Thừa lẫn Tiểu Thừa cùng chung sống trong một tịnh xá, cùng tuân thủ ngũ giới, cùng tu tập Tứ Thánh Đế và Bát Thánh Đạo.

Phật giáo Đại Thừa là một sự cải cách chính của giáo lý Phật giáo. Về mục đích, có sự thay đổi từ lý tưởng A La Hán qua lý thưởng Bồ Tát. Trong Phật giáo Đại Thừa, một phương thức mới về giải thoát được đặt ra, trong đó từ bi được xếp ngang hàng với trí tuệ. Trước thời kỳ Đại Thừa được phát triển, phương tiện thiện xảo là một khái niệm hoàn toàn mới mẽ; nhưng sau khi Đại Thừa phát triển thì nó trở thành một phương cách cứu độ thiết yếu cho các bậc Bồ Tát, thậm chí nó còn được xem trọng hơn cả trí tuệ, một đức tánh được đề cao trước kia. Ngoài ra, Phật giáo Đại Thừa đưa ra những giáo lý mạch lạc về tánh không và chân như, vân vân. Những nhà Đại Thừa tin rằng chư pháp đều là "không", theo ý nghĩa mỗi pháp không là gì cả trong tự thân của chúng, và tự thân của chúng cũng không là gì cả. Do vậy, bất cứ pháp nào cũng không thể phân biệt được với các pháp khác. Kết quả là tất cả các pháp đều hoàn toàn không thực và đều giống như nhau. Tánh không nói trên có thể được xem như là chân như, khi người ta nhận thức mỗi sự vật hoàn toàn đúng như chúng thực là, không thêm bớt điều gì. Chỉ có một chân như duy nhất, và thế giới đa dạng chỉ được dựng lên bằng trí tưởng tượng của chúng ta mà thôi. Nếu tất cả là một và như nhau thì cái tuyệt đối cũng sẽ giống với cái tương đối, vô vi cũng như hữu vi, và niết bàn cũng giống như luân hồi. Vì thế những nhà Đại Thừa đi đến kết luận: "Trí tuệ chân thật phải vượt lên trên

tánh nhị biên của cả chủ thể và khách thể, cũng như sự xác định và phủ định."

Theo những nguồn tài liệu đáng tin cậy thì Phật giáo Đại Thừa đã được truyền vào Việt Nam bằng đường biển bởi các nhà sư Ấn Độ từ đầu thế kỷ thứ nhất, và sau đó nó đi vào lục địa Trung Hoa. Trong cơn đại nạn của Phật giáo vào khoảng những năm 842-845 sau Tây lịch, Phật giáo bị đàn áp dữ dội. Tất cả những tông phái trừ Thiền tông và Tịnh Độ tông đều bị tận diệt. Tuy vậy, ảnh hưởng của các tông phái ấy vẫn còn đến hôm nay và giáo lý của các tông phái này vẫn còn được sự quan tâm của nhiều người. Sau năm 845, Thiền tông và Tịnh Độ trở thành những tông phái chính, cả hai tông phái này đều tu học theo triết học Trung Quán và Duy Thức. Từ thế kỷ thứ 16 trở về sau này, những pháp môn của Thiền tông và Tịnh Độ được hòa nhập với nhau trong nhiều tự viện ở Trung Hoa. Lại có nguồn tài liệu khác cho rằng Phật giáo Đại Thừa được truyền từ Trung Hoa sang Việt Nam vào thế kỷ thứ 2, và sang Triều Tiên vào thế kỷ thứ 4. Thiền tông chiếm ưu thế tại các xứ này, mặc dù ở Việt Nam các truyền thống Tịnh Độ và Nguyên Thủy cũng trở nên rất phổ cập. Vào khoảng thế kỷ thứ 6, hầu hết các truyền thống Phật giáo đã được đưa đến Nhật Bản qua ngã Triều Tiên. Vào khoảng những thế kỷ thứ 12 và 13, nhiều truyền thống mới nở rộ ở Nhật Bản. Việc này xảy ra vì thời đó người Nhật cảm thấy lúng túng giữa biển pháp mênh mông nên họ tự tìm kiếm cho mình một pháp môn duy nhất có hiệu quả thực tế để hành trì. Trong giai đoạn này hai tông phái Tịnh Độ phát sinh từ tông Thiên Thai là Tịnh Độ Tông và Tịnh Độ Chân Tông. Trong hai tông này thì Tịnh Độ Chân Tông nhấn mạnh vào việc xem gia đình chính là cốt lõi của việc tu hành. Tông phái này cho phép những tu sĩ lập gia đình song song với phát nguyện tu tập tôn giáo trong tự viện. Chùa được cha truyền con nối cho con trai trưởng. Mặc dù Thiền tông được du nhập vào Nhật Bản vào thế kỷ thứ 7; tuy nhiên, nó chỉ trở thành phổ biến rộng rãi vào thế kỷ thứ 12. Có nhiều tông phái Thiền tại Nhật Bản, nhưng hai tông Lâm Tế và Tào Động trở thành hai tông phái nổi tiếng nhất. Vào thế kỷ thứ 13, truyền thống Nhật Liên, đặt nền tảng trên kinh Pháp Hoa, xuất hiện. Trường phái Chân Ngôn, tông phái Mật tông của Nhật Bản cũng được phục hưng vào thời này. Vào thời Minh Trị Phục Hưng năm 1868, chính quyền Nhật Bản cho phép Tăng sĩ Phật giáo lập gia đình. Trong khoảng đầu thế kỷ 20 khi Nhật Bản chiếm đóng Triều Tiên và

truyền đến đây những Tăng sĩ có gia đình trong suốt thời kỳ chiếm đóng. Nhưng ngày nay hầu hết Tăng đoàn của Triều Tiên đều sống độc thân. Sau thời chiến tranh tại Nhật, nhiều nhóm nhỏ xuất hiện, mỗi nhóm có lối tu tập riêng biệt. Vài người đã lồng vào hệ thống Phật giáo những tín ngưỡng Thần đạo trước thời Phật giáo được du nhập, một số khác lại hướng về sắc thái Thiên Chúa. Phải có nhiều nghiên cứu kỹ càng hơn để xem xét các giáo lý ấy có còn giữ đúng truyền thống Phật giáo hay không. Từ Nhật Bản, Thiền tông và Nhật Liên tông đã lan truyền đến các xứ Tây phương, nơi có nhiều Phật tử tại gia tham gia vào các buổi thiền tập và ẩn cư. Một số các trung tâm Thiền cũng bắt đầu những công tác xã hội: săn sóc những người bệnh ở giai đoạn cuối và những bệnh nhân liệt kháng trong giai đoạn cuối.

Kinh điển Phật giáo đã được mang đến Trung Hoa từ các đoàn truyền giáo Ấn Độ hoặc các nhà hành hương Trung Hoa tùy cảnh tùy thời chứ không được hệ thống hóa. Qua thời gian lâu dài, người ta cảm thấy không biết làm sao để lắp được những lỗ hỏng khác biệt giữa các kinh điển, và làm cách nào để có phương thức tu tập rõ ràng trong một giáo pháp mênh mông. Vì vậy mà vào thế kỷ thứ 7 đã có những nỗ lực nhằm sắp xếp lại giáo lý Phật giáo ở Trung Hoa. Nhiều nhóm được thành hình xung quanh một số vị Tăng nổi tiếng đương thời, mỗi nhóm tự chọn cho mình một bộ kinh nào đó để tập trung tu họa và thực hành. Những nhóm này về sau phát triển thành các tông phái Phật giáo, mỗi tông phái có một dòng truyền thừa thầy tổ. Có ít nhất là 8 tông phái chính ở Trung Hoa, và nhiều tông phái phụ. Thứ nhất là Tam Luận tông tu học theo triết học của Trung Quán tông ở Ấn Độ. Thứ nhì là Pháp Tướng tông tu học theo triết học của tông Du Già của Ấn Độ. Thứ ba là Thành Thật tông là một tông phái thuộc truyền thống Theravada (Thượng Tọa Bộ). Thứ tư là Hoa Nghiêm tông dựa trên giáo lý của bộ Kinh Hoa Nghiêm hiển bày và lý giải nhiều khái niệm siêu hình trong pháp thiền quán. Thứ năm là Thiên Thai tông tôn vinh kinh Pháp Hoa và tình bày một số giáo lý cân bằng giữa công phu thiền định, học hỏi giáo điển và tu tập các thiện nghiệp. Thứ sáu là Tam Thời Giáo tông (Đệ Tam Kỳ Tông) truyền bá phương pháp tịnh hóa dựa trên cách nghiêm trì giới luật và thiện hạnh. Thứ bảy là Thiền tông đặt trọng tâm vào thiền quán và kinh Lăng Già. Thứ tám là Tịnh Độ tông cố gắng tu tập để được sanh vào cõi Tịnh Độ của Đức Phật A Di Đà.

Về kinh điển, Phật giáo Đại Thừa có mười hai bộ kinh gồm nhiều thể loại khác nhau. *Sắp xếp trong Kinh Tạng Pali:* Thứ nhất là Tu-Đa-La (Khế Kinh). Kinh Trường hàng là những bài pháp dài, ngắn hay trung bình do Đức Phật thuyết giảng trong nhiều trường hợp như kinh Hạnh Phúc, Kinh Trân Bảo, kinh Từ Tâm, vân vân. Thứ nhì là Kỳ Dạ (dịch theo mới là Ứng Tụng, dịch theo cũ là Trùng Tụng). Kệ trùng tụng, có nghĩa là lặp lại kinh văn giảng thuyết ở đoạn trên (xưa Đức Phật vì muốn lợi lạc chúng sanh nên sau khi thuyết giảng cho các Tỳ Kheo ngài đã đặt tụng giải thích cho người đời sau), như Kinh Tương Ưng Bộ. Thứ ba là Già Đà (Phúng tụng hay Cô khởi tụng hay những bài kệ chưa có trong bài thuyết giảng. Già Đà gồm những bài kệ trong Kinh Pháp Cú, Trưởng Lão Tăng Kệ, Trưởng Lão Ni Kệ, vân vân. Thứ tư là Ni Đà Na. Thuyết giảng nhơn duyên. Thứ năm là Y Đế Mục Đa Già. Kinh nói về tiền thân của các vị đệ tử của Phật. Itivuttaka gồm 112 bài thuyết pháp của Đức Phật nằm trong bộ Tạp A Hàm. Thứ sáu là Xà Đa Già (Bổn Sanh). Bổ Sanh Kinh, gồm 547 chuyện kể về tiền thân Đức Phật. Thứ bảy là A-Phù-Đạt-Ma (Vị Tằng Hữu). Vị Tằng Hữu, thuyết về những pháp vi diệu mà Phật hay chư Thiên đã từng thực hành. Kinh Vị Tằng Hữu gồm những bài kinh trong Kinh Trung A Hàm. Thứ tám là A-Ba-Đà-Na (Thí Dụ) hay Kinh Thí Dụ. Thứ chín là Ưu-Ba-Đề-Xá hay kinh Luận Nghị, thuyết về lý luận. Thứ mười là Ưu Đà Na (Tự Thuyết). Kinh Vô Vấn Tự Thuyết, hay kinh mà Đức Phật tự thuyết vì thấy nhu cầu cần thiết của chúng sanh, chứ không cần đợi ai hỏi, như Kinh A Di Đà, và một phần của Tạp A Hàm. Thứ mười một, Tỳ Phật Lược hay kinh Phương Quảng. Thứ mười hai, Hòa Ca La (Thọ Ký). Kinh Thọ Ký, Phật nói về tương lai thành Phật của những vị đệ tử của Ngài. *Sắp xếp trong Kinh Tạng Trung Hoa:* Chánh Kinh, Ca Vịnh, Ký Thuyết, Kệ Tha, Nhơn Duyên, Tuyển Lục, Bổn Khởi, Thử Thuyết, Sanh Khởi, Quảng Giải, Vị Tằng Hữu, và Thuyết Nghĩa.

Theo tông Thiên Thai, kinh Điển Đại Thừa bao gồm năm bộ kinh lớn: Hoa Nghiêm, Đại Tập, Đại Bát Nhã, Pháp Hoa và Niết Bàn. Năm bộ kinh A Hàm: Trường A Hàm, Trung A Hàm, Tạp A Hàm, Tăng Nhứt A Hàm, và Tiểu A Hàm. Theo Đại Sư Từ Ân, có sáu bộ kinh cho Pháp Tướng tông. Thứ nhất là Đại Phương Quảng Phật Hoa Nghiêm Kinh. Thứ nhì là kinh Giải Thâm Mật. Giáo điển chính của Pháp Tướng Tông, được ngài Huyền Trang dịch sang Hoa ngữ vào khoảng thế kỷ thứ năm sau Tây Lịch. Thứ ba là Như Lai Xuất Hiện Công Đức

Trang Nghiêm Kinh. Thứ tư là A Tỳ Đạt Ma Kinh. Thứ năm là Lăng Già Kinh. Thứ sáu là Đại Thừa Mật Nghiêm Kinh (Kinh Hậu Nghiêm). Còn có Đại Thừa Cửu Bộ Kinh. Trong số các bộ kinh của Đại Thừa, có chín kinh sách được xem là quan trọng nhất. Các bộ kinh nầy được gọi là các kinh Phương Quảng (Vaipulya sutras): Bát Thiên Tụng, Diệu Pháp Liên Hoa, Lăng Già, Phổ Diệu, Kim Quang Minh, Hoa Nghiêm, Như Lai Mật, Tam Muội Vương, và Thập Địa Tự Tại Kinh. Ngoài ra, còn có những Kinh Đại Thừa khác: Kinh A Di Đà Bổn Nguyện, Kinh A Di Đà Đại Bổn (Kinh Quán Vô Lượng Thọ), Kinh A Di Đà Tiểu Bổn, Kinh Anh Lạc (Bồ Tát Bổn Nguyện Anh Lạc Kinh), Kinh Bảo Tích, Kinh Bát Châu Tam Muội, Kinh Bát Đại Nhân Giác, Kinh Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh, Kinh Biệt Giải Thoát, Kinh Bồ Đề Hành Kinh (Kinh Nhập Bồ Tát Hạnh), Kinh Bổn Sanh, Kinh Bổn Sự, Kinh Diệu Pháp Liên Hoa, Kinh Duy Ma Cật, Kinh Dược Sư Lưu Ly Quang Bản Nguyện Công Đức, Kinh Đại Bát Niết Bàn, Kinh Đại Bi Tâm Đà La Ni,bKinh Đại Lạc Kim Cang Bất Không Chân Thật Tam Ma Đà, Kinh Đại Phương Quảng Hoa Nghiêm, Kinh Đại Tập, Kinh Địa Tạng, Kinh Hạ Sanh Di Lặc Thành Phật, Kinh Hoa Nghiêm, Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa, Kinh Kim Cang Đảnh Nhất Thiết Như Lai Chân Thật Nhiếp Đại Thừa Hiện Chứng Đại Giáo Vương Kinh, Kinh Kim Quang Minh, Kinh Lăng Già, Kinh Lăng Nghiêm, Lục Tổ Đàn Kinh, Kinh Na Tiên Tỳ Kheo, Kinh Nguyệt Đăng Tam Muội, Kinh Nguyệt Thượng Nữ Kinh, Kinh Nhơn Vương Bát Nhã Ba La Mật, Kinh Niết Bàn, Kinh Phạm Võng, Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới, Kinh Pháp Cú, Kinh Phật Đảnh Tôn Thắng Đà La Ni, Kinh Phổ Diệu, Kinh Phật Sở Hành Tán, Kinh Phương Quảng (kinh Phương Đẳng), Kinh Quán Vô Lượng Thọ, Kinh Thắng Man, Thập Địa Kinh, Kinh Tiểu Phẩm Bát Nhã Ba La Mật, Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Kinh Ưu Bà Tắc Giới, Văn Thù Sư Lợi Vấn Kinh, Kinh Vị Tằng Hữu Thuyết Nhân Duyên, Kinh Viên Giác, Kinh Vô Lượng Nghĩa, Kinh Vô Lượng Thọ, và Kinh Vu Lan Bồn.

Thứ Ba là Kim Cang Thừa: Kim Cang Thừa là tên khác của tông phái Chân Ngôn, giáo pháp sắc bén như kim cương. Kim Cang Thừa thường được gọi đơn giản là Phật Giáo Tây Tạng và nó được chia ra làm bốn tông phái chính. Sau năm 500 sau tây lịch, sự phát triển của mật chú trong Ấn Độ giáo làm tiến xa hơn sự lớn mạnh của hình thức pháp thuật trong Phật giáo, được gọi là "Mật chú," mong đời sự toàn

giác qua tu tập những pháp thực hành mật chú. Mật chú gây được nhiều ảnh hưởng ở Népal, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản, Java, và Sumatra. Ngoài Ấn Độ, một số ít những trường phái mới chính thống được phát triển bởi sự hòa hợp của Đại Thừa với những yếu tố bản xứ. Đáng được ghi nhận là Thiền tông và Di Đà giáo ở Trung Hoa và Nhật Bản, và trường phái Cổ Mật (Nyingmapa) ở Tây Tạng, pha trộn với giáo phái Shaman bản xứ của Tây Tạng. Kim Cang Thừa còn được gọi là Phật giáo Mật tông hay Phật giáo Tây Tạng. Kim Cang Thừa thường được gọi là Phật Giáo Tây Tạng, còn gọi là Chân Ngôn tông, nó được chia ra làm bốn tông phái chính. "Vajrayana: là thuật ngữ Bắc Phạn, có nghĩa là "Kim Cang Thừa," trường phái Phật giáo Tây Tạng xuất hiện vào giữa thế kỷ thứ V. Phái nầy phát triển từ trường phái Đại thừa, nhưng coi việc thực hiện các nghi lễ là quan trọng như một phương pháp tâm lý để thu hút tín đồ. Căn bản giáo điển của truyền thống này là một tập hợp nhiều bài chú khác nhau, có lẽ được biên soạn vào những thế kỷ thứ sáu và thứ bảy, nhưng người ta cho rằng do Đức Phật Thích Ca Mâu Ni hay những vị Phật khác đã nói. Kim Cang Thừa cũng theo Bồ Tát đạo căn bản của Phật giáo Đại thừa. Tuy nhiên, thừa này dạy những phương thức khác và cho rằng phương thức đó có thể rút ngắn thời gian đòi hỏi để đạt thành Phật quả, bao gồm những nghi lễ, dùng thủ ấn, dùng mạn đà la, và dùng pháp quán tưởng. Sự tu tập chủ yếu là "thiên thiền" (devata-yoga), trong đó hành giả mường tượng mình là một vị Phật, có đầy đủ những phẩm chất tốt của một vị Phật, đang tiến hành những hoạt động từ bi. Trường phái này nhấn mạnh vào tính bí mật và sự hữu hiệu của phương cách tu tập, thường thì trường phái đòi hỏi một người phải chịu phép quán đảnh từ một vị Thầy có đủ phẩn chất trước khi bước vào con đường tu tập theo Mật giáo. Kim Cang Thừa trở thành truyền thống thiền có ảnh hưởng lớn tại Tây Tạng và Mông Cổ, cũng như tại một vài trường phái Mật tông tại các xứ Đông Á, gồm các trường phái Chân Ngôn tại Trung Hoa, Việt Nam và Nhật Bản. Kim Cang Thừa tại Tây Tạng có nhiều trường phái khác nhau. Giáo phái Nyingmapa là giáo phái cổ nhất của Phật giáo Tây Tạng, được ngài Liên Hoa Sinh hay Đạo sư Rinpoche sáng lập vào thế kỷ thứ 8 dưới triều vua Trisong Detsen. Phái Kagyupa được thành lập bởi Marpa Chokyi Lodoe, một dịch giả Tây Tạng nổi tiếng vào thế kỷ 11 và vị đại đệ tử của ngài là ngài Milarepa vào thế kỷ thứ 12. Phái Sakyapa được vị dịch giả Tây Tạng là Drogmi Sakya Yeshe sáng lập

vào thế kỷ thứ 11. Phái Gelugpa là phái trẻ nhất và đông nhất trong các phái Tây Tạng, được ngài Tông Khách Ba hay Je Rinpoche sáng lập vào thế kỷ thứ 14.

Three Main Buddhist Schools in Modern Days

A Summary of Different Periods of Development of Buddhist Schools: Buddhism has been persisting for more than 2,500 years. During the period of almost 26 centuries Buddhism has undergone in many different periods with a lot of ups and downs. On the field of emancipation, these periods differ in the conception of the type of cultivation. In the first period or the period of the Original Buddhism, the ideal saint is an Arhat, or a person who has non-attachment, in whom all craving is extinct and who will no more be reborn in this world. In the second period or the period of the development of Mahayana Buddhism, the ideal is the Bodhisattva, a person who wishes to save all sentient beings and who hopes ultimately to become an omniscient Buddha. In the third period, the ideal is a "Siddha", or a person who is so much in harmony with the cosmos that he is under no constraint whatsoever and as a free agent who is able to manipulate the cosmic forces both inside and outside himself. A special characteristic of Buddhism throghout these periods is that the innovations of each new phase were backed up by the production of a fresh canonical literature which, although clearly composed many centuries after the Buddha's Nirvana, claims to be the word of the Buddha Himself. The scriptures of the first period were supplemented in the second by a large number of Mahayana Sutras and in the third by a truly enormous number of Tantras.

Buddhist Schools In the Present Times: Nowadays there are three major Buddhist Schools in the world. ***The First School is the Theravada Buddhism:*** Theravada Buddhism is sometimes referred to as Southern Buddhism. It has great influence primarily in Sri Lanka, Burma, Thailand, Laos and Cambodia. This is a sect of which teaching corresponds to the Agama sutras. These teachings generally hold that the self is without substance, the separate elements (dharmas) are real, and Nirvana is neither total annihilation. It is uncertain when the division into sects had actually taken place; however, we know that the

spread of the faith into various regions led to divergence that became a major cause of schism. Missionary efforts supported by the great Mauryan emperor Asoka in the third century B.C. contributed to the spread of the Dharma to further regions. It is believed that due to Asoka's sponsorship of the spread of Buddhism. The Sarvastivada School of Buddhism took strong root in northwest India after the Third Council, and the Theravada School in the South, extending its influence to Sri Lanka. At that time, Buddhism was carried as far west as Greece and the areas under its control. During two or three centuries following Asoka's reign, either 18 or 20, or perhaps more Buddhist sects came into existence, marking the advent of what is called sectarian Buddhism. Sectarian Buddhism concerned itself first and foremost with strict observance of the monastic precepts and study of scriptures, pursuits that encouraged dogmatism. Emphasis was on literal interpretation of the canon. These are minor sects, the small or inferior sects as compared with the greater teaching (Đại thừa). Hinayana is the form of Buddhism which developed after Sakyamuni's death, at about the beginning of the Christian era, when Mahayana doctrine were introduced. The objective is personal salvation. By the time of King Asoka, the Sthaviravadin School had itself split into the Sammitiya, the Sarvastivadin, and the Vibhajyavadin sub-schools. And later, the Vibhajyavadin School also split into two branches, the Mahisasika School, which was established in the South-Eastern India, and the Theravadin School, which was established in Sri Lanka.

It is believed that Theravada is a Hinayana school from the Sthavira group, which developed from the Vibhajyavadin school, founded by Moggaliputta Tissa and brought to Ceylon in 250 BC. The teaching of the Theravada consists of the four noble truths, the eightfold noble path, the doctrine of conditioned arising and anatman. The philosophy of this school is very simple. All worldly phenomena are subject to three characteristics; they are impermanent and transient (anitya), suffering (duhkha), and non-self. That is to say, there is nothing in them which can be called one's own, nothing substantial, nothing permanent. All compound things are made up of two elements, the non-material part (nama), and the material part (rupa). They are further described as consisting of nothing but five constituent groups (skandhas), namely, the material quality (rupa), and four non-material

qualities, sensation (vedana), perception (sanjna), mental formatives (samskara), and consciousness (vijnana). These elements are also classified into twelve organs and objects of sense (ayatanani) and eighteen dhatus. The former consist of the six internal organs of sense (eye, ear, nose, tongue, body, and mind). The corresponding objects of sense, namely material objects, sounds, smells, tastes, tangibles and those things that can be apprehended only by the mind. The eighteen dhatus include the six internal organs of sense, the six corresponding objects of sense, and six consciousnesses (eye-consciousness, ear-consciousness, nose-consciousness, tongue-consciousness, body-consciousness and mind-consciousness. Hence, this most orthodox school of Buddhism has a pluralistic conception of the constituent elements of the universe. Theravada emphasizes on the liberation of the individual to attain the Arhathood, which takes place through one's own efforts in meditation and through observance of the rules of moral discipline and leading a monastery life. Today Theravada, the only surviving school of the Hinayana, is widespread in the countries of Southeast Asia. At the Council of Pataliputra, the teachings of this school were, according to Pali sources, certified to be those of the Vibhajyavada school.

Theravada Buddhism is sometimes referred to as Southern Buddhism, while Mahayana is referred to as Northern Buddhism. Both Mahayana and Theravada began not as separate schools, but because of their different goals in cultivation, they developed into different schools and eventually spread into different geographic areas. To seek for Arahathood, Sravakas or Pratyeka-buddhahood is the main goals of Theravada followers. The goal of Theravada Buddhists is to end attachment to self and, thereby, becoming an Arhat, who undergoes no more rebirth. To seek for Buddhahood is Mahayana. The Mahayana Buddhism accepts all of the teachings of the Theravada Buddhism, it teaches that its followers can cultivate to become an Arhat, but Arhat is not an ultimate goal. It recommends its followers to follow the Path of the Bodhisattva, which will eventually lead to Buddhahood. Sincere Buddhists should step back and ask ourselves: "In fact, are there any so-called 'Vehicles'?" If our answer id "Yes," it's a regretable answer because the Buddha never mentioned about the so-called "Vehicle." If our answer is "No," we are on the right track of cultivation, so keep

move on. We should cultivate the dharmas that suit us the most, and try not to criticize other people. The Mahayanists emphasize the universalism and altruism, develop wisdom and the perfect transformation of all living in the future state; while the Theravada followers seek for narrow personal salvation, seek for the destruction of body and mind and extinction in nirvana. Whereas Theravada Buddhism emphasizes a forest or mendicant denunciative way, while Mahayana not excluding this feature, wishes to make the Buddhist life open to all, monks and laypeople alike. With the ideal become not only the Arahant for his own salvation but they wish to become Bodhisattvas with a vow to attain perfect knowledge and to save all sentient beings. Bodhisattvas in the Mahayana practice six paramitas; while for the Arahanship the Four Noble Truths are the foundation teaching, for pratyeka-Buddhahood the twelve nidanas. Theravada Buddhism develops with the Order as the center, the Mahayanists concentrate rather upon the individual. Theravada Buddhism lays the greatest stress upon the Tripitaka, the Mahayana Buddhism is content to propagate the Buddha's fundamental teaching wherever found. So Theravada is both formal and systematic in the scholastic orthodoxy.

Talking about Theravada Nikaya, Order of the Teachings of the Elders, the only surviving tradition of the collection of schools referred to collectively as "Hinayana" by their Mahayana opponents, and as Nikaya-Buddhism. It is the dominant tradition in Southeast Asia, is particularly strong in Thailand, Sri Lanka, Burma, Laos, and Cambodia. Although there is no historical basis for the claim, modern Theravada traces itself back to the Sthavira tradition in India. Its origins in Southeast Asia are traced back to Mahinda, the son of King Asoka who became a Buddhist monk and led a mission to Sri Lanka. From this base it later spread throughout the region, and in recent decades has attracted considerable increasing numbers of students in Europe and North America. It prides itself on being a deeply conservative school of Buddhism and bases its teachings and practices on the Pali Canon, which it considers to be the only authentic Buddhist canon. However, no one is clear if this was the language of the original canon of the Sthaviravadin School. However, it is possible for us to consider Theravada as representative of the Sthaviravadin School. Books of the Theravadin Abhidhamma-Pitaka comprise of: *First, Dhammasangani*

(p): The classification of things which lists and defines good, bad, and neutral mental states, This is also an analysis of material form. *Second, Vibhanga (p):* Analysis offering a detailed analysis or classification of sixteen major topics of the Dharma, including the skandhas, nidanas, the elements, the faculties, mindfulness, bojjhangas, jhanas, and insight. *Third, Dhutakatha (p):* Discussion of the elements, based on the skandha and ayatana analyses, and proceeding by means of questions and answers. *Fourth, Puggalapannati (p):* Description of personalities, the analyses of human character types, by various factors that range in number from one to ten. *Fifth, Kathavatthu (p):* Subjects of controversy, the refutation of the heterodox views of other Buddhist schools. *Sixth, Yamaka (p):* The pairs, concerned with clear definition of terms. *Seventh, Patthana (p):* Causal relations, a full discussion of pratitya-samutpada.

The Second School is the Mahayana: Northern or Mahayana is also called the Major Vehicle, the greater vehicle, one of the two great schools of Buddhism (Hinayana and Mahayana). The Mahayana arose in the first century BC. It is called Great Vehicle because its objective is the salvation of all beings. It opens the way of liberation to a great number of people and indeed, expresses the intentionto liberate all beings. One of the most critical in Mahayana is that it stresses the value on laypersons. It emphasizes that laypersons can also attain nirvana if they strive to free themselves from worldly bondages. Major Mahayana sects include Hua-Yen, T'ien T'ai, Zen and the Pure Land. It should be noted that Mahayana spread from India to Tibet, China, Korea and Viet Nam. We must recognize that the Mahayana has contributed a great deal to Buddhist thought and culture. It has produced a wonderful Path of Bodhisattvas. Sakyamuni Buddha set an example by his own career that people could emulate. The goal of this career was Enlightenment and Buddhahood, and the way was the way of the Bodhisattva. The Third Council was held during the reign of Emperor Asoka in the third century B.C., there were already at least eighteen schools, each with its own doctrines and disciplinary rules. Among them, two schools dominated the deliberations at the Third Council, an analytical school called Vibhajyavadins, and a school of realistic pluralism known as the Sarvastivadins. The Council decided in favor of the analytical school and it was the views of this school that

were carried to Sri Lanka by Asoka's missionaries, led by his son Mahendra. There it became known as the Theravada. The adherents of the Sarvastivada mostly migrated to Kashmir in the north west of India where the school became known for its popularization of the path of the perfections of the Bodhisattva. However, another Council (the Fourth Council) was held during the reign of King Kanishka in the first century A.D. in Kashmir; two more important schools emerged, the Vaibhashikas and the Sautrantikas. These two differed on the authenticity of the Abhidharma; the Vaibhashikas holding that the Abhidharma was taught by the Buddha, while the Sautrantikas held that it was not. By this time, Mahayana accounts tell us, a number of assemblies had been convened in order to compile the scriptures of the Mahayana tradition, which were already reputed to be vast in number. In the north and south west of India as well as Nalanda in Magadha, the Mahayana was studied and taught. Many of the important texts of the Mahayana were believed to have been related by Maitreya, the future Buddha and other celestial Bodhisattvas. The written texts of Mahayana as well as those of other schools began to appear about 500 years after the Buddha's Nirvana. The earliest Mahayana sutras such as the Lotus Sutra and the Sutra of the Perfection of Wisdom are usually dated before the first century A.D. The essence of the Mahayana Buddhism is the conception of compassion for all living beings. The Mahayana, with its profound philosophy, its universal compassion and its abundant use of skillful means, rapidly began to attract the majority of people, not only in India, but in the newly Buddhist lands of central Asia. The origin of Mahayana may be traced to an earlier school known as Mahasanghika and earlier literary sources known as Mahayana Sutras. By the first century A.D., the formation of the Mahayana Buddhism was virtually complete, and most of the major Mahayana sutras were in existence. Theoretically speaking, Mahayana Buddhism is divided into two systems of thought: the Madhyamika and the Yogacara.

A Sanskrit term for "Great Vehicle." One of the two main strands of Indian Buddhism, the other being Nikaya-Buddhism, referred to by Mahayana as "Hinayana." Mahayana emphasizes the ideal of the Bodhisattva, which it contrasts with the Arhat, the ideal of the "Hinayana." It considers the Arhat to be selfish because the Arhat path

leads to nirvana for oneself alone, while the Bodhisattva strives to bring all sentient beings to salvation. The Mahayana is called Great Vehicle because its objective is the salvation of all beings. It opens the way of liberation to a great number of people and indeed, expresses the intentionto liberate all beings. One of the most critical in Mahayana is that it stresses the value on laypersons. It emphasizes that laypersons can also attain nirvana if they strive to free themselves from worldly bondages. Major Mahayana sects include Hua-Yen, T'ien T'ai, Zen and the Pure Land. It should be noted that Mahayana spread from India to Tibet, China, Korea and Viet Nam. The origin of Mahayana may be traced to an earlier school known as Mahasanghika and earlier literary sources known as Mahayana Sutras. The Mahayana Buddhism is also called the Supreme vehicle. The highest vehicle, another name for Mahayana.

The Mahayana is not only a highly developed and profound philosophy and psychology, it is also an accessible, dynamic vehicle for achievement of Buddhahood. The basic practice doctrine of Mahayana Buddhism is the cultivation of the six paramitas; among them, the perfection of wisdom is the crown of the six perfections, for it is the penetrative, direct understanding of emptiness will transform the practices of generosity, morality, patience, energy, and meditation into perfections. The role of the perfection of wisdom is unique among the six perfections, for it is in the light of the perfection of wisdom that we see the emptiness of the subject, object, as well as action of the other five perfections. For example, in the perfection of generosity, it is the perfection of wisdom that causes us to understand the emptiness of the subject of the action of giving or the giver, the emptiness of the object of giving or the recipient, and the emptiness of the gift. Similarly, in the perfections of morality, patience, energy, and meditation, it is through understanding the perfection of wisdom that one understands the purity or emptiness of the subject, object, and action present in every sphere of action. The practice of the six paramitas results in the accomplishment of the two accumulations of merit and knowledge. The perfection of generosity, morality, and patience result in the accumulation of merit; while those of meditation and wisdom result in the accumulationof knowledge; the perfection of energy is necessary in both accumulations of merit and knowledge. These two accumulations

is very necessary for the cultivation and achievement of the Buddhahood. Besides, four infinite minds or four perfections of virtues may also be termed stereological or altruistic perfections. They are great vows of the enlightened ones with intention to free all sentient beings. These Enlightened Beings use all kinds of skillful means to save themselves as well as to save others.

An alternative understanding of the Buddhist goal began to emerge around the time of the Second Council, although its exact origins are not clear. This strand of Buddhism was later called Mahayana, or "Great Vehicle," and today it is the dominant form of Buddhism in China, Japan, Korea, Mongolia, Tibet, and Vietnam. Unlike Theravada Buddhism, which is still a relatively unified tradition, the Mahayana constitutes a variety of different schools, such as in China, there were The Three-Sastra Sect, based on the Madhyamika-Sastra; Dharmalaksana Sect; Avatamsaka Sect, based on the Buddha-Avatamsaka-Sutra; Vinaya or Discipline Sect, based on the Vinaya-Pitaka; Satyasiddhi Sect, based on the Satyasiddhi Sastra; Abhidharma-Kosa Sect, based on the Abhidharma-Kosa Sastra. In Japan, the Japanese Tendai and Pure Land. However, the Mahayana never formed its own monastic code. Mahayana monks can practice alongside monks of other traditions, even though they may have different aspirations or visions of the path. The Mahayana accepts Gautama as a Buddha but greatly expands the notion of Buddhahood by recognizing a rich "pantheon" of Buddhas and Bodhisattvas (those whose essence is enlightenment). It also recognized scriptures that are not accepted by other forms of Buddhism as the word of the Buddha. Broadly speaking, the Mahayana differs from the Theravada in its representation of the final goal that a Buddhist ideal of the arhat, who devotes himself to gaining insight, while Mahayana offers the path of the Bodhisattva as the ultimate accomplishment. Through the perfection of wisdom and compassion, the Bodhisattva teaches others so that they too may achieve enlightenment. The Mahayana considers other paths as inferior to that of the Bodhisattva, referring to them derogatively as "Hinayana" or Lesser Vehicle. A characteristic feature of Mahayana Buddhism is the notion that Buddhas or advanced Bodhisattvas can, through their immense powers, create "Buddha Fields" or "Pure Land." These Pure Lands are seen as unique and blissful paradises, which are

accessed by a favorable rebirth following a life of devotion to the presiding Buddha. In a Pure Land a being is able to hear and practice Dharma in conducive circumstances, enabling swift enlightenment. Of the many Pure Lands, the Pure Land of the West, ruled by the Buddha Amitabha (in Japanese, Amida), is one of the most important Buddhas in Mahayana Buddhism.

After the Buddha's death, Buddhism was divided into many schools. The two main branches were Hinayana and Mahayana. Whoever seeks to become an arhat belongs to the Hinayana; while whoever seeks to become a Buddha belongs to the Mahayana. Right after the Buddha's death the school of Mahayana, attributed to the rise in India of the Madhyamika (the school ascribed to Nagarjuna) and the Yoga; the rest of the sects belonged to the Hinayana. The Madhyamika and Yoga were called Tsan-Luan and Dharmalaksana in China. In Japan, only Kosa and Satyasiddhi belong to the Hinayana; the rest of other schools belong to the Mahayana. The Mahayana teachingswere given by the Buddha to an audience with strong interest in the Bodhisattva's path to Buddhahood. After the Buddha passing away, the Mahayana teachings weren't practiced publicly, but were passed down privately from teacher to student. According to the Buddhist legends, some Mahayana sutras were taken to another land to be cared for until conditions were right for their widespread propagation in our world. From the first century B.C. onwards, the Mahayana sutras began to appear publicly, and this way of practice became more widely known. The Mahayana has two methods of practice, Paramitayana and Vajrayana. Paramitayana is a general Bodhisattva path found in the sutras, and it emphasizes the altruistic intention and the practice of the six far-reaching attitudes. Zen, Pure Land and others are included in the Paramitayana. Vajrayana contains the Theravada and Paramitayana methods and adds the practice of meditating on various manifestations of the Buddhas or Buddhist meditational deities. Vajrayana techniques are found in teachings the Buddha gave called mantras.

The development, or of the metaphysics of spirituality happened around two centuries after the Buddha's Nirvana led to the basic division between Hinayana and Mahayana. In the Hinayana there is, first of all, the Old Wisdom School, which, about 200 years after the

Buddha's Nirvana, split into two branches: In the East of India the Theravadins, who at present still dominate Ceylon, Bruma, Thailand, Cambodia, and Laos; and in the West the Sarvastivadins, who flourished for 1,500 years, with Mathura, Gandhara and Kashmir as their centers. In addition, there were a number of other schools, of which almost no record is preserved. The Mahasanghikas, in Magadha and in the South round Amaravata, organized from 250 B.C. onward, the dissenters from the Old Wisdom School into a separate sect, which perished only when Buddhism was destroyed in India. From the Mahasanghikas developed a new doctrines. Its followers first called it the Bodhisattvayana, and, later on, the Mahayana or the Great Vehicle. On the contrary, the followers of the Old Wisdom School were occasionally referred to as Hinayana or the Lesser, the Inferior, or the Small Vehicle. There are no clear proportions between Hinayana and Mahayana followers in India at different times. Perhaps the Mahayanists began to outnumber the Hinayanists only after 800 A.D., when Buddhism completely declined in India, and when it found its way to China, Korea, Japan, Mongolia, Tibet and Vietnam. Despite the division, both followers of the Mahayana and the Hinayana lived together in the same monastery for a very long time, they observed the same Vinaya rules, they recognized the same five precepts, practiced the same Four Noble Truths and Eightfold Noble Path.

The Mahayana Buddhism is the main doctrinal innovations of Buddhism. As concerns the goal there is a shift from Arahan ideal to the Bodhisattva ideal. In Mahayana Buddhism, a new way of salvation is worked out, in which compassion ranks equal with wisdom. Before the development of the Mahayana Buddhism, skill in means was an entirely new concept, but after the development of the Mahayana, it became an essential method of salvation that utilized by Bodhisattvas. It was placed even above wisdom, the highest virtue so far. Besides, Mahayana Buddhism introduced some coherent doctrines dealing with emptiness and Suchness, and so on. Mahayanists believe that all dharmas are empty in the sense that each one is nothing in and by itself. Any dharma is therefore indistinguishable from any other dharma. In consequence all dharmas are ultimately non-existent and the same. The above mentioned emptiness can be called "Suchness", when one takes each thing "such as it is", without adding to or

subtracting any thing from it. There can be only one Suchness and the multiple world is only a construction of our imagination. If all is one and the same, then also the Absolute will be identical with the Relative, the Unconditioned with the Conditioned, Nirvana with Samsara. So, the Mahayanists conclude that true knowledge must rise above the duality of either subject and object, or affirmation and negation.

Some reliable sources said that Mahayana Buddhism spread to Vietnam by Indian monks who travelled to the east by sea from the beginning of the first century A.D., and later it entered China mainland. In the Great T'ang Persecution of 842-845 A.D., Buddhism was severelly repressed in China. All of the traditions except for Ch'an and Pure Land were essentially destroyed, although their influence remains and there is interest in them today. After 845, Ch'an and Pure Land became the principal Buddhist traditions, both of them studying the Middle Way and Mind-Only philosophies. Since the 16th century, Ch'an and Pure Land practices have been blended together in many Chinese monasteries. There are some other sources said that from China Mahayana spread to Vietnam beginning in the second century A.D. and to Korea in the fourth century. Ch'an became prevalent in both Vietnam and Korea, although in Vietnam Pure Land and Theravada traditions became popular as well. In the sixth century, most Chinese Buddhist traditions reached Japan via Korea. In the 12th and 13th centuries, many new traditions proliferated in Japan. This occurred because people were bewildered by the vastness of the Buddha's teachings and sought a single effective practice to engage in. During this time, two Pure Land traditions branched off from the T'ien-T'ai tradition. Of these, the Jodo-Shin-Shu, the True Pure Land Sect, emphasized the family as the center of religious life. It began the custom of married monks, who take vows and lead religious practices in temples. The temples are passed down from father to eldest son. Although Ch'an came to Japan as early as the seventh century; however, it became popular in the twelfth. Many Zen traditions exist, but Rinzai and Soto became the most well-known. In the 13th century, the Nichiren tradition, based on the Lotus Sutra, appeared. Shingon, the Japanese tantric tradition, was also revitalized around this time. In the Meiji Restoration of 1868, the Japanese government decreed that all

Buddhist clergy be allowed to marry. During the Japanese occupation of Korea in the early 20th century, non-celibate priesthood was introduced. But now most Korean Sangha follow the ordination vows of monks and nuns, which necessarily include celibacy. Post-was Japan has seen the arising of many small groups, each with its own way of practice. Some have integrated the pre-Buddhist Shinto beliefs into their system, other have adopted a Christian bent. Further studies should be accomplished to examine the teachings of these groups to determine if their interpretation is still faithful to the Buddha's teachings. From Japan in particular, Zen and Nichiren-Shu have spread to Western countries. Zen has become very popular in the West, where lots of lay people attend meditation sessions and retreats. Some Zen centers have begun social welfare: hospices to help the terminally ill or people with AIDS.

The Buddhist texts brought to China by Indian missionaries and Chinese pilgrims weren't initially systematized. Over time, people became unsure how to resolve seeming discrepancies between sutras, and how to practice the teachings in this vast amount of literature. Thus in the seventh century there were spontaneous attempts to organize the Buddhist teachings in China. Groups were formed around various monks, each of whom chose a particular sutra or group of sutras as the central point of their study and practice. These groups later evolved and became Buddhist traditions, each one passed down by a lineage of masters. Eight major traditions developed in China, as well as some minor ones. There were at least eight principal traditions and many branches. First, San-Lun, which followed the Madhyamika (Middle Way) philosophical school of Indian Buddhism. Second, Fa-Hsiang, which followed the Yogacara (Cittamatrin or Mind-Only) philosophical school of Indian Buddhism. Third, Satyasiddhi (Ch'eng-Shih), a Theravada tradition. Fourth, Hua-Yen, which was based on the Avatamsaka Sutra and dealt with an array of metaphysical concepts for contemplation. Fifth, T'ien-T'ai, which took the Lotus Sutra as foremost and presented a balance between meditation, philosophical study, and good deeds. Sixth, The Third Period School (San-Shih-Chiao), a method for purification based on strict observance of monastic vows and charitable actions. Seventh, Ch'an (Zen), which emphasizes meditation and the Lankavatara Sutra. Eighth, Pure Land,

in which practitioners strove to be reborn in the Pure Land of Amitabha Buddha or Maitreya Buddha.

As for the main texts, the Mahayana Buddhism has twelve kinds of Buddhist scriptures distinguished according to different styles of exposition. *Arranged in Pali Scriptures:* First, the sutra, the Buddha's exposition of the Dharma in prose. These are short, medium, and long discourses expounded by the Buddha on various occasions, such as the Discourse on Blessings (Mangala Sutta), The Jewel Discourse (Ratana Sutta), Discourse on Goodwill (Metta Sutta), etc. Second, geya or singing or songs, or verses which repeat the ideas already expressed in the preceding prose, in honour of the saints, such as the Sagathavagga of the Samyutta Nikaya. Third, gatha, or verses containing ideas not expressed in prose. Gatha includes verses found in the The Way of Truth (Dhammapada), Psalms of the Brethren (Theragatha), and Psalms of the Sisters (Therigatha), etc. Fourth, Nidana, or narratives of the past which explain a person's present state. Fifth, Itivrttaka or Itivuttaka, or narratives of past lives of the Buddha's disciples. Itivuttaka includes 112 discourses in the Khuddaka Nikaya. Sixth, Jataka which includes 547 birth-stories or narratives of past lives of the Buddha. Seventh, Adbhuta-dharma, or accounts of miracle or wonderful dharmas performed by the Buddha or a deva. The Adbhutadharma includes a portion of the Majjhima Nikaya. Eighth, Avadana, or an exposition of the Dharma through allegories. Ninth, Upadesa or discussions of doctrine. Tenth, Udana or sutra which spoken voluntarily without being asked. An exposition of the Dharma by the Buddha without awaiting questions or requests from his disciples, i.e. Amitabha Sutra, and a portion of the Khuddaka Nikaya. Eleventh, Vaipulya or an extensive exposition of principles of truth. Twelfth, Vyakarana or Veyyakarana, or prophecies by the Buddha regarding his disciples' attainment of Buddhahood. *Arranged in Chinese Scriptures:* Principal Sermons, Metrical Pieces, Prophecies, Verses, Introductory Parts, Selections (Quotations), Story of the Past, This is said, Birth Places, Detailed Explanations, Wonderful Dharmas, and Explanation of Meaning.

According to the T'ien-T'ai School. Mahayana Texts include the five chief Mahayana sutras: Avatamsaka Sutra, Mahasanghata Sutra, Mahaprajna Sutra, Lotus Sutra, and Nirvana Sutra. The Five Agamas:

Dirghagama, Madhyamagama, Samyuktagama, Ekottarikagama, and Huddaka-Nikaya (Ksudrakagama). According to master Tz'u-En, there are six works in the Dharmalaksana School. First, the Flower Adornment Sutra. Second, Sandhi-Nirmocana-Sutra (skt). The chief text of the Dharmalaksana School, translated into Chinese by Hsuan-Tsang around the fifth century A.D. Third, Sutra of the Virtues of the Manifestation of Tathagata. Fourth, Abhidharma Sutra. Fifth, the Lankavatara Sutra. Sixth, the Secret Adornment Sutra. There are also nine Mahayana Texts. Among the Mahayanist sutras, nine texts are regarded as the most important. These are called the Vaipulya sutras: Astasahasrika-prajna-paramita, Sadharma-pundarika, Lankavatara, Lalitavistara, Suvarna-prabhasa, Gandavyuha, Tathagata-guhyaka, Samadhi-raja, and Dasabhumisvara. Besides, there are other Mahayana Texts: The Sukhavati Vyuha Sutra (Longer Sukhavativyuha Sutra or Longer Amitabha Sutra), the Amitayurdhyana Sutra, Sukhavati-vyuha, the Ying Lo Ching, the Ratnakuta Sutra, the Pratyutpannabuddhasammukha-Vasthitasamadhi-Sutra, the Sutra on the Eight Awakenings of Great People, the Prajnaparamitahrdaya-Sutra, the Pratimoksa, the Bodhicaryavatara Sutra, the Jataka, Itvritaka, the Saddharma-pundarika-Sutra, the Vimalakirtinirdesa-Sutra, the Bhaisaya-guru-vaiduryaprabhasapurvapranidhanavisesavistara, the Mahaparinirvana-Sutra, the Mahakaruna Dharani Sutra, the Adhyardhasatika-Prajnaparamita-Sutra, MahaVaipulya-Avatamsaka-Sutra, the Mahasamnipata-sutra or the Mahasamghata-sutra, the Ksitigarbhapranidhana-Sutra, the Maitreyavyakarana Sutra, the Avatamsaka, the Vajracchedika-Prajna-Paramita, the Sarva tathagata tattva samgrahama Hayanabhisamayamahakaparaya, the Suvarnaprabhasa-Sutra or the Sutra of Golden Light, the Lankavatara Sutra, Surangama Sutra, the Liu-Tsu-Ta-Shih-Fa-Pao-T'an Ching, the Sutra on Questions of King Milinda, Samadhirajacandrapradipa-Sutra, the Kandrottaradarikapariprccha-Sutra, the Karunikaraja-Prajnaparamita-Sutra, the Parinirvana Sutra, Brahmajala or the Brahma-Net Sutra, the Brahmajala Bodhisattva-Precepts Sutra, the Dharmapada (Dhammamapada), the Unisha Vijaja Dharani Sutra, the Lalita Vistara-sutra, the Buddhacarita, Vaipulya, the Amitayurdhyana Sutra, the Srimala Sutra, the Dasabumika-sutra, the Astasahasrika-Prajnaparamita-Sutra, the Sutra in Forty-Two Sections, the Upasakasila-Sutra, the Manjusripariprccha, the Wonderful and Marvellous Dharmas, the Sutra Of Perfect Enlightenment, the Sutra of Infinite Meaning, the Sukhavativyuha Sutra, and the Ullambana Sutra.

The Third School is the Vajrayana Buddhism: The Diamond Vehicle is another name of the Shingon. The Vajrayana is simply often called Tibetan

Buddhism, and it is divided into four main sects: Nyingmapa, Kagyupa, Sakyapa and Gelugpa. After 500 A.D., the development of the Tantra in Hinduism furthered the growth of a magical form of Buddhism, called the "Tantra," which expected full enlightenment from magical practices. The Tantra became very influential in Nepal, Tibet, China, Japan, Java and Sumatra. Outside India, a few genuinely new schools developed from the fusion of the Mahayana with indigenous elements. Noteworthy among them are, in China and Japan, the Ch'an (meditation) school, and Amidism, and in Tibet the Nyingmapa, who absorbed much of the Shamanism native to Tibet. Vajrayana Yana is also called the Esoteric school or the Tibetan Buddhism. Nyingmapa, Kagyupa, Sakyapa và Gelugpa. The Vajrayana is often called Tibetan Buddhism, also called "True-Word" sect, and it is divided into four main sects: Nyingmapa, Kagyupa, Sakyapa, and Gelugpa. "Vajrayana" is a Sanskrit term for "Vajra vehicle." A Tantric School of North India and Tibetan Buddhism founded in the fifth century. It developed out of the teachings of the Mahayana; however, it emphasized on ritual practices as a psychological method to attract followers. The scriptural basis for the tradition is a disparate collection of texts called "Tantras," which were probably composed some time between the sixth-seventh centuries, but which are claimed to have been spoken by either Sakyamuni Buddha or other Buddhas. Vajrayana also follows the basic Bodhisattva path of Mahayana Buddhism. However, it teaches different methods that it claims shortening the time required to attain Buddhahood, including rituals, the use of hand mudra, Mandalas, and visualzations. A central practice is "deity yoga," in which the meditator visualizes him or herself as a Buddha, possessing all the perfected qualities of a Buddha, and engaging in compassionate activities. The tradition emphasizes the secrecy and efficacy of its practices, and generally requires that one receive initiation from qualified Guru before one enters onto the tantric path. Vajrayana became the dominant meditative tradition in Tibet and Mongolia, and is also found in East Asia in the schools of esoteric Buddhism, including the Chinese Chen-yen school in China and Vietnam, and the Japanese Shingon tradition. Sects of Vajrayana Buddhism in Tibet have many different branches. The Nyingmapa sect is the oldest Tibetan Buddhism, founded by Padmasambhava or Guru Rinpoche in the 8th century under the reign of King Trisong Detsen (742-797). The Kagyupa sect was founded by Marpa Chokyi Lodoe (1012-1099), a famous Tibetan translator in the 11th century and his outstanding disciple Milarepa (1040-1123) in the 12th century. The Sakyapa sect was founded by the Tibetan translator Drogmi Sakya Yeshe (992-1074) in the 11th century. The Gelugpa sect, the youngest and largest among the schools of Tibetan Buddhism, was founded by Thongkhapa (1357-1419) or Je Rinpoche in the 14th century.

Tài Liệu Tham Khảo
References

1. Ai Tạo Nghiệp?, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Who Creates Karmas?, Thien Phuc, U.S.A.
2. Ba La Mật, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Paramitas, Thien Phuc, U.S.A.
3. Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Thirty-Seven Limbs of Enlightenment, Thien Phuc, U.S.A.
4. Bát Thánh Đạo, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—The Eightfold Noble Path, Thien Phuc, U.S.A.
5. Bồ Đề Tâm, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Bodhicitta, Thien Phuc, U.S.A.
6. Bốn Chân Lý Cao Thượng, Thiện Phúc, U.S.A., 2021—The Four Noble Truths, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
7. Bốn Tâm Vô Lượng, Thiện Phúc, U.S.A., 2021—Four Immeasuravle Minds, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
8. Buddha, Dr. Hermann Oldenberg, New Delhi, 1997.
9. The Buddha's Ancient Path, Piyadassi Thera, 1964.
10. The Buddha Eye, Frederick Franck, 1982.
11. The Buddha and His Dharma, Dr. B.R. Ambedkar, Delhi, 1997.
12. The Buddha and His Teachings, Narada: 1973.
13. Buddhism, Ed. Manan Sharma, New Delhi, 2002.
14. Buddhist Ethics, Hammalawa Saddhatissa, 1970.
15. The Buddhist Handbook, John Snelling, 1991.
16. Buddhist Images of Human Perfection, Nathan Katz, India 1982.
17. Buddhist Logic, 2 Vols., Th. Stcherbatsky, 1962.
18. Buddhist Sects in India, Nalinaksha Dutt, 1978.
19. Buddhist Shrines in India, D.C. Ahir, New Delhi, 1986.
20. Buddhist Thought in India, Edward Conze, 1962.
21. Căn-Cảnh-Thức, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Faculties-Views-Consciousnesses, Thien Phuc, U.S.A.
22. Chúng Ta Buông Bỏ Cái Gì?, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—What Do We Let Go?, Thien Phuc, U.S.A.
23. Chúng Ta Cùng Học Cùng Tu, U.S.A., Thiện Phúc, 2021—Let's Learn & Practice Together, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
24. Chư Thiền Đức, Thiện Phúc, U.S.A., 2018—Zen Virtues, Thien Phuc, U.S.A., 2018.
25. Cốt Lõi Đạo Phật, U.S.A., Thiện Phúc, 2021—The Cores of Buddhism, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
26. Đạo Phật An Lạc và Tỉnh Thức, Thiện Phúc, USA, 1996.
27. Đạo Phật Trong Đời Sống, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 1994.
28. Đức Phật Của Chúng Ta, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Our Buddha, Thien Phuc, U.S.A., 2020
29. Đường Lên Phật, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—The Path Leading to Buddhahood, Thien Phuc, U.S.A.
30. Giáo Pháp Căn Bản Duy Thức Học, U.S.A., Thiện Phúc, 2021—Basic Doctrines of the Consciousness-Only, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
31. Giới-Định-Huệ, Thiện Phúc, U.S.A., 2021—Discipline-Meditation-Wisdom, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
32. Hành Trình Hướng Đến Niết Bàn, Thiện Phúc, U.S.A., 2021—A Journey Towards Nirvana, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
33. Hạnh Phúc Đến Từ Bạn, Thiện Phúc, U.S.A., 2021—Happiness Comes From You, Thien Phuc, U.S.A., 2021.

34. Hương Thiền Luôn Đượm Trong Giáo Điển Nhà Phật, Thiện Phúc, U.S.A., 2021—The Fragrance of Meditation Always Remains Imbibed In Buddhist Scriptures, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
35. Kiếp Người Theo Quan Điểm Phật Giáo, Thiện Phúc, U.S.A., 2021—Human Lives In Buddhist Point of View, Thien Phuc, U.S.A., 2021.
36. Kim Cang Giảng Giải, Hòa Thượng Thích Thanh Từ, 1992.
37. Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết, Hòa Thượng Thích Huệ Hưng, 1951.
38. Kinh Trường Bộ, Hòa Thượng Thích Minh Châu: 1991.
39. Kinh Trường Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
40. Kinh Trung Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
41. Kinh Tương Ưng Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
42. Kinh Tăng Chi Bộ, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1996.
43. Kinh Tạp A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1993.
44. Kinh Trung A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1992.
45. Kinh Trường A Hàm, Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam: 1991.
46. Người Tại Gia, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Lay People, Thien Phuc, U.S.A.
47. Những Đóa Hoa Vô Ưu, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
48. Niệm Phật Căn Bản Cho Người Tại Gia, Thiện Phúc, U.S.A., 2018—Basic Buddha Recitations For Lay People, Thien Phuc, U.S.A., 2018.
49. Qua Bờ Bên Kia, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—To Reach the Other Shore, Thien Phuc, U.S.A.
50. Sáu Nẻo Luân Hồi, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Six Paths to the Samsara, Thien Phuc, U.S.A.
51. Thiền Lâm Bảo Thoại, Thiện Phúc, U.S.A., 2019—Precious Dialogues In Zen Forests, Thien Phuc, U.S.A., 2019.
52. Thiền Sư, Thiện Phúc, USA, 2007—Zen Masters, Thien Phuc, U.S.A., 2007.
53. Thiền Tập Cho Người tại Gia, Thiện Phúc, U.S.A., 2020—Meditation Practices For Lay People, Thien Phuc, U.S.A.
54. Thiền Trong Đạo Phật, 3 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
55. Thiền Trong Đời Sống, 1 tập, Thiện Phúc, USA, 2012.
56. Từ Điển Phật Học Anh-Việt—English-Vietnamese Buddhist Dictionary, 10 volumes, Thiện Phúc, USA, 2007.
57. Từ Điển Phật Học Việt-Anh—Vietnamese-English Buddhist Dictionary, 6 volumes, Thiện Phúc, USA, 2005.
58. Từ Điển Thiền & Thuật Ngữ Phật Giáo Việt-Anh Anh-Việt—Vietnamese-English English-Vietnamese Dictionary of Zen & Buddhist Terms, 12 volumes, Thiện Phúc, USA, 2016.