

Vượt Qua Chướng Ngại & Thử Thách Trong Tu Tập Và Những Sinh Hoạt Hằng Ngày

Thiện Phúc

Chướng ngại và thử thách nói chung là những chướng ngại trên bước đường tu tập và trong những sinh hoạt hằng ngày. Chúng có năng lực rất lớn trong việc cám dỗ và quấy rối hành giả. Chướng ngại và thách thức cũng chỉ cho những nghịch 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. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ sức mạnh càng hung hiểm cường thịnh của những chướng ngại và thử thách. Trong Phật giáo, chướng ngại và thử thách là những trở ngại tai hại những trở ngại trong việc tu tập cho hành giả tu Phật. Chúng luân phiên rình rập và hãm hại người tu. Chúng cũng luôn chờ cơ hội lôi kéo người tu về phía chúng. Người tu hành mà bị ma ám, tức là bị xúi dục làm điều xằng bậy, trái với đạo đức, thì kể như tàn một đời. Theo Tịnh Độ Tông, người tu Phật phải đối đầu với những chướng ngại và thử thách do bởi ba nguyên nhân sau đây. Thứ nhất là không thông hiểu vững chắc về giáo lý. Thứ nhì là không gặp minh sư hay thiện hữu tri thức. Thứ ba là không biết tự xét lấy mình, đây là điểm quan yếu nhất trong ba điểm trên. Trong đạo Phật, những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh.

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 trói buộc của tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng... Nếu Phật tử chúng ta cố gắng tiến bước trên con tu tập, 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 tỵ, thù hận và ác ý... Hơn thế nữa, nếu chúng ta có thể nhận diện được những chướng ngại và thử thách trong tu tập và những sinh hoạt hằng ngày, cũng giống như việc giảm thiểu được những hiệu quả của

nghiệp xấu mà mình đã phạm phải trong nhiều đời quá khứ, vì đây là cách mà đức Phật đã đi để vượt qua những nghiệp xấu của chính Ngài. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đường tu chân chánh không hẳn là phải xuất gia vào chùa làm Tăng hay Ni, mà nó có nghĩa là bước vào việc thực tập những lời dạy của đức Phật có thể giúp làm cho đời sống của chúng ta trở nên yên bình hơn. Như trên đã nói, nguyên nhân căn bản gây ra khổ đau phiền não chính là những chướng ngại như 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. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng cuộc hành trình “Từ Người Lên Phật” còn đòi hỏi nhiều cố gắng liên tục và hiểu biết cách tu tập đúng đắn. Mong cho ai nấy đều có được cuộc sống an bình, hạnh phúc và cuộc tu giác ngộ và giải thoát!!!

I. Tổng Quan Về Chướng Ngại & Thử Thách:

Trong Phật giáo, chướng ngại và thử thách 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. Chướng ngại và thử thách cũng chỉ cho những duyên phá hoại làm hành giả thối thất đạo tâm trong tu tập, cướp của công đức, giết hại mạng sống trí huệ của người tu. Chúng khiến cho hành giả cuồng loạn mất chánh niệm, hoặc sanh tà kiến làm điều ác, rồi kết cuộc bị sa đọa. Theo giáo thuyết nhà Phật, những việc phát sanh công đức trí huệ, đưa loài hữu tình đến niết bàn, gọi là Phật sự. Các điều phá hoại căn lành, khiến cho chúng sanh chịu khổ đọa trong luân hồi sanh tử, gọi là ma sự. Người tu càng lâu, đạo càng cao, mới thấy rõ việc ma càng hung hiểm cường thịnh. Trong nhà Thiền nói riêng, chướng ngại và thử thách là những thứ xấu ác, những chướng ngại trên bước đường tu tập. Bất cứ luyến ái, chướng ngại hay ảo tưởng nào lôi kéo sự chú tâm tu tập của mình. Trong 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. Nay ma vương, hùng binh của người là thế. Chúng luôn thường trú trong con người xấu xa đê tiện, những kẻ hèn yếu thì thất bại; những người nào dũng cảm hàng phục được chúng sẽ đạt được chân hạnh phúc.”

Trong Phật giáo, chương ngại và thử thách được gọi là ma chương, có thể là nội ma hay ngoại ma. Nội Ma hay “ma trong thân thể,” tức là những thúc đẩy của bản năng hay những ý niệm xấu quấy nhiễu cái tâm chân chính của ta. Tuy nhiên, đối với những hành giả thuần thành, sự cám dỗ như thế thúc đẩy ý nguyện cầu tìm Đạo của họ. Ngoại Ma hay “ma ở ngoài thân thể,” tức là sự cám dỗ hay sức ép từ bên ngoài. Nói cách khác, “ma ở ngoài thân thể” nghĩa là lời nói và hành vi của người cám dỗ, phê phán, quấy rối và đe dọa những ai tận lực tu tập giáo lý của Đức Phật và quảng bá giáo lý ấy. Ma vương tiêu biểu cho dục vọng đã 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 chương khác như là những ác tính tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, ác kiến, và các tánh độc hại khác có thể mang lại cho con người sự bất hạnh và phiền não. Ma vương, sự thử thách, kẻ giết người hay kẻ phá hoại, là hiện thân của xấu xa hay tử thần trong huyền thoại Phật giáo. Trong Phật giáo, ma vương biểu hiện dục vọng lướt thắng con người cũng như những gì trở lên làm ngăn trở sự xuất hiện của thiện nghiệp cũng như sự tiến bộ trên đường giác ngộ. Ma vương là chủ nhân tầng trời dục giới (Triloka Deva) thứ sáu, có trăm tay và thường thấy cười vui. 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 này có phước báo, hưởng sự vui màu nhiệm cao tốt của ngũ trần, cho đó là cảnh khoái lạc tuyệt đối, nắm quyền hạn về dục nhiễm, không muốn ai thoát khỏi phạm vi ấy. Loại ma này thường che lấp hay cản trở chơn lý Phật giáo. Khi hành giả đạt đến mức tu khá cao, tâm quang phát lộ, ánh sáng chiếu thấu

lên cõi trời Tha Hóa làm cho cung điện ma rung động, chúng liền phát giác và vì sợ e có người giải thoát, quyến thuộc mình sẽ giảm bớt đi, nên tìm cách phá hoại. Chúng hiện ra nhiều cảnh, hoặc hăm dọa, hoặc khuyến dụ, hoặc giúp sức cho tà định tà trí cùng thần thông cốt để gạt gẫm; lại thay phiên nhau rình rập không giây phút nào rời để chờ cơ hội thuận tiện. Nếu hành giả có một niệm sơ hở, liền bị chúng ám nhập, xúi dục làm những điều trái đạo đức, đời tu kể như đã hư tàn.

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

nhà kinh sợ rồi rút năn nỉ, đó chính là thái độ khuyển rước trộm vào nhà vậy.

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

lực gia hộ, thoát khỏi nạn ma thành tựu chánh định. Ấn Quang Đại Sư đã bảo: “Mới xem qua dường như Kinh Lăng Nghiêm khác quan điểm với Tịnh Độ, nhưng xét nghĩ sâu mới thấy kinh này vô hình đã khen ngợi tuyên dương Tịnh Độ. Tại sao thế? Bởi bậc đã chứng đệ tam Thánh quả A Na Hàm mà còn có thể bị ma cảnh làm cho thối đạo, thì sự niệm Phật cầu sanh Tịnh Độ càng nổi bậc thêm tánh cách trọng yếu, trong ánh sáng nhiếp hộ của Đức A Di Đà không còn nạn ma nữa.” Lý do chính bị ma chướng vì không thông hiểu giáo lý. Phần nhiều là do hành giả không hiểu giáo lý, chẳng khéo trị tâm, để nội ma phát khởi khiến chiêu cảm ngoại ma đến phá hoại. Nếu giữ được tâm bình tĩnh, thì với oai lực công đức của câu hồng danh, ngoại ma không làm chi được, và phiền não cũng lần lần bị tiêu trừ. Vì thế người tu Tịnh Độ, ma cảnh nếu có cũng là phần ít. Trái lại người tu Thiền, ma cảnh hiện nhiều, bởi chỉ nương vào tự lực. Người tu tập phải đủ năm điều kiện sau đây: Nếu vị tu thiền nào không hội đủ năm điều kiện trên rất dễ bị ma chướng làm tổn hại: giới hạnh tinh nghiêm, căn tánh lẽ 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. Cuối cùng, 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 “chỗ” và “quét” và bảo ông cố gắng quán chiếu. Tuy nhiên, ông độn căn độn tính đến nỗi hề 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.

II. Sơ Lược Về Những Chương Ngại & Thử Thách Lớn Trên Đường Tu Tập Và Sinh Hoạt Hằng Ngày:

Sau khi đến Thi Thành, lúc Đức Phật sắp nhập diệt, Ngài yêu cầu chư Tăng họp lại nếu họ có vấn đề nào cần muốn hỏi. Tất cả mọi người đều im lặng. Đức Phật liền nhắc nhở về những giáo pháp mà Ngài đã thuyết giảng trước đây. Đức Phật đã nhấn mạnh rằng người Phật tử nhất định phải có một nền tảng hiểu biết vững chắc để tu hành, trong đó chúng ta không thể thiếu việc thông hiểu Những Chương Ngại

& Thử Thách Lớn Trên Bước Đường Tu Tập. Chướng ngại và thử thách là những thứ độc hại hay những món phiền não lớn. Đây là những thứ ác căn bản gắn liền trong đời sống khởi sanh đau khổ. Độc bao gồm lời nói đả đàng cay để trấn áp điều ác; nghịch pháp hay pháp trái duyên. Độc còn là chất độc của tham dục hay sự nhiễm uế của tham dục. Độc dục hay ái độc làm tổn hại cho việc tu hành Phật pháp. Ngoài ra, si độc, một trong tam độc, sự độc hại của ngu si (ngu si chẳng những hại mình mà còn hại người, chẳng những nhiễu loạn mình mà còn nhiễu loạn người khác); và xúc độc hay sự độc hại của xúc chạm, từ ám chỉ đàn bà.

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

hoạt hằng ngày mà hành giả tu Phật luôn phải cố gắng y nương theo những lời Phật dạy để vượt qua chúng.

Hai Loại Chương Ngại & Thử Thách: Thứ nhất là *Phiền não chương*: Những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. Thứ nhì là *Sở tri chương*: Trí huệ trần tục cho những điều không thật là thật làm cản trở chân trí huệ. Trong hai thứ chương kể trên thì phiền não chương dễ bị đoạn diệt hơn sở tri chương, 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 chương khác là *Phiền não chương* và *Giải thoát chương*. Lại có hai loại chương khác là *Lý chương* và *Sự chương*. **Ba Thứ Chương Ngại & Thử Thách Lớn Tham-Sân-Si:** Còn gọi là Tam Độc tham sân si, cũng còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chương, 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. Ba thứ độc hại: tham, sân, và si. Tam độc còn được gọi là Tam Cấu hay Tam Chương, 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. Phiền não có rất nhiều, nói rộng thì đến 84 ngàn, nói hẹp thì có 10 loại phiền não gốc, trong đó có tam độc tham sân si. Tam Độc Tham, Sân, Si chẳng những gây phiền chuốc não cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát. **Lại Có Ba Loại Chương Ngại & Thử Thách:** Trong Phật giáo, lại có ba loại chương ngại. Thứ nhất là *Phiền não chương*: Còn gọi là Hoặc Chương, chương gây nên bởi dục vọng, ham muốn, hận thù và ngu si. Phiền não chương hay những dục vọng và ảo tưởng làm tăng tái sanh và trở ngại Niết bàn. Thứ nhì là *Báo chương*: Chương gây nên những quả báo. Thứ ba là *Nghiệp chương*: Chương ngại gây nên bởi những nghiệp đã được làm. Có ba thứ chương ngại khác: Thứ nhất là *Bì phiền não*: Chương ngại bởi ngoại cảnh. Thứ nhì là *Nhục phiền não*: Chương ngại gây nên bởi nội kiến. Thứ ba là *Tâm phiền não*: Chương ngại gây nên bởi tâm thần mê muội. Lại có ba thứ chương ngại khác: ngã mạn, tật đố và tham dục. **Bốn Thứ Chương Ngại & Thử Thách Trong Thân Thể:** 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.

Năm Loại Chương Ngại & Thử Thách Hay Năm Triền Cái: Theo Kinh Phúng Tụng trong trường Bộ Kinh, có năm triền cái, chúng làm

chương ngại và che dấu thực tại khỏi tâm thức. Trong giáo thuyết Phật giáo, có năm thứ chương ngại. Tâm mê mờ không phải chỉ bắt nguồn từ lòng hoài nghi mà còn sinh ra từ 5 mối phiền trước khác. Khi 5 mối phiền trước này hiện diện thì tâm của chúng phải trải qua trạng thái sân hận hận, phiền muộn và phản kháng. Nhưng theo Thiền sư Sayadaw U Pandita trong quyển “Ngay Trong Kiếp Này,” chúng ta có thể vượt qua 5 mối phiền trước này. Thiền Minh Sát sẽ tự động quét sạch chúng và làm cho tâm chúng ta trở nên trong sáng. Nếu những phiền trước này có xâm nhập vào việc hành thiền của chúng ta, thì việc đầu tiên là chúng ta phải nhận diện chúng để phục hồi lại trạng thái tâm uyển chuyển và rộng lớn của mình. *Thứ nhất là Tham Dục Chương:* Tham dục là sự ham muốn duyên theo nhục dục ngũ trần. Những tư tưởng tham dục chắc chắn làm chậm trễ sự phát triển tinh thần. Nó làm tâm chao động và trở ngại công trình lắng tâm an trụ. Sở dĩ có tham dục phát sanh là vì chúng ta không chịu thu thúc lục căn. Vì không 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 để duôi hờ hững để cho chương ngại tham ái ngăn chặn làm bít mất con đường giải thoát của mình. Mối phiền trước 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 ngấm phá. *Thứ nhì là Sân hận Chương:* Điều ưa thích dẫn dắt chúng sanh đến chỗ luyến ái, trong khi điều trái với sở thích đưa đến sự ghét bỏ. Đây là hai ngọn lửa lớn đã thiêu đốt cả thế gian. Đây cũng chính là nguyên nhân phát sanh mọi khổ đau phiền não cho chúng sanh. Cũng như tham dục, sự chú tâm sai lầm, kém khôn ngoan, không sáng suốt, dẫn đến sân hận. Nếu không kiểm soát kịp thời, những tư tưởng bất thiện này sẽ thấm nhuần tâm và che lấp mất trí tuệ. Nó có thể làm méo mó toàn thể tâm thức và các tâm sở, cũng như gây trở ngại cho ánh sáng chân lý, đóng mất cửa giải thoát. Tham dục và sân hận đặt nền tảng trên vô minh, chẳng những làm chậm trễ sự phát triển của tâm trí, mà còn đốt cháy cả rừng công đức mà ta đã tích tập từ bao đời kiếp. *Thứ ba là Hôn Trầm Thụy Miên Chương:* Hôn trầm thụy miên

hay hôn trầm đã dượt, đây là trạng thái uể oải của tâm (thân thể mỗi mệt không phải là hôn trầm đã dượt), không buồn hoạt động. Đây không phải là trạng thái uể oải vật chất của cơ thể (vì cho dù là bậc A La Hán, đôi khi vẫn cảm thấy thân thể mệt mỏi). Trạng thái này làm cho hành giả tu thiền mất lòng nhiệt thành, kém quyết tâm, rồi tinh thần trở nên ương yếu và lười biếng. Sự hôn trầm làm cho tâm thần càng thêm đã dượt và cuối cùng đưa đến trạng thái tâm chai đá hững hờ. *Thứ tư là Trạo Cử Hối Quá Chương*: Phóng dật hay lo âu là trạng thái tâm liên hệ đến những tâm thức bất thiện. Còn gọi là phóng dật lo âu, một chương ngại làm chậm trễ bước tiến tinh thần. Khi tâm phóng dật thì như bầy ong vỡ ổ, cứ vo vo bay quanh quẩn không ngừng, khó lòng an trụ được. Tình trạng chao động này là một trở ngại trên đường đi đến định tĩnh. Khi hành giả mãi lo âu suy nghĩ hết chuyện này đến chuyện khác, hết việc nọ đến việc kia, những việc làm xong, cũng như những việc chưa xong, luôn lo âu về những may rủi của đời sống, thì chắc chắn người ấy sẽ chẳng bao giờ có an lạc. *Thứ năm là Nghi Chương*: Hoài nghi hay không quyết định là suy nghĩ làm trống rỗng trí tuệ. Còn gọi là hoài nghi, không tin tưởng về sự chứng đắc thiền định, không quyết định được điều mình đang làm. Ngày nào mình còn tâm trạng hoài nghi, ngày đó tinh thần còn bị lung lạc như người ngồi trên hàng rào, không thể nào trau dồi tâm trí được. Theo giáo thuyết nhà Phật, có những phương thức nhằm chế ngự năm chương ngại này bao gồm: *Phương thức thứ nhất*: Phật tử nên luôn tu tập chánh tinh tấn để chế ngự năm chương ngại này bằng cách ngăn ngừa những tư tưởng bất thiện chưa phát sanh, không cho nó phát sanh; loại trừ những tư tưởng bất thiện đã phát sanh; khai triển những tư tưởng thiện chưa phát sanh; và củng cố và bảo trì những tư tưởng thiện đã phát sanh. *Phương thức thứ nhì*: Theo Tỳ Kheo Piyadassi Mahathera trong Phật Giáo Nhìn Toàn Diện, để điều phục năm chương ngại này, hành giả cũng cần phải trau dồi và phát triển năm yếu tố tâm lý gọi là chi thiền. Chính năm chi thiền này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền. Các thiền chi này theo thứ tự từng chi một, chế ngự các chương ngại ngăn cản con đường thiền định của hành giả bao gồm tầm được dùng để chế ngự hôn trầm đã dượt; 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 chương ngại này: *Phương thức thứ nhất* là sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt tham dục bao gồm nhận thức về mối nguy hại của đối tượng; kiên trì quán tưởng về những mối nguy hại ấy; thu thúc lục căn; ăn uống điều độ; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ nhì* là sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt sự oán ghét bao gồm nhận biết đối tượng với thiện ý; kiên trì quán tưởng về tâm từ bi; suy niệm rằng nghiệp là do chính ta tạo nên; sống tu theo quan niệm như vậy; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ ba*: Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hôn trầm bao gồm suy nghĩ về đối tượng của thói quen ẩm thực vô độ; thay đổi tư thế (oai nghi); quán tưởng đối tượng ánh sáng; sống nơi trống trải; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ tư*: Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt phóng dật hay lo âu bao gồm thông suốt pháp học; nghiên cứu học hỏi và thảo luận; thấu triệt tinh thần của giới luật; thân cận với những vị cao Tăng đạo cao đức trọng; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. *Phương thức thứ năm*: Sáu điều kiện có khuynh hướng tận diệt hoài nghi bao gồm thông suốt giáo pháp và giới luật; nghiên cứu tìm học và thảo luận; thấu triệt tinh thần của giới luật; niềm tin hoàn toàn vững chắc; tạo tình bằng hữu tốt; và luận đàm hữu ích. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” để khắc phục năm chương ngại này, hành giả nên dùng năm thiền chi trong tu tập, vì chính năm thiền chi này sẽ nâng các cấp thanh tịnh tâm của hành giả từ thấp lên cao. Tâm kết hợp với chúng trở thành tâm thiền, các thiền chi này theo thứ tự từng chi một sẽ chế ngự các chương 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 thùy miên bởi tầm, trạo cử và hối quá bởi lạc, và hoài nghi bởi tứ.

Năm Loại Chương Ngại & Thử Thách Khác: Lại có năm chương ngại khác mà Phật nói tới trong Kinh Pháp Hoa. *Thứ nhất là Tín Chương:* Khi dễ hay lừa dối là một chương ngại cho niềm tin. *Thứ nhì là Tiến Chương:* Lười biếng là một chương ngại cho tinh cần tu tập. *Thứ ba là Niệm Chương:* Sân hận hay giận dữ là một chương ngại cho chánh niệm. *Thứ tư là Định Chương:* Thù hận là một chương ngại cho thiền định. *Thứ năm là Tuệ Chương:* Oán ghét là một chương ngại cho việc phát sanh trí tuệ. Theo Kinh Đại Nhật, có năm chương ngại: Phiền Não Chương, Nghiệp Chương, Sinh Chương, Phát Chương, 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 đã dục, 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 này ăn quá sức bao tử chịu đựng, hưởng thọ sự sung sướng về nằm, ngồi, xúc chạm và thụ miên. Tâm của vị ấy không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn. Thứ năm là Vị Tỳ Kheo sống đời phạm hạnh với hy vọng mong được thành một loại chư Thiên: “Với luật pháp này, với giới luật này, với khổ hạnh này hay với phạm hạnh này, tôi sẽ trở thành một loại chư Thiên này hay loại chư Thiên khác.” Tâm của vị này không hướng về nỗ lực, hăng hái, kiên trì và tinh tấn.*

Năm Loại Chướng Ngại & Thử Thách Khác Nữa: Theo giáo thuyết nhà Phật, 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 chương ngại:* Không còn lẫn mé (tôn ti trật tự) đứng đắn giữa cha con, anh em, chồng vợ, bà con lão ấu. Hễ có dịp là trọc lợi và lừa gạt nhau, không còn ưu tư gì đến thành tín. *Thứ ba là thái độ xấu ác dẫn đến bất công và xấu ác là một chương ngại:* Không còn lẫn mé về hạnh kiểm của nam nữ. Mọi người đều muốn có tư tưởng xấu ác của riêng mình, từ đó dẫn đến những tranh cãi, đánh nhau, bất công và xấu ác. *Thứ tư là sự không tôn trọng quyền lợi của người khác là một chương ngại:* Người ta có khuynh hướng không tôn trọng quyền lợi của người khác, tự tăng bốc thổi phồng mình lên bằng công sức của người khác, làm gương xấu về hạnh kiểm, bất công trong lời nói, lừa gạt, phỉ báng và lợi dụng người khác. *Thứ năm là sự xao lãng nhiệm vụ là một chương ngại:* Người ta có khuynh hướng xao lãng bổn phận của mình đối với người khác. Họ chỉ nghĩ đến sự thoải mái cho riêng mình, và quên mất đi những ân huệ mà họ đã nhận do đó gây ra sự khó chịu cho người khác cũng như đưa đến những bất công. Về phía nữ nhân, theo phẩm Đề Bà trong Kinh Pháp Hoa, ***người nữ có năm chương ngại:*** *Thứ nhất là* chẳng được làm Phạm Thiên Vương. *Thứ nhì là* chẳng được làm Đế Thích. *Thứ ba là* chẳng được làm Ma Vương. *Thứ tư là* chẳng được làm Chuyển Luân Vương. *Thứ năm là* chẳng được làm Phật: Kỳ thật, một người mang thân nữ muốn thành Phật thì phải tu trong kiếp này sao cho chuyển thành người nam trong kiếp lai sanh trước khi thành Phật.

Bảy Tỳ Miên: Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có bảy tỳ miên. Do chúng ăn sâu nên gọi là tỳ 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 Tỳ Miên. Phạm 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 Tỳ Miên. Thứ ba là “Kiến Độc” hay Kiến Tỳ Miên. Thứ tư là “Mạn Độc” hay Nghi Tỳ Miên. Thứ năm là “Mạn Độc” hay Mạn Tỳ Miên. Thứ sáu là “Hữu Tham Độc” hay Hữu Tham Tỳ Miên. Thứ bảy là “Vô Minh Độc” hay Vô Minh Tỳ 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.

Bảy Sứ Giả Của Trở Ngại & Thử Thách: Đối với Phật tử, trên đường tu tập có nhiều chướng ngại và thử thách lớn. Theo giáo lý Phật giáo, có bảy sứ giả của ác đạo: ái dục, sân hận, vương mắc, cống cao ngã mạn, vô minh, tà kiến, và nghi hoặc. *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 dứt 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 người hãy giác ngộ để đừng qua lại trong vòng thống khổ ấy (302). Nếu ở thế gian này mà bị ái dục buộc ràng, thì những điều sầu khổ càng tăng mãi như loài cỏ tỳ-la gặp mưa (335). Nếu ở thế gian này, mà hàng phục được những ái dục khó hàng phục, thì sầu khổ tự nhiên rụng tàn như nước ngọt lá sen (336). Đây là sự lành mà Ta bảo với các người: “Các người hãy dồn sức vào để nhổ sạch gốc ái dục, như người muốn trừ sạch giống cỏ tỳ-la phải nhổ hết gốc nó. Các người chớ lại để bị ma làm hại như loài cỏ lau gặp cơn hồng thủy!” (337). Đốn cây mà chưa đào hết gốc rễ thì tược vẫn ra hoài, đoạn trừ ái dục mà chưa sạch căn gốc thì khổ não vẫn nảy sinh trở lại mãi (338). Những người có đủ 36 dòng ái dục, họ mạnh mẽ dong ruổi theo dục cảnh chẳng chút ngại ngùng, bởi vậy người đã có tâm tà kiến, hằng bị những tư tưởng ái dục làm trôi dạt hoài (339). Lòng ái dục tuôn chảy khắp nơi như giống cỏ man-la mọc tràn lan mặt đất. Người hãy xen giống cỏ đó để dùng tuệ kiếm đoạn hết căn gốc ái dục đi (340). Người đời thường vui thích theo ái dục, ưa dong ruổi lục trần, tuy họ có hưởng cầu an lạc mà vẫn bị quanh quẩn trong chốn trầm luân (341). Những người trì trệ theo ái dục khác nào thả bị sa lưới. Càng buộc ràng với phiền não, càng chịu khổ lâu dài (342). Những người trì trệ theo ái dục, khác nào thả bị sa lưới. Hàng Tỳ kheo vì cầu vô dục nên phải trước tự gắng lìa dục (343). Người đã lìa dục xuất gia, lại tìm vui ở chốn sơn lâm, khác nào trở lại nhà; người hãy xem hạng người đó, kẻ đã được mở ra rồi lại tự trói vào! (344). Đối với người trí, sự trói buộc bằng dây gai, bằng cây, bằng sắt chưa phải kiên cố, chỉ có lòng luyến ái vợ con tài sản mới thật sự là sự trói buộc chắc bền (345). Những kẻ dắt người vào sa đọa, là như sự trói buộc chắc bền, nó hình như khoan dung hòa hoãn 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: nhờ lấy mũi tên sanh hữu thì chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sanh nữa (351). Xa lìa ái dục không nhiễm trước, thông đạt từ vô ngại, thấu suốt nghĩa vô ngại, và thứ lớp của tự cú, đó thật là bậc đại trí đại tượng phu, chỉ còn một thân này là cuối cùng, không bị tiếp tục sinh nữa (352). Dừng cảm đoạn trừ dòng ái dục, các người mới là Bà-la-môn! Nếu thấu rõ các uẩn diệt tận, các người liền thấy được vô tác, tức Niết bàn! (383). *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 chửi 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 phần 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 nổi 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 nảy 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 mắt 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 ánh. Vì thế, sân hận không những chỉ phát sinh một cảm nghĩ khích động, mà cả một hơi thở 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. *Thứ ba là Vương Mặc:* Vương mặc hay chấp trước từ con người mà nảy lên thứ tình yêu hay dục vọng nảy 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 vương mặc 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 lỗ 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 lỗ 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. *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 ánh 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 nhất 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 nhất 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.” *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

rẽ 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. *Thứ sáu là Tà Kiến:* Trong Phật giáo, tà kiến là khẳng 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 này, 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 này thì chúng ta mới chói sáng với chánh trí, giống như ánh trăng rằm thoát khỏi đám mây đen vầy. *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 “Trừ 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 mỗi 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 tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất.

Mười Thứ Chương Ngại & Thử Thách Thông Thường Trong Tu Tập: Mười thứ chương ngại và thử thách hay mười thức độc hại chẳng những gây phiền chuốc nã cho ta, mà còn ngăn chặn không cho chúng ta hưởng được hương vị thanh lương giải thoát. *Thứ nhất là "Tham Lam":* Tham lam là sợi dây trói tham ái và chấp thủ buộc chúng ta vào ngục tù sanh tử. Nói cách khác, tham ái là gốc rễ ngăn cản chúng ta không phát sanh động lực từ bỏ sanh tử, mà còn là một trong những yếu tố chính trói buộc chúng ta vào sanh tử. Để đối trị tham ái, hãy thiền quán về sự bất tịnh của thân xác. Khi chúng ta bị ràng buộc vào

một người nào chẳng hạn, hãy quán sát người ấy chỉ là một cái túi đựng những thứ ô uế. Khi ấy sự tham ái và chấp thủ của chúng ta sẽ giảm thiểu. *Thứ nhì là “Sân Hận”*: Sân hận hay giận dữ là tâm bị dao động mạnh khi thấy một cái gì khó chịu. Đối tượng của giận dữ có thể là những hữu tình hay vật vô tri; khi chúng ta vướng mắc vào chúng thì tâm chúng ta hoàn toàn bối rối, bị quấy rầy và chúng ta chỉ muốn làm hại chúng mà thôi. Tai hại của sự giận dữ thật lớn, vì nó có thể phá tan những công đức của chúng ta. Chính sự giận dữ làm cho người ta giết hại, đánh đập và đâm chém lẫn nhau. *Thứ ba là “Si Mê”*: Si Mê có nghĩa là vô minh hay bất giác là ngược lại với sự hiểu biết. Trong đạo Phật, vô minh là không biết, không thấy, không hiểu, không am tường chân lý, vân vân. Người nào bị vô minh che lấp thì dầu cho mắt sáng mà cũng như mù, vì người ấy không thấy bản chất thật của vạn hữu, không am tường chân lý nhân quả, vân vân. Vô minh là gốc rễ của mọi khổ đau phiền não. *Thứ tư là “Kiêu Mạn”*: Kiêu mạn là quan niệm tự thổi phồng mình lên. Khi chúng ta nhìn xuống từ một đỉnh núi thì mọi sự ở dưới thấp đều như nhỏ lại. Khi chúng ta tự cho mình cao hơn thiên hạ, và có một cái nhìn tự thổi phồng mình lên, tức là chúng ta tự khoác lên cho mình một sắc thái cao vượt. Thật khó cho một người mang tánh kiêu mạn tu tập, vì dù cho vị thầy có dạy gì cho người ấy cũng không lợi ích gì. Sự kiêu ngạo nghĩa là sự kiêu căng sai lầm, nghĩ rằng mình đúng dù mình sai trái, nghĩ rằng mình giỏi dù trên thực tế mình dở tệ. Kiêu mạn cũng có nghĩa là tự phụ do cái ảo tưởng cho rằng mình thông hiểu những gì người khác khó mà hiểu được. Sự kiêu ngạo là một trong những chướng ngại chính trong việc tu tập của chúng ta. Trong khi tu đạo, chúng ta cần phải có đủ trí huệ chân chánh. Người có trí huệ chân chánh không bao giờ tự khen ngợi chính mình và hủy báng người khác. Những con người ấy không bao giờ nói mình thanh cao, còn người khác thì tệ hại, bần tiện. Trong đạo Phật, những kẻ ngã mạn, tự khen mình chê người không còn đường tiến tu, tuy họ sống mà như đã chết vì họ đã đi ngược lại với đạo đức của một người con Phật. *Thứ năm là “Hoài Nghi”*: Hoài nghi hay nghi hoặc nghĩa là không tin hay không quyết định được. Hoài nghi có nghĩa là hoài nghi về mặt tinh thần. Theo quan điểm Phật giáo thì hoài nghi là thiếu khả năng tin tưởng nơi Phật, Pháp, Tăng. Hoài nghi là một trong những căn bản phiền não gây ra đau khổ. Một trong năm chướng ngại mà người ta phải trút bỏ trên đường nhập Thánh. Thuật ngữ “Vichikiccha” là từ Nam Phạn (Pali) là

phối hợp của “Vi”, có nghĩa là không, và “cikiccha” có nghĩa là thuốc chữa. Thật vậy, một người ở ở trong tình trạng hoài nghi thật sự là một con người đang bị một chứng bệnh tàn khốc nhất, trừ khi anh ta buông bỏ mối hoài nghi của mình, bằng không anh ta vẫn phải tiếp tục lo âu và đau khổ về chứng bệnh tàn khốc này. Bao lâu con người còn phải chịu tình trạng khó chịu tinh thần này, tình trạng lưỡng lự không quyết đoán được này, con người ấy sẽ vẫn tiếp tục có thái độ hoài nghi về mọi việc mà điều này được xem là bất lợi nhất cho việc tu tập. Các nhà chú giải giải thích tâm triền cái này như là sự không có khả năng quyết định điều gì một cách rõ rệt, nó cũng bao gồm cả sự hoài nghi về khả năng có thể chứng đắc các thiền nữa. Nghi ngờ là chuyện tự nhiên. Mọi người đều bắt đầu với sự nghi ngờ. Chúng ta sẽ học được ở sự hoài nghi nhiều điều lợi lạc. Điều quan trọng là đừng đồng hóa mình với sự hoài nghi. Nghĩa là đừng chụp lấy nó, đừng bám víu vào nó. Dính mắc và hoài nghi sẽ khiến chúng ta rơi vào vòng lẩn quẩn. Thay vào đó, hãy theo dõi toàn thể tiến trình của hoài nghi, của sự bồn chồn. Hãy nhìn xem ai đang hoài nghi. Hoài nghi đến và đi như thế nào. Làm được như vậy, chúng ta sẽ không còn là nạn nhân của sự hoài nghi nữa. Chúng ta sẽ vượt ra khỏi sự nghi ngờ và tâm chúng ta sẽ yên tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất. *Thứ sáu là “Tà Kiến”*: Theo Phật giáo, tà kiến là không thừa nhận nhân quả, không theo Phật pháp, một trong ngũ kiến và thập ác. Tà kiến này khởi lên từ quan niệm lầm lẫn về bản chất thật của sự hiện hữu. Trong thời Đức Phật còn tại thế, có ít nhất là 62 tà kiến ngoại đạo. Phật giáo nhấn mạnh trên thuyết nhân quả. Hiểu được thuyết nhân quả là đã giải được phần lớn câu hỏi về nguồn gốc của khổ đau phiền não. Không hiểu hay không chịu hiểu thuyết nhân quả là một loại tà kiến trong Phật giáo. Theo Đức Phật, chúng sanh phải chịu đựng khổ đau phiền não vì tham lam, sân hận và si mê, và nguyên nhân của những điều độc hại này chẳng những là vô minh mà còn do tà kiến nữa. Tà kiến cũng có nghĩa là phủ nhận sự hiện hữu của hiện tượng và bám vào chủ nghĩa hoàn toàn hủy diệt, nghĩa là khi chết là chấm dứt tất cả, đối lại với chủ trương cho rằng thân tâm là thường trụ bất diệt; cả hai đều là tà kiến. *Thứ bảy là “Sát Sanh”*: Đây là một

trong mười ác nghiệp, giết hại mạng sống của loài hữu tình. Theo Đức Phật và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada, sát sanh là cố ý giết chết một chúng sanh. Trong Phạn ngữ, “Panatipata,” pana có nghĩa là đời sống tâm vật lý của một chúng sanh. Xem thường đời sống, tiêu diệt, cắt đứt, ngăn chặn sức tiến của năng lực một đời sống, không cho nó tiếp tục trôi chảy là panatipata. Pana còn có nghĩa là cái gì có hơi thở. Do đó tất cả những động vật, kể cả loài thú, đều được xem là sát sanh. Cây cỏ không được xem là “sinh vật” vì chúng không có phần tinh thần. Tuy nhiên, chư Tăng Ni cũng không được phép hủy hoại đời sống của cây cỏ. Giới này không áp dụng cho những cư sĩ tại gia. Theo giáo thuyết nhà Phật thì giết người là phạm trọng giới, giết bất cứ loài sinh vật nào cũng đều phạm khinh giới. Tự vẫn cũng đưa đến những hình phạt nặng nề trong kiếp lai sanh. *Thứ tám là “Trộm Cắp”*: Trộm cắp là lấy bất cứ thứ gì mà không được cho bởi chủ nhân hay trộm cắp cũng sai ngay cả về mặt pháp lý. Đạo hay Trộm Cắp, một trong bốn trọng tội trong Phật giáo. Trộm cắp là lấy những gì mà người ta không cho, kể cả việc không đóng thuế hay tiền lệ phí mà mình phải trả, hay mượn đồ mà không trả, hay lấy những vật dụng từ sở làm để dùng cho cá nhân mình. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào trộm cắp hay xâm phạm tài sản của người khác, dù là của tư hay của công, đều phạm một trong bốn giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tăng hay làm Ni trong giáo đoàn nữa. *Thứ chín là “Dâm Dục”*: Dâm là giới thứ ba trong ngũ giới cho hàng tại gia, cấm ham muốn nhiều về sắc dục hay tà hạnh với người không phải là vợ chồng của mình. Giới thứ ba trong mười giới trọng cho hàng xuất gia trong Kinh Phạm Võng, cắt đứt mọi ham muốn về sắc dục. Người xuất gia phạm giới dâm dục tức là phạm một trong tứ đọa, phải bị trục xuất khỏi giáo đoàn vĩnh viễn. Vị Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni nào làm việc dâm dục, dù với người nữ hay người nam, dù có hay không có sự đồng ý của người này, vị ấy phạm vào giới thứ nhất của bốn giới Rơi Rụng. Vị này không còn xứng đáng làm một Tỳ Kheo hay Tỳ Kheo Ni trong Tăng đoàn hay Ni đoàn nữa. Vị Tỳ Kheo nào chủ ý dâm dục mà nói với người nữ hoặc người nam nên có quan hệ tình dục với mình, vị ấy phạm giới Tăng thân giải cứu. Vị Tỳ Kheo Ni nào có chủ ý dâm dục, với người nam hay người nữ, là phạm một trong tám giới Rơi Rụng. Vị ấy không còn xứng đáng làm Tỳ Kheo Ni và không thể tham dự vào những sinh hoạt của giáo đoàn nữa. Dùng lời nói hay cử chỉ có tác dụng kích động dâm tính, là phạm

giới Rơi Rụng thứ bảy. Bảo rằng mình sẵn sàng trao hiến tình dục cho người kia, là phạm giới Rơi Rụng. *Thứ mười là “Nói Dối”*: Nói dối có nghĩa là nói thành lời hay nói bằng cách 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.”

Mười Đạo Binh Chương Ngại & Thử Thách Theo Kinh Nipata: 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 này 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 thói 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 này 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 này. *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 này 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 sáu tâm đồ cổ, chơi cây kiểng, vân vân. Sự đói khát này 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 này 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 Dục*: Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. Theo Hòa Thượng Piyadassi trong quyển “Con Đường Cổ Xưa,” trạng thái hôn trầm hay rã rượi hay trạng thái bệnh hoạn của tâm và các tâm sở. Nó không phải như một số người có khuynh hướng nghĩ là trạng thái uể oải mệt mỏi của thân; vì ngay cả các bậc A La Hán và các bậc Toàn Giác, những vị đã đoạn trừ hoàn toàn sự rã rượi hôn trầm này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trở lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trở lì. *Thứ 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 tĩnh. Lúc bấy giờ chúng ta sẽ

thấy mọi chuyện đến và đi một cách rõ ràng. Tóm lại, hãy để cho mọi sự bám víu, dính mắc của chúng ta trôi đi; chú tâm quan sát sự nghi ngờ; đó là cách hiệu quả nhất để chấm dứt hoài nghi. Chỉ cần đơn thuần chú tâm quan sát hoài nghi, hoài nghi sẽ biết mất. *Thứ 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.

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

Mười Bốn Chương Ngại & Thử Thách Theo Phật Giáo Nguyên Thủy: Theo Vi Diệu Pháp, có mười bốn chương ngại và thử thách trong tâm hay mười bốn tâm sở bất thiện. Đây là những chương ngại lớn trên đường tu tập của người Phật tử. *Thứ nhất là Si Mê*: Si mê hay moha đồng nghĩa với vô minh. Bản chất của nó là làm cho tinh thần chúng ta mù quáng hay chẳng biết gì. Nhiệm vụ của nó là làm cho chúng ta không thấu suốt được bản chất thật của sự vật. Nó hiện đến

khi chúng ta không có chánh kiến. Nó chính là gốc rễ của tất cả những nghiệp bất thiện. *Thứ nhì là Vô Tàm*: Tàm là tự mình suy xét và hổ thẹn cho lỗi lầm của chính mình (đối với việc xấu mình làm mà không ai biết, tuy nhiên bản thân mình cảm thấy xấu hổ thì gọi là “Tàm”, một trong những tâm sở). Tàm là sự thẹn thùa khi làm quấy. Người Phật tử luôn nên biết tàm quý cho chính mình và cho người, luôn trì giới và không bao giờ phá giới, ba nghiệp nơi thân, khẩu, và ý luôn thanh tịnh. Tàm tài là sự nhảm gồm tội lỗi, sự hổ thẹn tội lỗi (lấy sự hổ với bên ngoài làm cửa báu), cảm giác hổ thẹn về những gì cần phải hổ thẹn. Cảm giác hổ thẹn khi làm hay nghĩ đến điều xấu xa, tội lỗi. Vô tàm là tự mình không biết xấu hổ khi thân làm việc xằng bậy, khi khẩu nói chuyện xằng bậy. Nói cách khác, vô tàm là không thấy xấu hổ khi làm việc ác (gây ra tội lỗi tự xét không thấy xấu hổ gọi là vô tàm, làm điều xấu xa trước mặt người khác mà không thấy thẹn thùng gọi là vô quý). *Thứ ba là Vô Quý*: Đối với việc xấu mình làm bị người khác thấy, mà mình không thấy xấu hổ thì gọi là “Vô Quý” hay không biết hổ thẹn. Vô quý là không biết hổ thẹn với người khi thân khẩu làm và nói chuyện xằng bậy. Vô quý xảy ra khi chúng ta thiếu tự trọng chính mình và thiếu kính trọng người. Trong Phật giáo, vô tàm vô quý là thiếu cả ý thức lẫn sự xấu hổ. *Thứ tư là Phóng Dật*: 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 phướng động. Nguyên nhân gần đưa tới bất phóng dật là vì tâm thiếu sự chăm chú khôn ngoan. *Thứ năm là Tham Lam*: Tham là căn bất thiện đầu tiên che đậy lòng tham tự kỷ, sự ao ước, luyến ái và chấp trước. Tánh của nó là bám víu vào một sự vật nào đó hay tham lam đắm nhiễm những gì nó ưa thích. Nghiệp dụng của nó là sự bám chặt, như thịt bám chặt vào chảo. Nó hiện lên áp chế khi chúng ta không chịu buông bỏ. Nguyên nhân gần đưa đến tham là vì chúng ta chỉ thấy sự hưởng thụ trong sự việc. *Thứ sáu là Tà Kiến*: Tà kiến là thấy sự vật một cách sai lầm. Tánh và nghiệp dụng của nó là giải thích sai lầm mà cho là đúng. Nguyên nhân gần của nó là không chịu tin theo tứ diệu đế. *Thứ bảy là Ngã Mạn*: Tánh của tâm sở này là cao ngạo, ỷ tài ỷ thế của mình mà khinh dễ hay ngạo mạn người. Nó được coi như là tánh điên rồ. *Thứ tám là Sân Hận*: Tánh của tâm sở này là ghét hay không ưa những cảnh trái nghịch. Nghiệp dụng của nó là tự bành trướng và đốt cháy thân tâm của chính nó. *Thứ chín là Tật Đố hay Ganh Tỵ*:

Tánh của tật đố hay ganh tỵ là ganh ghét đố kỵ những gì mà người ta hơn mình hay sự thành công của người khác. Nguyên nhân đưa đến tật đố là không muốn thấy sự thành công của người khác. *Thứ mười là Xan Tham*: Tánh của xan tham hay bòn xén là muốn che dấu sự thành công hay thịnh vượng của mình vì không muốn chia xẻ với người khác. *Thứ mười một là Lo Âu*: Lo âu khi làm điều sai phạm. *Thứ mười hai là Hôn Trầm*: Tánh của hôn trầm là làm cho tâm trí mờ mịt không sáng suốt. *Thứ mười ba là Thụy Miên*: Tánh của thủy miên là buồn ngủ hay gục gặt làm cho tâm trí mờ mịt không thể quán tưởng được. *Thứ mười bốn 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.

Sau Nữa, Không Tự Xét Lỗi Của Chính Mình Mà Chỉ Thấy Lỗi Người Là Một Trong Những Chương Ngại Rất Lớn Trong Tu Tập:

Tưởng cũng nên ghi nhận, chương ngại là bất cứ thứ gì làm trở ngại sự hiểu biết. Chương ngại là sự trói buộc bởi phiền não gồm có tham, sân, hôn trầm thủy miên, trạo cử và nghi hoặc. Trong Phật giáo, chương ngại là những tham dục hay mê mờ làm trở ngại sự giác ngộ. Chương ngại mà bất cứ Phật tử nào cũng đều phải vượt qua. Theo Phật giáo Đại Thừa, "chương" (avarana) là một trong hai yếu tố làm u mê hay chương ngại chúng sanh cứ quanh quẩn trong vòng luân hồi sanh tử. Trong hai thứ chương kể dưới đây thì phiền não chương dễ bị đoạn diệt hơn sở tri chương, 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 chương và đạt được hữu dư Niết Bàn, chỉ có chư Phật và chư Bồ Tát mới có khả năng phá vỡ sở tri chương qua đốn ngộ về không tánh nơi vạn hữu mà thôi. Tuy nhiên, trong thiền, chương là một trong sáu đối tượng thiền quán. Bằng thiền quán chúng ta có thể vượt qua mọi ảo tưởng dục vọng. Trong cuộc sống cuộc tu hằng ngày của chúng ta, đương nhiên, việc thấy lỗi người thì dễ, mà thấy lỗi mình thì rất khó. Đây cũng giống như việc tránh né trách nhiệm của chính mình bằng cách đổ thừa cho người khác, hoặc những hoàn cảnh không may hay những điều sui rủi. Trong đạo Phật, đây được xem như là một trong những loại ma chương rất khó vượt qua.

Đa phần chúng ta ai cũng vậy, thấy lỗi người thì dễ, thấy lỗi mình khó. Đức Phật dạy chúng ta không nên tránh né trách nhiệm của chính

mình bằng cách đổ thừa cho người khác về những hoàn cảnh không may hay những điều sui rủi. Thông thường con người khi phải đương đầu với những khuyết điểm của mình, họ thường đối mình và tránh né nhận sự lỗi lầm đó. Họ sẽ tìm đủ mọi cách để bào chữa, ngay cả sử dụng phương cách tệ hại nhất để biện minh cho việc làm của họ. Họ có thể thành công trong việc bào chữa này. Đôi khi họ đạt được kết quả bằng cách cố gắng lừa gạt người khác, ngay cả việc tự dối mình với những ý tưởng xấu xa nảy sinh trong tâm trí. Tuy nhiên, bạn có thể lừa đảo vài người trong một đôi lúc, chứ bạn không thể lúc nào cũng lừa đảo được mọi người. Theo Đức Phật: “Kẻ thực sự xấu ác, khi họ gây tạo tội lỗi mà không tự biết. Và người làm ác nhưng biết sám hối tội lỗi của mình là người có trí tuệ vậy.” Nếu bạn phạm lỗi, bạn nên chấp nhận điều ấy. Dĩ nhiên bạn cần có can đảm để thấy được sự sai quấy của chính mình. Phật tử thuần thành đừng bao giờ nghĩ rằng mình không may, bất hạnh, hay mình là nạn nhân của vận số. Bạn nên ý thức rằng tâm của bạn tạo nên những nguyên nhân gây nên mọi khổ đau phiền não cho chính bạn. Chỉ có như vậy bạn mới đi đến đời sống hạnh phúc thật sự được. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy về “Thấy lỗi người dễ, thấy lỗi mình khó” rất rõ ràng. Thấy lỗi người thì dễ, thấy lỗi mình mới khó. Lỗi người ta cố phan tìm như tìm thóc trong gạo, còn lỗi mình ta cố che dấu như kẻ cờ gian bạc lận thu dấu quân bài (252). Nếu thấy lỗi người thì tâm ta dễ sinh nóng giận mà phiền não tăng thêm, nếu bỏ đi thì phiền não cũng xa lánh (253). Lỗi biết rằng lỗi, không lỗi biết rằng không lỗi, giữ tâm chánh kiến ấy, đường lành thấy chẳng xa (319).

III. Những Khảo Đảo & Thử Thách Trên Bước Đường Tu Tập:

Theo Phật giáo, thử thách hay khảo đảo là những ảnh hưởng diễn biến của nghiệp thiện ác, nhưng chúng có sức thâm lôi cuốn hành giả làm cho mê 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 rốt hết chín mươi chín. Cổ Đức nói: “Tu hành nhưt 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 Thiện 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 hờn trầm buồn ngủ. Những tâm niệm ấy đôi khi phát hiện rất mãnh liệt, gặp duyên sự nhỏ cũng dễ cau có bức 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 này 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 đạo. Tiên đức bảo: “Chẳng sợ nghiệp khởi sớm, chỉ e giác ngộ chậm” chính là điểm này. Có người đang lúc dụng công, bỗng phát sanh tán loạn mỗi 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 giấc quá mạnh tợ nước tràn, người chủ soáy phải tùy cơ, nên cố thủ chờ 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 Thiện 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 đạo cho hành giả. Những chướng cảnh này là sự nóng bức, ồn ào, uế tạp, hoặc chỗ quá rét lạnh, hay nhiều trùng kiến muỗi mòng. Gặp cảnh này 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 mũ 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 này 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 xảy 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 trước 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 Thiện 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 rũ 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 phần chí lo tu hành. Còn cảnh thuận làm cho người âm thầm thoái đạo lúc nào không hay, khi bừng tỉnh mới thấy mình đã lặn xa xuống dốc. Người xưa nói: “Việc thuận tốt được ba. Mê lụy người đến già.” Lời này 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 Thiện 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 đầy. Có vị bị sự tranh đua ganh ghét, hoặc bêu rêu nhiều tiếng xấu xa, làm cho khó an nhẫn. Điều sau này lại thường xảy ra nhiều như thế. 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 Thiện 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 bọ 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 rỡ, kết cuộc bị thảm bại. Hoặc có một vị đủ khả năng tiến cao trên đường đạo, nhưng bị kẻ khác gài 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, gán ghép 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 Thiện Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đây là một trong sáu loại khảo. Điều này chỉ cho sự thử thách trong âm thầm không lộ liễu, hành giả nếu chẳng khéo lưu tâm, tất khó hay biết. Có người ban sơ tinh tấn niệm Phật, rồi bởi gia kế lẫn sa sút, làm điều chi thất bại việc ấy, sanh lòng lo lắng chán nản 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 thủy miên, hôn trầm, phóng dật, và trạo cử. Thủy 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 Chương” và “Sở Tri Chương” (tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến). Hôn trầm có nghĩa là thần 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 này vẫn phải chịu sự mệt mỏi nơi thân. Trạng thái hôn trầm cũng giống như bơ đặc không thể trét được. Hôn trầm làm cho tâm chúng ta cứng nhắc và trở lì, vì thế nhiệt tâm và tinh thần của hành giả đối với việc hành thiền bị lơ là, hành giả trở nên lười biếng và bệnh hoạn về tinh thần. Trạng thái uể oải này thường dẫn đến sự lười biếng càng lúc càng tệ hơn, cho đến cuối cùng biến thành một trạng thái lãnh đạm trở lì. 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 tĩnh 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 khổng 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 đảng 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 cây 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, dũng 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 cửa (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 nhất. 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 nhất. 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 người là kẻ bảo hộ cho các người, chính các người là nơi nương náu cho các người. Các người 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; Nhấn sắc nhấn dục là khó; Thấy tốt không cầu là khó; Bị nhục không tức là khó; Có thể 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.”

IV. Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Trong Tu Tập Và Sinh Hoạt Hằng Ngày:

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

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

hận thù, v.v. Hành giả tu Phật luôn coi Lục Căn là những đối tượng của Thiền Tập. Theo Tỳ Kheo Piyananda trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, bạn phải luôn tỉnh thức về những cơ quan của giác quan như mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và sự tiếp xúc của chúng với thế giới bên ngoài. Bạn phải tỉnh thức về những cảm nghĩ phát sinh do kết quả của những sự tiếp xúc ấy. Mắt đang tiếp xúc với sắc. Tai đang tiếp xúc với thanh. Mũi đang tiếp xúc với mùi. Lưỡi đang tiếp xúc với vị. Thân đang tiếp xúc với sự xúc chạm. Ý đang tiếp xúc với vạn pháp. Theo Kinh Sa Môn Quả trong Trường Bộ Kinh, Đức Phật đã dạy về một vị Tỳ Kheo Hộ Trì Các Căn: “Thế nào là vị Tỳ Kheo hộ trì các căn? Khi mắt thấy sắc, Tỳ Kheo không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Những nguyên nhân gì, khiến nhãn căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện khởi lên, Tỳ Kheo tự chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì nhãn căn, thực hành sự hộ trì nhãn căn. Khi tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, thân cảm xúc, ý nhận thức các pháp, vị ấy không nắm giữ tướng chung, không nắm giữ tướng riêng. Nguyên nhân gì khiến ý căn không được chế ngự, khiến tham ái, ưu bi, các ác, bất thiện pháp khởi lên, Tỳ Kheo chế ngự nguyên nhân ấy, hộ trì ý căn, thực hành sự hộ trì ý căn. Vị ấy nhờ sự hộ trì cao quý các căn ấy, nên hưởng lạc thọ nội tâm, không vẩn đục.

Thứ nhì là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Bằng Cách Quân Bình Sân Hận: Sân hận là sự đáp lại cảm xúc đối với việc gì không thích đáng hay không công bằng. Nếu không đạt được cái mình ham muốn cũng có thể đưa đến sân hận. Sân hận liên hệ tới việc tự bảo vệ mình. Tuy nhiên, theo giáo thuyết nhà Phật thì sân hận tự biểu lộ trong nó một tư cách thô lỗ, phá mất hành giả một cách hữu hiệu nhất. Đức Phật tuyên bố rất rõ ràng rằng một tâm đầy những sân hận và thù địch không thể hiểu một cách tốt đẹp, không thể nói một cách tốt đẹp. Một người ôm ấp nuôi dưỡng sự bất mãn và uất hận sẽ không làm dịu bớt hận thù của mình. Chỉ với tâm bất hại và lòng từ mẫn đối với chúng sanh mọi loài mới có thể chấm dứt được hận thù. Chính vì thế mà trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Theo Phật giáo, căn bản của sự sân giận thường thường là do sự sợ hãi mà ra. Vì khi chúng ta nổi giận lên thường chúng ta không còn sợ hãi điều gì nữa, tuy nhiên, đây chỉ là một loại năng lượng mù quáng. Năng lượng của sự giận dữ có tính cách tàn phá và không xây dựng được

chuyện gì hết. Thật vậy, giận dữ thái quá có thể dẫn đến việc tự mình kết liễu đời mình. Vì vậy Đức Phật dạy: “Khi mình giận ai, hãy lui lại và ráng mà nghĩ đến một vài điều tốt của người ấy. Làm được như vậy, cơn giận tự nó sẽ nguôi đi.” Sự sân hận đốt cháy trong lòng chúng sanh, gây nên biết bao cảnh trái ý và thù nghịch cho người khác. Người sân hận nói năng thô bỉ không có chút từ bi, tạo nên không biết bao nhiêu là khổ não. Trong Tam Độc, mỗi thứ có một ác tính độc đáo khác nhau; tuy nhiên, sân hận có một tướng trạng vô cùng thô bạo, nó là kẻ thù phá hoại đường tu cũng như công hạnh của người tu Phật mạnh mẽ nhất. Lý do là khi một niệm sân hận đã sanh khởi trong tâm thì liền theo đó có muôn ngàn thứ 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 chương 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 đầy dẫy phiền não sân hận. Thậm chí có người không thể tiếp tục tọa thiền được nữa, cũng như không thể tiếp tục làm những gì họ đang làm vì tâm họ bị tràn ngập bởi phiền não. Lại có người bức tức đến quên ăn bỏ ngủ, nhiều khi muốn làm gì cho kẻ kia phải chết liền tức khắc mới hả dạ. Qua đó mới biết cái tâm sân hận nó luôn dày xéo tâm can và phá hoại con đường tu tập của người tu như thế nào. Chính vì thấy như thế mà Đức Phật đã dạy cách đối trị sân hận trong Kinh Pháp Hoa như sau: “Lấy đại từ bi làm nhà, lấy nhẫn nhục làm áo giáp, lấy tất cả pháp không làm tòa ngồi.” Chúng ta phải nên nghĩ rằng khi ta khởi tâm giận hờn phiền não là trước tiên tự ta làm khổ ta. Chính ngọn lửa sân hận ấy bên trong thì thiêu đốt nội tâm, còn bên ngoài thì nó khiến thân ta ngồi đứng chẳng yên, than dài, thở vắn. Như thế ấy, chẳng những chúng ta không cải hóa được kẻ thù, mà còn không đem lại chút nào an vui lợi lạc cho chính mình. Tu tập cũng giúp chúng ta quân bình được sân hận bằng sự chú tâm vào tâm từ. Khi sân hận nổi lên phải niệm tâm từ. Khi tâm nóng giận nổi lên chúng ta phải quân bình chúng bằng cách khai triển tâm từ. Nếu có ai làm điều xấu đối với chúng ta hay giận chúng ta, chúng ta cũng đừng nóng giận. Nếu sân hận nổi lên, chúng ta càng mê muội và tối tăm hơn người đó

nữa. Hãy sáng suốt giữ tâm từ ái và thương người đó vì họ đang đau khổ. Hãy làm cho tâm tràn đầy tình thương, xem người đang giận dữ mình như anh, chị, em thân yêu của mình. Lúc bấy giờ chúng ta hãy chú tâm vào cảm giác từ ái, và lấy sự từ ái làm đề mục thiền định. Trải lòng từ đến tất cả chúng sanh trên thế gian này. Chỉ có lòng từ ái mới thắng được sự sân hận mà thôi.

Thứ ba là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Bằng Sám Hối
Tam Nghiệp: Chúng ta từ vô thủy kiếp đến nay, do nơi chấp ngã quá nặng nên bị vô minh hành xử, thân, khẩu, ý vì thế mà tạo ra vô lượng nghiệp nhân, thậm chí đến các việc nghịch ân bội nghĩa đối với cha mẹ, Tam Bảo, vân vân chúng ta cũng không từ. Ngày nay giấc ngộ, ắt phải sanh lòng hổ thẹn ăn năn bằng cách đem ba nghiệp thân khẩu ý ấy mà chí thành sám hối. Như Đức Di Lặc Bồ Tát, đã là bậc Nhất sanh Bồ xứ thành Phật vậy mà mỗi ngày còn phải sáu thời lễ sám, cầu cho mau dứt vô minh, huống là chúng ta! Người Phật tử chân thuần nên phát nguyện sám hối nghiệp chướng nơi thân khẩu ý, hưng long ngôi Tam Bảo, độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đáp đền bốn trọng ân Tam Bảo, cha mẹ, sư trưởng, và chúng sanh. **Thứ nhất là Sám Hối Thân Nghiệp:** Thân nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, và phát lồ cầu được tiêu trừ, rồi dùng thân ấy mà hành thiện nghiệp như bố thí cúng dường, vân vân. Đức Phật dạy: “Thân là nguồn gốc của tất cả nỗi khổ, là nguyên nhân của mọi hình phạt và quả báo trong tam đồ ác đạo.” Chúng sanh vì ngu muội nên chỉ biết có thân mình chớ chẳng cần biết đến thân người khác. Chỉ biết nỗi khổ của mình chớ chẳng nghĩ đến nỗi khổ của người. Chỉ biết mình cầu được yên vui, mà không biết rằng người khác cũng mong được yên vui. Hơn nữa, cũng vì vô minh mà ta khởi tâm bỉ thử, từ đó mà sanh ra ý tưởng thân sơ, dần dần kết thành thù oán lẫn nhau, gây nghiệp oan trái tiếp nối đời đời kiếp kiếp. Thân nghiệp có ba lỗi lớn là sát sanh, trộm cắp và tà dâm. Muốn sám hối nơi thân, phải đem thân lễ kính Tam Bảo, nghĩ biết rằng sắc thân này vô thường, nhiều bệnh hoạn khổ đau, và hằng luôn thay đổi, chuyển biến, rốt lại chúng ta chẳng thể nào chủ trì hay chỉ huy được thân này. Vì thế chúng ta chớ nên quá lệ thuộc vào thân và đừng nên vì thân này mà tạo ra các điều ác nghiệp. **Thứ nhì là Sám Hối Khẩu Nghiệp:** Khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi, nguyện không nói dối, không nói lời đâm thọc, không chửi rủa, không nói lời vô tích sự, không nói lời hung dữ, không nói lời đâm

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

Thứ tư là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Qua Việc Tu Tập Thiện Pháp: Điều Thiện là hành động cố ý phù hợp với Bát Thánh Đạo. Như vậy điều thiện không những chỉ phù hợp với chánh nghiệp, mà còn phù hợp với chánh kiến, chánh tư duy, chánh chánh ngữ, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định nữa. Theo Kinh Pháp Cú, câu 183, Đức Phật dạy: “Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy.” Điều Thiện sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm điều ác sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Như vậy, thiện nghiệp có công năng thanh lọc bốn tâm và mang lại hạnh phúc cho mình và tha nhân. Thiện là trái với ác, là những hành pháp hữu lậu và vô lậu thuận ích cho đời này và đời khác (trên thông với Bồ Tát và Phật, dưới thấu trời và người). Theo Kinh Pháp Cú, câu 183, Đức Phật dạy: “Chớ làm các điều ác, gắng làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch. Ấy lời chư Phật dạy.” Thiện nghiệp sẽ giúp con người chế ngự được những phiền não khởi lên trong tâm. Ngược lại, nếu con người làm ác nghiệp sẽ phải nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời này hay đời kế tiếp. Một người tốt, tin theo thuyết nhân quả của Phật Giáo và sống một đời thiện lành. Trên đời này có hai hạng người, hạng ưa tranh luận và gây sự và hạng ưa hòa thuận và hoan hỷ. Hạng người đầu có thể nói là hạng người độc ác ngu si và phóng dăng. Hạng thứ hai là loại hành thiện, có trí huệ và biết sống chế ngự điều phục. Đức Phật đã phân loại rõ ràng giữa thiện và ác và Ngài khuyên tất cả đệ tử của mình không nên làm ác, làm các hạnh lành và giữ cho tâm ý trong sạch. Ngài dạy rằng làm ác thì dễ, làm lành khó hơn, nhưng các đệ tử của Ngài phải biết lựa chọn giữa ác và thiện, vì kẻ ác phải đi xuống địa ngục và chịu rất nhiều khổ đau, còn bậc Thiện sẽ được lên cõi trời và hưởng thọ hạnh phúc. Theo Tương Ưng Bộ Kinh, Phẩm Ambapali, có hai pháp cơ bản về các thiện pháp. Thứ nhất là giới khéo thanh tịnh bao gồm y cứ trên giới và an trú trên giới. Theo Kinh Trường Bộ, Phúng Tụng Kinh, có ba thiện căn. Đối với chư Tăng Ni có vô tham, vô sân, vô si; bố thí, từ bi, trí huệ; thân lành, khẩu lành, ý lành. Tam thiện căn dùng để phát triển giới hạnh: vô tham thiện căn, vô sân thiện căn, và vô si thiện căn. Đối với Phật tử tại gia, có ba thứ thiện căn: bố thí thiện căn; bi Mẫn thiện căn; và trí huệ thiện căn. Lại có Tam Thiện Đạo hay ba con đường hay ba trạng thái đi lên. *Thứ nhất* là thiên đạo,

do nghiệp lành bậc trên mà bước tới. *Thứ nhì* là nhơn đạo, do nghiệp lành bậc giữa mà bước tới. *Thứ ba* là a-tu-la đạo, do nghiệp lành bậc dưới mà bước. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có ba loại thiện giới. *Thứ nhất* là ly dục giới. *Thứ nhì* là vô sân giới. *Thứ ba* là vô hại giới. Theo Kinh Trường Bộ, Phúng Tụng Kinh, có ba thiện hạnh: thân thiện hạnh, khẩu thiện hạnh, và ý thiện hạnh. Tam Thiện Nghiệp bao gồm không tham, không sân và không si. Theo A Tỳ Đạt Ma Luận, có ba cửa thiện nghiệp thuộc về dục giới. *Thứ nhất là thân nghiệp thuộc nơi Cửa Thân*: không sát sanh, không trộm cắp và không tà dâm. *Thứ nhì là khẩu nghiệp thuộc nơi Cửa Khẩu*: không nói dối, không nói lời đâm thọc, không nói lời thô lỗ, và không nói lời nhảm nhí. *Thứ ba là ý nghiệp thuộc nơi Cửa Ý*: không tham ái, không sân hận, và không tà kiến. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có ba loại suy nghĩ thiện lành. *Thứ nhất* là Ly dục tầm. *Thứ nhì* là Vô sân tầm. *Thứ ba* là Vô hại tầm. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có ba loại thiện tưởng. *Thứ nhất* là Ly dục tưởng. *Thứ nhì* là Vô sân tưởng. *Thứ ba* là Vô hại tưởng. Theo Đại Thừa, có bốn thứ thiện căn đưa đến những quả vị tốt đẹp: Thanh Văn, Duyên Giác, Bồ Tát, và Phật. Theo Câu Xá Tông, có bốn thứ thiện căn đưa đến những quả vị tốt đẹp: noãn pháp, đỉnh pháp, nhẫn pháp, và thế đệ nhất pháp. Theo Kinh Thủ Lăng Nghiêm, quyển Tám, có bốn thứ thiện căn đưa đến những quả vị tốt đẹp. Đức Phật đã nhắc ngài A Nan về tứ gia hạnh như sau: “Ông A Nan! Người thiện nam đó, thấy đều thanh tịnh, 41 tâm gần thành bốn thứ diệu viên gia hạnh.” *Thứ nhất là Noãn Địa*: Lấy Phật giác để dùng làm tâm mình, dường như hiểu rõ Phật giác mà kỳ thật chưa hiểu rõ. Ví dụ như khoang cây lấy lửa, lửa sắp cháy lên, mà chưa thật sự cháy. Đây gọi là noãn địa. *Thứ nhì là Đỉnh Địa*: Lại lấy tâm mình thành đường lối đi của Phật, dường như nương mà chẳng phải nương. Như lên núi cao, thân vào hư không, dưới chân còn chút ngại. Gọi là Đỉnh Địa. *Thứ ba là Nhẫn Địa*: Tâm và Phật đồng nhau, thì khéo được trung đạo. Như người nhẫn việc, chẳng phải mang sự oán, mà cũng chẳng phải vượt hẳn sự ấy. Đó gọi là nhẫn địa. *Thứ tư là Thế Đệ Nhất Địa*: Số lượng tiêu diệt, trung đạo giữa mê và giác, đều không còn tên gọi. Đây gọi là thế đệ nhất địa. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có tám loại Thiện: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, và Chánh Định. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Như thứ hoa tươi đẹp chỉ phô trương màu sắc

mà chẳng có hương thơm, những người chỉ biết nói điều lành mà không làm điều lành chẳng đem lại ích lợi (51). Như thứ hoa tươi đẹp, vừa có màu sắc, lại có hương thơm, những người nói điều lành và làm được điều lành sẽ đưa lại kết quả tốt (52). Như từ đồng hoa có thể làm nên nhiều tràng hoa, từ nơi thân người có thể tạo nên nhiều việc thiện (53). Nếu đã làm việc lành hãy nên thường làm mãi, nên vui làm việc lành; hãy chứa lành như đinh thọ lạc (118). Khi nghiệp lành chưa thành thực, người lành cho là khổ, đến khi nghiệp lành thành thực, người lành mới biết là lành (120). Chớ nên khinh điều lành nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhiều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ trí sở dĩ toàn thiện bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (122).” Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, chương 14, Đức Phật dạy: “Có một vị Sa Môn hỏi Phật: “Điều gì là thiện? Điều gì là lớn nhất?” Đức Phật dạy: “Thực hành Chánh Đạo, giữ sự chân thật là thiện. Chí nguyện hợp với Đạo là lớn nhất.” Với hành giả tu tập tại gia, thiện pháp có thể là đi chùa làm công quả, nhưng thiện pháp cũng có thể là tất cả những gì mình làm cho người khác khiến họ được hạnh phúc hơn hay có được giới đức hơn để tiến gần đến giác ngộ và giải thoát. Hành giả tu thiền chân thuần nên luôn nhớ rằng trước khi bước vào tu tập thiền quán, chúng ta nên tu tập thật nhiều thiện nghiệp, vì mức độ tịnh lặng chẳng những tùy thuộc vào phương pháp thiền quán, mà còn tùy thuộc rất nhiều vào những thiện nghiệp đã được chúng ta hoàn thành. Nếu chưa được hoàn toàn giải thoát thì sự an lạc trong thiền định cũng đồng nghĩa với hạnh phúc mà chúng ta làm được cho người khác. Như vậy, hành giả tu thiền phải là người cả đời luôn luôn đem lại hạnh phúc, an lạc, và tỉnh thức cho người khác. Nói cách khác, bên cạnh những nỗ lực tu tập thiền định, hành giả tu thiền phải cố gắng thực hành thật nhiều thiện nghiệp, vì những thiện nghiệp ấy sẽ hỗ trợ đắc lực cho kết quả của thiền định.

Thứ năm là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Bằng Cách Xa Rời Bất Thiện Pháp: Bất thiện pháp là điều ác hay điều bất thiện, hay điều không lành mạnh (là cội rễ bất thiện) theo sau bởi tham sân si và những hậu quả khổ đau về sau. Trên thế gian này có hai loại nhân: một là nhân thiện, hai là nhân ác. Khi mình trồng nhân thiện thì mình gặt quả thiện, khi mình trồng nhân ác thì đương nhiên mình phải gặt quả ác. Theo Thanh Tịnh Đạo, bất thiện nghiệp là những việc làm bất thiện và là con đường dẫn đến ác đạo. Tâm bất thiện tạo ra những tư

tưởng bất thiện (hận, thù, tổn hại và tà kiến, vân vân), cũng như những hành động gây ra khổ đau loạn động. Tâm bất thiện sẽ hủy diệt sự an lạc và thanh tịnh bên trong. Theo Phật giáo, nếu chúng ta trồng nhân ác thì tương lai chúng ta sẽ gặt quả xấu. Những ai tạo ra oan nghiệt, phạm đủ thứ lỗi lầm thì tương lai sẽ thọ lãnh quả báo của địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, vân vân. Tóm lại, làm điều thiện thì được thăng hoa, còn làm điều ác sẽ bị đọa vào ác đạo. Mọi thứ đều do mình tự tạo, tự mình làm chủ lấy mình, chứ đừng y lại vào ai khác. Theo Thanh Tịnh Đạo, bất thiện hạnh hay tà hạnh là làm những điều đáng lý không nên làm, và không làm cái nên làm, do tham sân si và sợ. Chúng được gọi là đường xấu vì đó là những con đường mà bậc Thánh không đi. Ác hạnh nơi ý, khẩu hay thân, đưa đến ác báo. Bất thiện ngôn hay lời nói độc ác hay miệng độc ác (gây phiền não cho người). Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Chớ nên nói lời bất thiện thô ác. Khi người dùng lời thô ác nói với người khác. Người khác cũng dùng lời thô ác nói với người, thương thay những lời nóng giận thô ác chỉ làm cho các người đau đớn khó chịu như đao gậy mà thôi (133). Nếu người mặc nhiên như cái đồng la bể trước những người đem lời thô ác cãi vã đến cho mình, tức là người đã tự tại đi trên đường Niết Bàn. Người kia chẳng làm sao tìm sự tranh cãi với người được nữa (134).” Bất thiện kiến hay ác kiến là kiến giải ác hay sự thấy hiểu xấu ác với những quan niệm sai lầm và cố chấp (sự suy lường điên đảo về tứ diệu đế làm ô nhiễm trí tuệ): thân kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, và giới cấm thủ. Bất thiện là hành vi trái đạo lý (sẽ chuốc lấy khổ báo trong hiện tại và tương lai). Bất thiện pháp là điều độc ác, là tìm cách làm hại người khác. Độc ác bao gồm việc rắp tâm trả đũa người đã làm điều sai trái đối với chúng ta, tìm cách làm cho người khác bị dày vò trong đau khổ hay làm cho người khác bị rơi vào tình cảnh thẹn thùa khó xử. Từ thời khởi thủy, tư tưởng Phật giáo đã tranh luận rằng những hành động vô luân là kết quả của vô minh, khiến cho chúng sanh tham dự vào các hành động dẫn đến những hậu quả xấu cho họ. Vì vậy điều ác trong Phật giáo chỉ là vấn đề thứ yếu, sẽ bị triệt tiêu khi khắc phục được vô minh. Vì vậy định nghĩa của tội lỗi và xấu ác theo giáo điển: những hành động xấu ác là những hành động đưa đến khổ đau và hậu quả được nhận biết như là nỗi đau đớn cho chúng sanh kinh qua. Bất thiện nghiệp hay ác nghiệp Tham, Sân, Si do Thân, Khẩu, Ý gây. Bất thiện nghiệp là hành động của thân khẩu ý làm tổn hại cả mình lẫn người, sẽ đưa đến quả

báo xấu. Bất thiện nghiệp gồm có những nghiệp sau đây: tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, sát, đạo, dâm, vọng. Theo Kinh Thi Ca La Việt, có bốn nguyên nhân gây nên bất thiện nghiệp: tham dục, sân hận, ngu si, và sợ hãi. Theo Kinh Thi Ca La Việt, Đức Phật dạy: “Này gia chủ tử, vì vị Thánh đệ tử không tham dục, không sân hận, không ngu si, không sợ hãi, nên vị ấy không làm ra bất thiện nghiệp theo bốn lý do kể trên.” Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Như sét do sắt sinh ra rồi trở lại ăn sắt, cũng như ác nghiệp do người ta gây ra rồi trở lại đất người ta đi vào cõi ác (240).” Bất thiện Đạo gồm có ba thứ, còn gọi là tam đồ ác đạo gồm địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Đây là ba đường của trạng thái tâm, thí dụ như khi chúng ta có tâm tưởng muốn giết hại ai, thì ngay trong giây phút đó, chúng ta đã sanh vào địa ngục vậy. Chúng sanh trong ác đạo chẳng gặp được Phật pháp, chẳng bao giờ tu tập thiện nghiệp, và luôn làm hại người khác. Thỉnh thoảng A-Tu-La cũng được xem như bất thiện đạo vì dù có phước đức cõi trời nhưng lại thiếu công đức và có quá nhiều sân hận. Có bốn thứ dục bất thiện căn bản. Bốn thứ này được xem là những phiền não căn bản bắt nguồn từ kiến giải cho rằng thực sự có một bản thể được gọi là ngã-linh hồn thường hằng. Thứ nhất là tin vào sự hiện hữu của một ngã thể. Thứ nhì là sự mê muội về cái ngã. Thứ ba là sự kiêu mạn về cái ngã. Thứ tư là sự tự yêu thương mình. Tất cả nghiệp được kiểm soát bởi ba thứ thân, khẩu, ý. Có ba nghiệp nơi thân, bốn nghiệp nơi miệng, và ba nghiệp nơi ý. Theo Phật giáo, những hiện tượng xấu ác được dùng để chỉ những hiện tượng siêu nhiên do kết quả của thiện tập, như thần thông, và những năng lực ảo thuật khác, cũng như những ảo giác. Chúng là những thứ làm cho hành giả mất tập trung, nên hành giả được dạy là nên càng phớt lờ chúng nhiều chừng nào càng tốt chừng ấy để chỉ lo tập trung vào thiền tập mà thôi. Thuật ngữ Bắc Phạn “akusala” được dùng để chỉ “khuyh hướng xấu ác.” Đây là những trở ngại cho việc tu tập thân và tâm. Vài bình luận gia Phật giáo cũng thêm vào khuyh hướng thứ 3, đó là “khẩu.” Người ta nói những khuyh hướng xấu ác này được gây nên bởi nghiệp chướng hay những hành hoạt trong quá khứ, và những dấu tích vi tế vẫn còn tồn đọng sau khi phiền não đã được đoạn tận. Một thí dụ thường được đưa ra là một vị A La Hán, người đã đoạn tận phiền não, thấy được tâm vương ý mã đang chạy nhảy và làm ồn ào như một con khỉ, nhưng sâu trong tâm thức, những dấu vết vi tế vẫn còn tồn đọng. Theo Phật giáo, người bất thiện là

người ác, là người chối bỏ luật Nhân quả (thà khởi lên ngã kiến như núi Tu Di, chứ đừng khởi lên ác thủ không, hay phủ nhận lý nhân quả, cho rằng cái này cái kia đều là không). Vì thế Đức Phật khuyên chúng ta không nên làm bạn với kẻ ác, mà chỉ thân thiện với bạn lành. Ngài nêu rõ rằng, nếu chúng ta muốn sống, chúng ta phải tránh ác như tránh thuốc độc, vì một bàn tay không thương tích có thể cầm thuốc độc mà không có hại gì. Pháp của bậc Thiện không mất, nhưng đi theo người làm lành đến chỗ các hạnh lành dẫn dắt đến. Các hạnh lành đón chào người làm lành khi đi về từ thế giới này qua thế giới khác, như bà con chào đón người thân yêu từ xa mới về. Như vậy, vấn đề đặt ra rất rõ ràng và dứt khoát. Ác và thiện đều do mình tạo ra. Ác đưa đến cãi nhau, gây hấn và chiến tranh. Còn thiện đưa đến hòa thuận, thân hữu và hòa bình. Cũng theo Phật giáo, kẻ bất thiện là kẻ phạm phải những tội lỗi ghê sợ và là những kẻ mà tâm trí đầy dẫy tham, sân, si. Những kẻ phạm phải vọng ngữ, nhàn đàm hý luận, nói lời độc ác, nói lười hai chiều. Những kẻ lợi dụng lòng tốt của kẻ khác; những kẻ vì lợi lạc riêng tư mà lường gạt kẻ khác; những kẻ sát sanh, trộm cắp, tà dâm, mưu kế thâm độc, luôn nghĩ tới quỷ kế. Có ba bất thiện đạo hay tam ác đạo: địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh. Ấn Quang Đại Sư khuyên người chuyên nhất niệm Phật cho tâm mình không còn tham luyến chi đến việc trần lao bên ngoài. Đừng quên cái chết đang rình rập bên mình chẳng biết xảy ra lúc nào. Nếu như không chuyên nhất niệm Phật cầu sanh về Tây Phương, thì khi cái chết đến thành linh, chắc chắn là phải bị đọa vào trong tam đồ ác đạo. Nơi đó phải chịu khổ có khi đến vô lượng chư Phật ra đời hết rồi mà vẫn còn bị xoay lăn trong ác đạo, không được thoát ly. Vì thế, hành giả lúc nào cũng phải nghĩ đến thân người mong manh, cái chết thành linh. Đời trước và đời này đã tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp, và luôn nghĩ đến sự khổ nơi tam đồ ác đạo đang đợi chúng ta, để luôn tỉnh ngộ mà tâm không còn tham luyến chi đến các cảnh ngũ dục, lục trần ở bên ngoài nữa. Nếu như bị đọa vào địa ngục thì bị cảnh non đao, rừng kiếm, lò lửa, vạc dầu; một ngày đêm sống chết đến vạn lần, sự đau khổ cùng cực không sao tả xiết. Nếu như bị đọa vào ngạ quỷ thì thân mình xấu xa hôi hám. Bụng lớn như cái trống, còn cổ họng thì nhỏ như cây kim; đói khát mà không ăn uống được. Khi thấy thức ăn nước uống thì các vật ấy đều hóa thành ra than lửa, chịu đói khát khổ sở, lẫn lộn, khóc la trong muôn vạn kiếp. Nếu như bị đọa vào súc sanh thì bị nghiệp chở, kéo, nặng nề, bị người

giết mà ăn thịt, hoặc bị cảnh loài mạnh ăn loài yếu, hân tâm kinh sợ, khủng hoảng, không lúc nào yên. Có năm loại bất thiện hay ăm loại ác trên thế gian này. *Thứ nhất là tàn bạo*: Mọi sinh vật, ngay cả các loài côn trùng, chiến đấu nhau. Mạnh hiếp yếu, yếu lừa mạnh; cứ thế mà đánh nhau và bạo tàn với nhau. *Thứ nhì là lừa gạt và thiếu thành thật*: Không còn lẫn mé (tôn ti trật tự) 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*: Không còn lẫn mé về hạnh kiểm của nam nữ. Mọi người đều muốn có tư tưởng xấu ác của riêng mình, từ đó dẫn đến những tranh cãi, đánh nhau, bất công và xấu ác. *Thứ tư là không tôn trọng quyền lợi của người khác*: Người ta có khuynh hướng không tôn trọng quyền lợi của người khác, tự tăng bốc thổi phồng mình lên bằng công sức của người khác, làm gương xấu về hạnh kiểm, bất công trong lời nói, lừa gạt, phỉ báng và lợi dụng người khác. *Thứ năm là xao lãng nhiệm vụ*: Người ta có khuynh hướng xao lãng bổn phận của mình đối với người khác. Họ chỉ nghĩ đến sự thoải mái cho riêng mình, và quên mất đi những ân huệ mà họ đã nhận do đó gây ra sự khó chịu cho người khác cũng như đưa đến những bất công. Theo Trường Bộ, Kinh Phúng Tụng, có tám loại bất thiện: tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, và tà định. Có tám loại bất thiện giác hay ác giác: dục giác, sân giác, ngã giác, thân lý giác (nhớ nhà), quốc độ giác (ái quốc hay nghĩ đến sự lợi ích của quốc gia), bất tử giác (không thích cái chết), tộc tính giác (vì cao vọng cho dòng họ), và khinh vụ giác (khi dễ hay thô lỗ với người khác). Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có chín sự bất thiện hay xung đột khởi lên bởi tư tưởng bằng cách nghĩ rằng: “Có lợi ích gì mà nghĩ rằng một người đã làm hại, đang làm hại, và sẽ làm hại mình, hại người mình thương, hoặc hại người mình ghét.” *Thứ nhất* là người ấy đã làm hại tôi. *Thứ nhì* là người ấy đang làm hại tôi. *Thứ ba* là người ấy sẽ làm hại tôi. *Thứ tư* là người ấy đã làm hại người tôi thương mến. *Thứ năm* là người ấy đang làm hại người tôi thương mến. *Thứ sáu* là người ấy sẽ làm hại người tôi thương mến. *Thứ bảy* là người ấy đã làm hại người tôi không thương không thích. *Thứ tám* là người ấy đang làm hại người tôi không thương không thích. *Thứ chín* là người ấy sẽ làm hại người tôi không thương mến. Cổ Đức dạy: “Làm việc bất thiện ‘thí như nhơn thóa thiên, hoàn tùng kỷ thân truy.’” Nghĩa là làm ác như người phun nước

miếng lên trời, nước miếng rơi trở xuống ngay nơi mặt chính họ. Hoặc là “Ngâm máu phun người nhơ miệng mình.” Năm Đề Nghị của Đức Phật ích lợi thực tiễn cho hành giả nhằm tránh những tư tưởng bất thiện. *Thứ nhất* là cố tạo những tư tưởng tốt, trái nghịch với loại tư tưởng trở ngại, như khi bị lòng sân hận làm trở ngại thì nên tạo tâm từ. *Thứ nhì* là suy niệm về những hậu quả xấu có thể xảy ra, như nghĩ rằng sân hận có thể đưa đến tội lỗi, sát nhân, vân vân. *Thứ ba* là không để ý, cố quên lãng những tư tưởng xấu xa ấy. *Thứ tư* là đi ngược dòng tư tưởng, phăng lần lên, tìm hiểu do đâu tư tưởng ô nhiễm ấy phát sanh, và như vậy, trong tiến trình ngược chiều ấy, hành giả quên dần điều xấu. *Thứ năm* là gián tiếp vận dụng năng lực vật chất. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Hãy gấp rút làm lành, chế chỉ tâm tội ác. Hễ biếng nhác việc lành giờ phút nào thì tâm ưa chuyện ác giờ phút nấy (116). Nếu đã lỡ làm ác chớ nên thường làm hoài, chớ vui làm việc ác; hễ chứa ác nhứt định thọ khổ (117). Khi nghiệp ác chưa thành thực, kẻ ác cho là vui, đến khi nghiệp ác thành thực kẻ ác mới hay là ác (119). Chớ khinh điều ác nhỏ, cho rằng “chẳng đưa lại quả báo cho ta.” Phải biết giọt nước nhều lâu ngày cũng làm đầy bình. Kẻ ngu phu sở dĩ đầy tội ác bởi chứa dồn từng khi ít mà nên (121). Người đi buôn mang nhiều của báu mà thiếu bạn đồng hành, tránh xa con đường nguy hiểm làm sao, như kẻ tham sống tránh xa thuốc độc thế nào, thì các người cũng phải tránh xa điều ác thế ấy (123). Với bàn tay không thương tích, có thể nắm thuốc độc mà không bị nhiễm độc, với người không làm ác thì không bao giờ bị ác (124). Dem ác ý xâm phạm đến người không tà vạy, thanh tịnh và vô nhiễm, tội ác sẽ trở lại kẻ làm ác như ngược gió tung bụi (125). Một số sinh ra từ bào thai, kẻ ác thì 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 (126). Chẳng phải bay lên không trung, chẳng phải lặn xuống đáy bể, chẳng phải chui vào hang sâu núi thẳm, dù tìm khắp thế gian này, chẳng có nơi nào trốn khỏi ác nghiệp đã gây (127). Ác nghiệp chính do mình tạo, từ mình sinh ra. Ác nghiệp làm hại kẻ ngu phu dễ dàng như kim cang phá hoại bảo thạch (161). Việc hung ác thì dễ làm nhưng chẳng lợi gì cho ta, trái lại việc từ thiện có lợi cho ta thì lại rất khó làm (163). Những người ác tuệ ngu si, vì tâm tà kiến mà vu miệt giáo pháp A-la-hán, vu miệt người lành Chánh đạo và giáo pháp đức Như Lai để tự mang lấy bại hoại, như giống cỏ cách-tha hễ sinh hoa quả xong liền tiêu diệt (164).

Làm dữ bởi ta mà nhiễm ô cũng bởi ta, làm lành bởi ta mà thanh tịnh cũng bởi ta. Tịnh hay bất tịnh đều bởi ta, chứ không ai có thể làm cho ai thanh tịnh được (165). Chớ nên phỉ báng, đừng làm náo hại, giữ giới luật tinh nghiêm, uống ăn có chừng mực, riêng ở chỗ tịch tịnh, siêng tu tập thiền định; ấy lời chư Phật dạy (185). Trong Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Đức Phật dạy: “Người ác nghe nói ai làm điều thiện thì đến để phá hoại. Khi gặp người như vậy, các ông phải tự chủ, đừng có tức giận trách móc. Bởi vì kẻ mang điều ác đến thì họ sẽ lãnh thọ điều ác đó (6). Có người nghe ta giữ đạo, thực hành tâm đại nhân từ, nên đến mắng ta; ta im lặng không phản ứng. Người kia mắng xong, ta liền hỏi: Ông đem lễ vật để biếu người khác, người kia không nhận thì lễ vật ấy trở về với ông không? Người kia đáp: “Về chứ.” Ta bảo: “Nay ông mắng ta, ta không nhận thì tự ông rước họa vào thân, giống như âm vang theo tiếng, bóng theo hình, rốt cuộc không thể tránh khỏi. Vậy hãy cẩn thận, đừng làm điều ác.” (7). Kẻ ác hại người hiền giống như ngược mặt lên trời mà nhỏ nước miếng, nhỏ không tới trời, nước miếng lại rơi xuống ngay mặt mình. Ngược gió tung bụi, bụi chẳng đến người khác, trở lại dơ thân mình, người hiền không thể hại được mà còn bị họa vào thân.” (8).

Thứ sáu là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Qua Việc Giữ Giới Luật: Giới cốt yếu là giữ tất cả những giới luật đã được Đức Phật thiết lập cho sự ổn định tinh thần của các đệ tử của Ngài. Giới giúp loại bỏ những ác nghiệp. Trì giới có nghĩa là ngưng không làm những việc xấu ác. Đồng thời, làm tất cả những việc thiện lành. Trì giới là để tránh những hậu quả xấu ác do thân khẩu ý gây nên. Trong chúng ta ai cũng biết rằng trì giới là trì giới, nhưng khi thử thách đến thì chúng ta lại phá giới thay vì giữ giới. Trì giới dạy chúng ta rằng chúng ta không thể cứu độ người khác nếu chúng ta không tự mình tháo gỡ những nhiễm trược của chúng ta bằng cách sống theo phạm hạnh và chánh trực. Tuy nhiên, cũng đừng nên nghĩ rằng chúng ta không thể dẫn dắt người khác vì chúng ta chưa được hoàn hảo. Trì giới còn là tấm gương tốt cho người khác noi theo nữa, đây là một hình thức giúp đỡ người khác. Trì giới cũng có nghĩa là giữ giới với cái tâm bất động cho dầu mình có gặp bất cứ tình huống nào. Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều lợi ích cho người đủ giới. *Thứ nhất* là người giữ giới nhờ không phóng túng nên được tài sản sung túc. *Thứ nhì* là người giữ giới tiếng tốt đồn khắp.

Thứ ba là người giữ giới, khi vào hội chúng nào, Sát Đế Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, vị ấy vào một cách đường hoàng, không dao động. *Thứ tư* là người giữ giới khi mệnh chung sẽ chết một cách không sợ sệt, không dao động. *Thứ năm* là người giữ giới, sau khi thân hoại mệnh chung được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Theo Tăng Chi Bộ Kinh, có năm lợi ích cho người đức hạnh toàn thiện giới. *Thứ nhất* là người có giới đức thừa hưởng gia tài lớn nhờ tinh cần. *Thứ nhì* là người có giới đức, được tiếng tốt đồn xa. *Thứ ba* là người có giới đức, không sợ hãi rụt rè khi đến giữa chúng hội Sát đế lợi, Bà-La-Môn, gia chủ hay Sa Môn. *Thứ tư* là người có giới đức khi chết tâm không tán loạn. *Thứ năm* là người có giới đức, lúc mệnh chung được sanh vào cõi an lạc hay cảnh trời. Trong kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: “Mùi hương của các thứ hoa, dù là hoa chiên đàn, hoa đa già la, hay hoa mặt ly đều không thể bay ngược gió, chỉ có mùi hương đức hạnh của người chân chính, tuy ngược gió vẫn bay khắp cả muôn phương (54). Hương chiên đàn, hương đa già la, hương bạt tất kỳ, hương thanh liên, trong tất cả thứ hương, chỉ thứ hương đức hạnh là hơn cả (55). Hương chiên đàn, hương đa già la đều là thứ hương vi diệu, nhưng không sánh bằng hương người đức hạnh, xông ngát tận chư thiên (56). Người nào thành tựu các giới hạnh, hằng ngày chẳng buông lung, an trụ trong chính trí và giải thoát, thì ác ma không thể dòm ngó được (57). Già vẫn sống đức hạnh là vui, thành tựu chánh tín là vui, đầy đủ trí tuệ là vui, không làm điều ác là vui (333).

Thứ bảy là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Bằng Việc Không Phá Giới: Theo Phật giáo, phá giới là vi phạm những giới điều tôn giáo. Phá giới còn có nghĩa là phá phạm giới luật mà Đức Phật đã đặt ra. Trong Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới 48 giới kinh điều thứ 36, Đức Phật dạy: “Thà rót nước đồng sôi vào miệng, nguyện không để miệng này phá giới khi hãy còn thọ dụng của cúng dường của đàn na tín thí. Thà dùng lưới sắt quấn thân này, nguyện không để thân phá giới này tiếp tục thọ nhận những y phục của tín tâm đàn việt.” Theo Kinh Đại Bát Niết Bàn và Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm điều nguy hiểm của người ác giới. *Thứ nhất* là người ác giới vì phạm giới luật do phóng dật thiệt hại nhiều tài sản. *Thứ nhì* là người ác giới, tiếng xấu đồn khắp. *Thứ ba* là người ác giới, khi vào hội chúng sát Đế Lợi, Bà La Môn, Sa Môn hay cư sĩ, đều vào một cách sợ sệt và dao động. *Thứ tư* là người ác giới, chết một cách mê loạn khi mệnh

chung. *Thứ năm* là người ác giới, khi thân hoại mạng chung sẽ sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ, địa ngục.

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

Thứ chín là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Qua Việc Chế Ngự Tham Lam-Sân Hận-Si Mê-Đố Kỵ: Tham dục hay tham muốn ở đây là tham muốn của cải trần thế. Hầu hết người đời thường định nghĩa hạnh phúc trần tục như là sự thỏa mãn của mọi tham dục: Desire for and love of the things of this life. Tham dục trần thế là vô hạn, nhưng chúng ta lại không có khả năng nhận ra chúng và tham dục không được thỏa mãn thường gây ra khổ đau phiền não cho mình và cho người. Khi chúng ta chỉ phần nào thỏa mãn tham dục, chúng ta luôn có khuynh hướng tiếp tục theo đuổi chúng cho đến khi được thỏa mãn, chính vì vậy mà chúng ta càng gây nên khổ đau cho mình và cho

người. Ngay cả khi đã thỏa mãn tham dục, chúng ta cũng khổ đau. Chúng ta chỉ nghiệm được chân hạnh phúc và an nhiên tự tại khi chúng ta có ít tham dục. Đức Phật dạy: “Tham dục chính là nguồn gốc của khổ đau. Mọi vật rồi sẽ thay đổi, vì thế không nên luyến ái hay vướng víu vào một thứ gì. Nên nhiếp tâm thanh tịnh tìm chân lý và đạt đến hạnh phúc vĩnh hằng.” Biết tri túc thiểu dục là biết sẽ giúp chúng ta diệt trừ tham dục. Điều này có nghĩa là biết thỏa mãn với những điều kiện vật chất khả dĩ giúp cho chúng ta có đầy đủ sức khỏe để tu tập. Đây là phương cách hữu hiệu nhất để cắt đứt lưới tham dục, an ổn thân tâm và có nhiều thì giờ giúp đỡ tha nhân. 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 dạy để chế ngự sân hận, chúng ta phải phát triển lòng từ bi bằng cách thiền quán vào lòng từ bi. Đức Phật dạy: “Giặc cướp công đức, không gì hơn sân hận. Vì khi tâm sân hận nổi lên thì chúng sanh lập tức tạo nghiệp, và do đó mà muôn ngàn chương ngại lập tức hiện ra, ngăn che Thánh đạo, lấp mờ Phật tánh. Cho nên nói ‘Nhứt niệm sân tâm khởi, bá vạn chương môn khai,’ nghĩa là chỉ vì một niệm giận tức mà phải lãnh chịu bao nhiêu chương nạn.” 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. Đối với hành giả, 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. Tham lam, sân hận, ngã mạn và rất nhiều bợn nhơ khác cùng phát sanh chung với vô minh. Trong Phật giáo, đố kỵ hay ganh tỵ 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. Trong thiền quán, nếu chúng ta muốn đối trị ganh tỵ chúng ta cần nhìn thấy và cảm nhận nó mà không phê bình hay lên án vì phê bình và lên án chỉ làm tăng trưởng lòng ganh tỵ trong ta mà thôi. Để chế ngự những tư duy tham lam, sân hận và ganh tỵ và những tư duy khác mà con người phải chịu, chúng ta cần phải 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 này. Người mê với bậc giác ngộ chỉ có hai điểm sai biệt: tỉnh là chư Phật, nhiễm là chúng sanh. Chư Phật do thuận theo tịnh tâm nên giác ngộ, đủ thần thông trí huệ; chúng sanh bởi tùy nơi trần nhiễm nên mê hoặc, bị luân hồi sanh tử. Tu Tịnh Độ là đi sâu vào Niệm Phật Tam Muội để giác ngộ bản tâm, chứng lên quả vị Phật. Vậy trong niệm Phật, nếu thấy bất cứ một vọng niệm vọng động nào khác nổi lên, liền phải trừ ngay và trở về tịnh tâm. Đây là cách dùng tâm thiền định để đối trị.

Thứ mười là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Bằng Cách Cố Gắng Thiểu Dục Tri Túc: Thiểu dục là có ít dục lạc; tri túc là biết đủ. Thiểu dục tri túc là ít ham muốn mà thường hay biết đủ. Tri túc là bằng lòng với những điều kiện sinh hoạt vật chất tạm đủ để sống mạnh khỏe tiến tu. Tri túc là một phương pháp hữu hiệu nhất để phá lưới tham dục, để đạt được sự thanh thoi của thân tâm và hoàn thành mục tiêu tối hậu của sự nghiệp tu tập. Thiểu dục là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta

cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân đạt vật chất ít ỏi, tức là không cảm thấy buồn bực với số phận của mình và không lo lắng nhiều đến việc đời. Tuy nhiên, đây không có nghĩa là không quan tâm đến sự tự cải tiến của mình, mà là cố gắng tối đa với một thái độ không chán nản. Một người như thế chắc chắn sẽ được người chung quanh biết tới. Mà dù cho những người chung quanh có không biết tới đi nữa, thì người ấy cũng cảm thấy hoàn toàn hạnh phúc và theo quan điểm tâm linh thì người ấy đang sống như một vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ này giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tách dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hề chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình. Tri túc là biết đủ và thỏa mãn với những gì mình có ngay trong lúc này. Tri túc là đặc điểm của hạnh phúc cá nhân. Phạm phu thường nghĩ rằng tri túc rất khó trau dồi và phát triển. Tuy nhiên, nếu chúng ta kiên trì dũng mãnh, và quyết tâm kiểm soát những tư tưởng bất thiện cũng như hậu quả gây ra do bởi không biết tri túc, thì chúng ta sẽ cảm thấy luôn hạnh phúc với những gì mình đang có. Đối với những người có trí tuệ, biết quyền biến, tháo vát, khéo an nhàn với cảnh đời, biết suy cùng nghĩ cạn, thì trong cảnh ngộ nào cũng vẫn an nhiên bình thản. Với hoàn cảnh giàu sang thì biết đủ theo cảnh

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

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

Thứ mười một là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Bằng Cách Cố Gắng Hàng Phục Phiền Não: Phiền não là những lo âu thế

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

Thứ mười hai là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Bằng Cách Cố Gắng Tu Tập Thập Thiện Nghiệp và Thiên Đạo: Theo Phật Giáo Đại Thừa, có mười nghiệp thiện. Thứ nhất là không sát sanh mà phóng sanh là tốt; thứ nhì là không trộm cướp mà bố thí là tốt; thứ ba là không tà hạnh mà đạo hạnh là tốt; thứ tư là không nói lời dối trá, mà nói lời đúng đắn là tốt; thứ năm là không nói lời thêu dệt, mà nói lời đúng đắn là tốt; thứ sáu là không nói lời độc ác, mà nói lời ái ngữ là tốt; thứ bảy là không nói lời vô ích, mà nói lời hữu ích là tốt; thứ tám là không tham lam ganh ghét người là tốt; thứ chín là không sân hận, mà ôn nhu là tốt; thứ mười là không mê muội tà kiến, mà hiểu theo chánh kiến là tốt. Theo Kinh Duy Ma Cật, chương mười, phẩm Phật

Hương Tích, cư sĩ Duy Ma Cật đã nói với các Bồ Tát nước Chúng Hương rằng: “Bồ Tát ở cõi này đối với chúng sanh, lòng đại bi bên chắc thật đúng như lời các ngài đã ngợi khen. Mà Bồ Tát ở cõi này lợi ích cho chúng sanh trong một đời còn hơn trăm ngàn kiếp tu hành ở cõi nước khác. Vì sao? Vì cõi Ta Bà này có mười điều lành mà các Tịnh Độ khác không có.” Thế nào là mười? Đó là dùng bố thí để nhiếp độ kẻ nghèo nàn; dùng tịnh giới để nhiếp độ người phá giới; dùng nhẫn nhục để nhiếp độ kẻ giận dữ; dùng tinh tấn để nhiếp độ kẻ giải đãi; dùng thiền định để nhiếp độ kẻ loạn ý; dùng trí tuệ để nhiếp độ kẻ ngu si; nói pháp trừ nạn để độ kẻ bị tám nạn; dùng pháp đại thừa để độ kẻ ưa pháp tiểu thừa; dùng các pháp lành để cứu tế người không đức; và thường dùng tứ nhiếp để thành tựu chúng sanh. Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, có mười nghiệp lành tạo quả trở sanh trong Dục Giới được đề cập trong Đức Phật Và Phật Pháp của Hòa Thượng Narada. Bố thí hay đức khoan dung quảng đại hay tâm bố thí tạo quả nhiều của cải; trì giới đem lại sự tái sanh trong dòng dõi quý phái và trạng thái an vui; tham thiền dẫn đến sự tái sanh trong cõi sắc giới và vô sắc giới, và đưa hành giả đến chỗ giác ngộ và giải thoát; lễ bái hay biết trọng người đáng kính trọng là nhân tạo quả được thân bằng quyến thuộc quý phái thượng lưu; phục vụ tạo quả được nhiều người theo hầu; hồi hướng phước báu sẽ được đời sống sung túc và phong phú; hoan hỷ với phước báu của người khác đem lại trạng thái an vui, bất luận trong cảnh giới nào; tán dương hành động của kẻ khác cũng đem lại kết quả được người khác tán dương lại; nghe pháp đem lại trí tuệ; hoằng pháp cũng đem lại trí tuệ; quy y Tam Bảo sớm đẹp tan dục vọng phiền não; củng cố chánh kiến của mình; tỉnh thức đem lại hạnh phúc dưới nhiều hình thức.

Thứ mười ba là Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Bằng Cách Cố Gắng Cho Những Đóa Hoa Vô Ưu Luôn Nở Trong Ta: Cơ hội làm người của chúng ta trong đời sống quý báu của kiếp người này không bền lâu. Không sớm thì muộn, cái chết rồi cũng sẽ đến với tất cả mọi người. Bản chất thật sự của kiếp sống là vô thường, và cái chết không miễn trừ một ai cả. Chúng ta đã mang không biết bao nhiêu là thân xác mỗi khi chúng ta được sanh ra. Theo qui luật tự nhiên, chết là việc phải xảy đến và không ai có thể tránh khỏi. Như vậy cách tốt nhất là chúng ta không nên lãng 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 sinh 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 sinh tử thì không vô hạn một cách tự nhiên. Cũng theo quan điểm Phật giáo, con người có thể thực hiện để chấm dứt nó. Một hạt giống không có sự bắt đầu nhưng bản chất của nó không phải là vô hạn. Nếu chúng ta đốt hạt giống ấy là chúng ta có thể hủy diệt khả năng mọc lên của nó. Đó là sự chấm dứt. Cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ không còn tiếp tục gieo thêm bất cứ hạt giống nào cho kiếp luân hồi này nữa. Do tâm vọng tưởng, ngay cả trong cuộc sống hiện tại, chúng ta liên tục hoạt động với những hành động bất thiện. Chúng ta không có tự do để tránh những cảm xúc tiêu cực. Chúng ta bị nô lệ bởi chúng. Chúng ta là tên tù của chính chúng ta. Thí dụ như khi giận dữ khởi lên trong chúng ta, chúng ta trở thành hoàn toàn chịu sự kiểm soát của cảm xúc tiêu cực này. Nó làm chúng ta suy nghĩ và hành xử những điều mà chúng ta không muốn làm. Nếu chúng ta chịu lùi lại một bước và thử nhìn vào gương khi chúng ta giận dữ, thì chúng ta sẽ thấy sự giận dữ đã làm gì đến chúng ta. Lúc đó chúng ta sẽ thấy quyền lực của sự giận dữ nó phá hủy chúng ta và những người chung quanh. Chúng ta có thể tự hỏi không biết chúng ta có thể chuộc lỗi một hành vi bất thiện như là một trong năm trọng nghiệp hay không. Theo Trung Quán Luận, bất cứ hành vi bất thiện nào đều có thể được chuộc lỗi. Đây là tính chất của những điều bất thiện. Nếu chúng ta không quên lãng chúng, và chúng chưa được chín mùi, là chúng ta có thể thanh tịnh hóa chúng. Những hành vi không đạo đức thì bản chất là bất thiện nhưng chúng có một đặc tính là có thể được thanh tịnh hóa. Có người tin rằng họ có thể tránh khỏi những hậu quả của hành động tiêu cực đã phạm. Họ là những người không tin vào luật nhân quả. Chúng ta miễn bàn đến họ. Phật tử thuần thành nên luôn nhớ rằng theo luật nhân quả, hậu quả của bất cứ hành động nào, dù thiện hay bất thiện, phải được đối diện bởi chính người đó. Nói cách khác, mọi người phải chịu trách nhiệm cho những hành động của chính mình. Và một lần nữa, cách duy nhất để làm được việc này là hãy để cho những đóa hoa Vô Ưu luôn nở trong lòng chúng ta. Vì sao? Vì một khi hoa Vô Ưu nở được trong lòng ta, chúng ta sẽ có khả năng thanh

tịnh hóa những hành vi bất thiện và không đạo đức trong quá khứ; đồng thời tránh được những hành vi tương tự nầy trong hiện tại và tương lai. Tuy nhiên, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta thiếu dục, nghĩa là có ít dục lạc hay ít ham muốn. Ở đây “ham muốn” không chỉ gồm ham muốn tiền bạc và vật chất, mà còn mong ước địa vị và danh vọng. Ham muốn cũng chỉ về sự mong muốn được những người khác thương yêu và phục vụ. Trong đạo Phật, một người đã đạt đến mức độ tâm thức thâm sâu thì sẽ có rất ít các ham muốn mà có khi còn thờ ơ với chúng nữa là khác. Chúng ta cũng nên chú ý rằng một người như thế thờ ơ với những ham muốn thế tục, nhưng người ấy lại rất khao khát với chân lý, tức là người ấy có sự ham muốn lớn lao đối với chân lý, vì theo đạo Phật, thờ ơ với chân lý là biếng nhác trong đời sống. Thiếu dục cũng còn có nghĩa là thỏa mãn với những thân 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 vị vua vậy. Có hai thứ cần phải thiếu dục. Thứ nhất là thức ăn, thứ hai là sắc đẹp; một cái gọi là thực dục, một cái gọi là sắc dục. Hai thứ nầy giúp đỡ cho vô minh làm đủ thứ chuyện xấu, nên Đức Khổng Phu Tử có dạy: “Thực, sắc tánh dã.” Nghĩa là háo ăn, háo sắc đều là bản tánh của chúng sanh. Người tu Phật phải biết tại sao vô minh chẳng phá được? Tại sao phiền não cũng không đoạn được? Tại sao trí huệ chẳng hiển lộ? Chỉ do bởi mình không biết thiếu dục đó thôi. Phật tử chân thuần nên nhớ rằng ăn uống thì trợ giúp cho dục vọng, dục vọng lại làm tăng trưởng vô minh. Một khi đã có lòng tham ăn rồi thì sau đó sẽ là tham sắc. Con trai thì ham muốn nữ sắc, con gái thì ham muốn nam sắc, cứ thế mà quyến luyến không rời và không thể nào nhìn sự vật thấu suốt được. Ăn uống bao nhiêu thứ thành chất bổ dưỡng, hễ chất bổ dưỡng sung mãn thì sanh lòng ham mê sắc dục. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng đồ ăn càng ít ngon chừng nào càng tốt chừng ấy. Không nên coi quá trọng vấn đề ăn uống. Ăn là để duy trì mạng sống mà tu tập, vì thế nên tiết độ trong ăn uống; không cần phải ăn đồ ăn ngon, mà cũng không ăn những đồ đã bị hư hoại, vì cả hai đều có hại cho sức khỏe của mình.

Cuối cùng, những đóa hoa Vô Ưu chỉ nở khi chúng ta sáng suốt hiểu biết tường tận sự vật đúng như thật sự sự vật là như vậy, là thấu triệt thực tướng của sự vật, tức là thấy rõ bản chất vô thường, khổ, vô ngã của ngũ uẩn ngay trong chính mình. Không phải tự mình hiểu biết mình một cách dễ dàng vì những khái niệm sai lầm, những ảo tưởng vô căn cứ, những thành kiến và ảo giác. Thật là khó mà thấy được con người thật của chúng ta. Đức Phật dạy rằng muốn có thể làm được một người hiểu biết theo Phật giáo, chúng ta phải trước hết thấy và hiểu sự vô thường nơi ngũ uẩn. Đức Phật ví sắc như một khối bọt, thọ như bong bóng nước, tưởng như ảo cảnh, hành lậu bều như lục bình trôi, và thức như ảo tưởng. Đức Phật dạy: “Bất luận hình thể vật chất nào trong quá khứ, vị lai và hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô thiển hay vi tế, thấp hay cao, xa hay gần... đều trống rỗng, không có thực chất, không có bản thể. Cùng thế ấy, các uẩn còn lại: thọ, tưởng, hành, thức... lại cũng như vậy. Như vậy ngũ uẩn là vô thường, mà hễ cái gì vô thường thì cái đó là khổ, bất toại và vô ngã. Ai hiểu được như vậy là hiểu được chính mình.” 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!

V. Vượt Qua Chướng Ngại & Thử Thách Của Tám Ngọn Gió

Độc:

Vào thời Đức Phật còn tại thế, tại Ấn Độ, tiện nghi vật chất còn thiếu sót nhiều so với ngày nay và sự khổ đau phiền não của con người rất dễ nhận thấy. Ngày nay với sự tiến bộ của nền văn minh nhân loại, có thể mang con người tới các hành tinh xa xôi, nhưng không làm cho con người vượt qua chướng ngại và thử thách của tám ngọn gió độc nhằm giảm thiểu được những khổ đau phiền não căn bản nhất. Tại sao con người trong nền văn minh hiện đại không có khả năng làm giảm thiểu những khổ đau phiền não? Phật giáo thấy rằng thế giới chúng ta đang sống là một thế giới còn đầy dẫy dục vọng mê cuồng, còn quá nhiều ham muốn thể chất. Tình cảm của con người luôn nhuốm thêm sắc dục; tình cảm không thuần túy biểu lộ tự trong tâm thanh sạch, mà pha lẫn tánh sinh lý và bối cảnh xã hội. Chính vì vậy mà Đức Phật gọi cảnh giới chúng ta đang sống là “Dục giới”, một thế giới mà tứ tướng sinh, trụ, di, diệt còn tùy thuộc hoàn toàn vào vật dục, vào đam mê thể chất. Ví dầu có những bậc tu hành đạt tới cảnh giới cao hơn cảnh giới chúng ta là “Sắc giới”, như là thế giới của thần tiên, thế giới mà tứ tướng không hiện ra bằng vật dục, mà bằng sự cảm ứng sắc tánh. Hoặc giả có bậc tu chứng cao hơn nữa, là cảnh giới “Vô Sắc”, ở đây đời sống không bằng vật dục hay sắc tính, mà bằng thức quan tương ứng tương giao, nhưng vẫn còn trong vòng sanh tử, nghĩa là vẫn còn khổ đau phiền não. Vì dục vọng mà con người dùng hết năng lượng của mình để tìm kiếm cho được càng nhiều vật chất, và khi có rồi thì họ lại không thấy thỏa mãn với những thứ mình đang có, phải có được ngày càng nhiều những thứ khác nữa. Thực tế cho thấy, càng có nhiều con người ta càng ham muốn có thêm. Nghĩa là họ chẳng bao giờ cảm thấy hạnh phúc và hài lòng với những gì mà họ có. Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có tám ngọn gió khuấy lên dục vọng, làm cản trở hành giả trên bước đường tu tập giác ngộ. Chúng còn được gọi là Bát Pháp Thế Gian vì chúng cứ theo nhau tiếp diễn khi thế giới còn tồn tại. Sự vừa ý khi vinh, khi được..., và sự phẫn uất khi nhục thua. Sở dĩ gọi là “Bát Phong” vì chúng là tám ngọn gió làm ngăn trở sự phát triển của hành giả trên bước đường giác ngộ và giải thoát. Khi tám ngọn gió chướng này thổi, con người cảm thấy bị chúng xâm xé, vì vậy mà họ cố chạy lại đầu này để trốn đầu kia, cứ như thế mà họ tiếp tục bị xoay vần trong luân hồi sanh tử. Tám ngọn gió độc này chính là

những thử thách và ma chướng lớn trên đường tu tập và sinh hoạt hằng ngày mà hành giả tu Phật luôn phải cố gắng vượt qua.

Vượt Qua Ngọn Gió Độc Thứ Nhất Là Đắc: Người ta luôn có khuynh hướng bám víu lấy lợi lộc, danh thơm, tiếng khen, và vui sướng; ngược lại, ghét bỏ sự thua lỗ, tiếng xấu, sự chê trách, và khổ đau. Thật vậy, đời là một chuỗi được thua, nhưng con người chỉ thỏa mãn nếu được và khổ sở nếu thua, chính vì thế mà cứ mãi khổ sở. Cuộc đời nếu mãi được thì cười thua thì khóc, thì cuộc đời không đáng để sống nữa. Chính vì thế mà Đức Phật dạy: “Trong mọi ngang trái, ta phải tỏ ra có tinh thần mạnh và can đảm, duy trì tinh thần quân bình thích hợp. Cuộc đời của những người tại gia phải có lúc lên lúc xuống khi tranh đấu với đời, muốn ít bị thất vọng, con người phải sẵn sàng chấp nhận điều tốt cũng như điều xấu.” Vào thời Đức Phật còn tại thế, có một mệnh phụ quý phái cúng dường thực vật cho ngài Xá Lợi Phất và chư Tăng. Trong khi đang dâng thực phẩm cúng dường, bà nhận được giấy báo tin bất hạnh đã xảy ra cho gia đình bà. Không chút rối loạn, bà bình tĩnh bỏ lá thư vào túi rồi vẫn tiếp tục dâng thức ăn đến chư Tăng làm như không có chuyện gì xảy ra. Một nô tỳ mang bình sữa để cúng dường, ngạc nhiên đến nỗi trượt té làm bể bình sữa vì ngỡ rằng khi nghe tin này chắc hẳn bà này sẽ không khỏi khổ đau phiền não. Nghĩ rằng thế nào bà này cũng buồn vì cái bình bị vỡ, ngài Xá Lợi Phất liền khuyên giải bà và nói rằng tất cả những gì có thể vỡ được thì một ngày nào đó cũng sẽ bị vỡ. Bà nói: “Thế nào là cái mất không đáng kể? Tôi vừa nhận được tin bất hạnh đã xảy ra cho gia đình tôi. Tôi chấp nhận, tôi vẫn bình tĩnh. Tôi vẫn tiếp tục hầu hạ quý ngài mặc dù nhận được tin buồn.” Sự dũng cảm của người đàn bà này thật đáng được ca ngợi. Theo Kinh Duy Ma Cật, Phẩm Mười. Các Bồ Tát nước Chúng Hương hỏi Ngài Duy Ma Cật: “Bồ Tát phải thành tựu mấy pháp ở nơi cõi này làm không lầm lỗi, được sanh về cõi Tịnh Độ?” Duy Ma Cật đáp: “Bồ Tát thành tựu tám pháp thời ở cõi này làm không lầm lỗi, được sanh về cõi Tịnh Độ: Một là lợi ích chúng sanh không mong báo đáp. Hai là thay thế tất cả chúng sanh chịu mọi điều khổ não. Ba là bao nhiêu công đức đều ban cho tất cả chúng sanh. Bốn là lòng bình đẳng đối với chúng sanh khiêm nhường không ngại, đối với Bồ Tát xem như Phật. Năm là những kinh chưa nghe, nghe không nghi. Sáu là không chống trái với hàng Thanh Văn. Bảy là thấy người được cúng dường cũng không tật đố, không khoe những lợi lộc của

mình, ở nơi đó mà điều phục tâm mình. Tám là thường xét lỗi mình, không nói đến lỗi người, hằng nhứt tâm cầu các công đức. Theo quan điểm Phật giáo, Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm sự thành tựu. Ba thành tựu đầu bao gồm Thân Thuộc Thành Tựu, Tài Sản Thành Tựu, và Vô Bệnh Thành Tựu. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng không có loài hữu tình nào, vì được thân thuộc, tài sản hay vô bệnh thành tựu mà được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Hai thành tựu kế tiếp là Giới Thành Tựu và Kiến Thành Tựu. Phật tử chân thuần nên luôn nhớ rằng loài hữu tình, vì giới và kiến thành tựu mà được sanh lên thiện thú hay Thiên giới. Theo Đức Phật trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Như Lai Chánh Đẳng Chánh Giác, chẳng phải do một duyên một sự, mà Như Lai xuất hiện được thành tựu là do mười vô lượng sự: Thứ nhất là thành tựu là do quá khứ vô lượng bồ đề tâm nhiếp thọ tất cả chúng sanh. Thứ nhì là thành tựu là do quá khứ vô lượng chí nguyện thanh tịnh thù thắng. Thứ ba là thành tựu do quá khứ vô lượng đại từ đại bi cứu hộ tất cả chúng sanh. Thứ tư là thành tựu là do quá khứ vô lượng hạnh nguyện tương tục. Thứ năm là thành tựu là do quá khứ vô lượng tu các phước trí tâm không nhàm đủ. Thứ sáu là thành tựu là do quá khứ vô lượng cúng dường chư Phật và giáo hóa chúng sanh. Thứ bảy là thành tựu là do vô lượng quá khứ trí huệ phương tiện thanh tịnh đạo. Thứ tám là thành tựu là do quá khứ vô lượng thanh tịnh công đức tạng. Thứ chín là thành tựu là do quá khứ vô lượng trang nghiêm đạo trí. Thứ mười là thành tựu là do quá khứ vô lượng thông đạt pháp nghĩa làm thành.

Vượt Qua Ngọn Gió Độc Thứ Nhì Là Thất hay Bất Đắc hay Thua

Kém: Theo Kinh Phúng Tụng trong Trường Bộ Kinh, có năm sự tổn thất: Ba tổn thất đầu bao gồm thân thuộc tổn thất, tài sản tổn thất, và tật bệnh tổn thất. Không có loại hữu tình nào, vì thân thuộc tổn thất, tài sản tổn thất, tật bệnh tổn thất, mà sau khi hoại mạng bị sanh vào khổ giới, ác thú, đọa xứ hay địa ngục. Hai tổn thất kế tiếp bao gồm giới tổn thất và chánh kiến tổn thất. Chúng sanh phải sa vào ác đạo vì tổn thất nơi giới và chánh kiến. Đức Phật dạy: “Phật tử nên can đảm chấp nhận sự thua thiệt. Ta phải trực diện với sự thua lỗ một cách bình thản và lấy nó làm một cơ hội để trau dồi những đức hạnh cao siêu.” Trong thời Đức Phật còn tại thế, một lần ngài đi khát thực tại một làng. Do sự can thiệp của Ma vương, Đức Phật không nhận được chút đồ ăn nào cả. Khi Ma vương hỏi châm biếm, “Ngài có đói không?” Đức Phật vui

về giải nghĩa thái độ tinh thần của những ai thoát khỏi mọi chướng ngại, Ngài đáp: “Sung sướng thay, chúng ta sống không bị điều gì chướng ngại. Ta thường sống an vui như các vị thần ở cõi Trời Quang Âm. Một dịp khác, Đức Phật và các đệ tử của Ngài an cư vào mùa mưa tại một ngôi làng theo lời mời của một người Bà La Môn. Người này quên hẳn việc tiếp tế thực vật cho Đức Phật và Tăng Già. Trong suốt ba tháng, ngài Mục Kiền Liên đã phải xưng phong dùng thần thông đi xin đồ ăn, thế mà Đức Phật không hề có một lời phàn nàn và chịu dùng cỏ khô của ngựa do một ông lái ngựa cúng dường.

Vượt Qua Ngọn Gió Độc Thứ Ba Là Vinh hay Danh Vãn: Vinh nhục là một cặp hoàn cảnh trần thế không thể tránh được mà ta phải đương đầu trong đời sống hằng ngày. Chúng ta luôn thích thú với vinh và luôn ghét nhục. Danh dự làm ta vui sướng và nhục làm chúng ta buồn khổ. Chúng ta ham thích trở nên nổi tiếng. Nhiều người ao ước thấy hình ảnh của mình trên tạp chí bằng bất cứ giá nào. Chúng ta rất vui mừng khi thấy những hoạt động của mình được đem ra quảng bá, dù những sinh hoạt ấy hoàn toàn không có nghĩa lý gì, và đôi khi chúng ta quảng bá quá mức. Chúng ta phải công nhận rằng bản chất tự nhiên của con người là cảm thấy sung sướng và hạnh phúc khi danh của ta lan rộng. Nhưng qua kinh nghiệm thực tế, danh dự nào rồi cũng sẽ qua đi, chúng sẽ tiêu tan thành mây khói trong một sớm một chiều. Muốn có danh dự, nhiều người sẵn sàng lo lót hay cho các món tiền lớn lao cho những người có quyền hành để làm cho thiên hạ biết đến; một số người trưng bày lòng hảo tâm bằng cách cúng dường cả trăm chư Tăng Ni, nhưng họ lại hoàn toàn lạnh nhạt trước sự đau khổ của người nghèo, hay lảng giềng thiếu thốn. Theo Kinh Tứ Thập Nhị Chương, Chương 21, Đức Phật dạy: “Người thuận theo lòng dục để mong được danh tiếng, khi danh tiếng vừa nổi thì thân đã mất rồi. Ham muốn cái danh tiếng thường tình mà không lo học đạo chỉ uống công mệt sức mà thôi. Giống như đốt hương khi người ta ngửi được mùi thơm, thì cây hương đã tàn rồi. Cái lửa hại thân theo liền cái danh tiếng.”

Vượt Qua Ngọn Gió Độc Thứ Tư Là Nhục: Chắc chắn chúng ta sẽ không nghe lọt tai hay xao động khi phải chịu những điều nhục nhã. Lần nữa, đây là bản chất tự nhiên của con người. Phải mất nhiều thời gian mới xây dựng được vinh dự, nhưng vinh dự này có thể bị vùi chôn trong nháy mắt. Chuyện này dễ hiểu vì bản chất con người là luôn

thích khen mình chê người. Không ai có được miễn trừ những lời chê trách. Bạn có thể sống một đời như Đức Phật, nhưng bạn vẫn không được miễn trừ những lời phê bình, tấn công hay mạ lỵ. Thời Đức Phật còn tại thế, Ngài là một người nổi tiếng nhất về đức hạnh, nhưng cũng là người bị nói xấu nhiều nhất thời bấy giờ. Một số người chống đối Đức Phật đã phao tin về một phụ nữ thường ngủ lại đêm trong tu viện, nhưng họ đã thất bại trong âm mưu hèn hạ này. Thế là họ quay sang phao tin Đức Phật và các đệ tử của Ngài đã giết chết người đàn bà và chôn xác trong đồng rác hoa héo tàn trong tu viện. Tuy nhiên, về sau này chính những người này đã xác nhận chính họ là thủ phạm. Không cần thiết phải phí phạm thì giờ để cải chánh những báo cáo sai lầm trừ phi những hoàn cảnh bắt buộc cần thiết sự sáng tỏ. Kẻ địch sẽ hài lòng khi thấy bạn bị đau. Đó là điều kẻ địch mong muốn. Nếu bạn đứng vững thì những xuyên tạc như vậy sẽ rơi vào những lỗ tai điếc. Không thể nào có thể ngăn chặn những lời buộc tội, đồn đãi và rỉ tai sai lầm, nên trong Những Hạt Ngọc Trí Tuệ Phật Giáo, Hòa Thượng Dhammananda đã dạy: Thấy lỗi người khác, ta nên cư xử như một người mù. Khi nghe thấy những lời bình phẩm bất công của người khác, chúng ta nên xử sự như một người điếc. Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy: Giống như sư tử không run sợ trước những tiếng động. Giống như luồng gió không bám víu vào mắt lưới. Giống như hoa sen không bị hôi tanh bởi bùn nơi nó mọc lên. Chúng ta đang sống trong một thế giới vẫn đục bùn nhơ. Nhiều đóa hoa sen mọc lên từ đó nhưng không nhiễm bùn nhơ, chúng tô điểm thế giới. Giống như hoa sen, chúng ta hãy cố gắng sống cuộc đời cao thượng thì không ai chê trách được, không quan tâm tới bùn nhơ có thể ném vào chúng ta. Đi lang thang một mình như con tê giác. Như chúa sơn lâm, sư tử không hề biết sợ. Do bản chất chúng không sợ hãi trước những tiếng rống của các con vật khác. Trong thế giới này, chúng ta có thể nghe những báo cáo trái ngược, lời kết tội sai lầm, lời nhận xét đê hèn của những giọng lưỡi buông lung. Giống như sư tử, ta không nên nghe. Giống như quả tạ Bu-mơ-ren, ném ra rồi sẽ quay về chỗ cũ, tin đồn sai lầm sẽ chấm dứt ngay nơi chúng phát xuất. Nói xấu về người khác, ta nên cư xử như một người ngu. Chớ sửa mặt chớ, khách lữ hành vẫn tiếp tục tiến bước. Chúng ta nghĩ sẽ bị ném bùn nhơ thay vì hoa hồng. Như vậy chúng ta sẽ không bị thất vọng. Dù khó khăn chúng ta nỗ lực trau dồi không luyến chấp. Một mình ta đến, một mình ta đi. Không luyến chấp là

hạnh phúc trên thế giới này. Không quan tâm đến những mũi tên độc phóng ra bởi giọng lưỡi buông lung, một mình chúng ta lang thang phục vụ tha nhân với hết khả năng. Thật là lạ lùng những vĩ nhân bị phỉ báng, nói xấu, đầu độc, hành xác và bị bắn. Nhà hiền triết Socrates bị đầu độc, chúa Jesus cao thượng bị đóng đinh tàn nhẫn trên thập tự giá, Gandhi bị bắn chết, vân vân. Thế giới này đầy rẫy chông gai sỏi đá, không thể nào chúng ta chuyển chúng hết được. Nhưng nếu chúng ta phải bước vào những chướng ngại ấy, thay vì cố gắng loại bỏ chúng đi là không thể được, chúng ta hãy theo lời khuyên là nên mang một đôi giày để bước cho khỏi bị đau. Đại trượng phu không màng tới danh dự hay mất danh dự, vinh hay nhục. Họ không rối trí khi bị công kích hay phỉ báng, vì những việc làm của họ không phải vì muốn có tên tuổi hay danh dự. Họ không màng tới người khác công nhận hay không công nhận sự phục vụ của họ. Làm việc, họ có toàn quyền nhưng không phải là để hưởng cái quả của việc làm ấy.

Vượt Qua Ngọn Gió Độc Thứ Năm Là Khen Ngợi: Bản chất đặc biệt của Khen là điều tự nhiên là ta hãnh diện khi được khen và buồn phiền khi bị chê. Khen nếu đáng giá thì nghe rất bùi tai. Nếu không đáng giá, như trường hợp nịnh bợ, tuy thích thú mà thực chất là lừa bịp. Tuy nhiên, chúng chỉ là những vang vọng, không tạo ảnh hưởng gì nếu chúng không đến tai chúng ta. Từ quan điểm trần thế, lời khen có thể đem lại đặc ân đặc lợi hay đặc quyền. Tuy nhiên, bậc đại trượng phu không cần đến nịnh bợ, và cũng không mong muốn được người khác nịnh bợ. Cái gì đáng khen, họ khen, không đồ kỵ. Cái gì đáng trách, họ trách không khinh thường mà vì muốn sửa đổi người. Tóm lại, những gì đáng tán tụng nên tán tụng một cách nghiêm chỉnh. Theo Kinh Hoa Nghiêm, Phẩm 27, có mười Pháp xưng tán chỗ ngợi khen ngợi. Khi nhập vào nhưt thiết trí chúng sanh sai biệt thân đại tam muội, chư Bồ Tát sẽ trụ được mười pháp xưng tán chỗ ngợi khen. Thứ nhất là nhập vào chơn như nên gọi là Như Lai. Thứ nhì là vì giác ngộ tất cả pháp nên gọi là Phật. Thứ ba là vì được tất cả thế gian khen ngợi nên gọi là Pháp Sư. Thứ tư là vì biết tất cả pháp nên gọi là nhưt thiết trí. Thứ năm là vì được tất cả thế gian quy-y nên gọi là chỗ sở y. Thứ sáu là vì rõ thấu tất cả pháp phương tiện nên gọi là đạo sư. Thứ bảy là vì dẫn tất cả chúng sanh vào đạo nhưt thiết trí nên gọi là đại đạo sư. Thứ tám là vì là đèn của tất cả thế gian nên gọi là quang minh. Pháp xưng tán chỗ ngợi khen thứ chín bao gồm tâm chí viên mãn, thành tựu cứu độ,

nhiệm vụ đều xong, trụ trí vô ngại, và phân biệt biết rõ tất cả các pháp nên gọi là thập lực tự tại. Thứ mười là khen vì thông đạt tất cả pháp luân nên gọi là bậc nhất thiết kiến.

Vượt Qua Ngọn Gió Độc Thứ Sáu Là Chê Trách: Đa phần phàm phu chỉ chúc tìm cái xấu mà không bao giờ tìm cái tốt và cái đẹp của người khác. Người Phật tử thuần thành nên tuân theo lời Phật dạy về cách ứng xử với sự “Khen chê” của thường tình thế tục. Chẳng hạn như có người chê bạn hay chê việc làm của bạn. Thường thì bạn cảm thấy bị sỉ nhục. Bản ngã của bạn có thể bị tổn thương. Nhưng trước khi để cho ý tưởng này phát khởi, bạn nên khách quan xem xét lời chê bai đó. Một mặt, nếu sự chê bai được đưa ra có cơ sở hân hoi và với ý định xây dựng, bạn nên chấp nhận sự chê bai ấy một cách nghiêm chỉnh và dùng nó một cách hữu ích cho việc tự cải thiện chính mình. Trái lại, nếu sự chê bai đó vô căn cứ và không với thiện ý, bạn cũng không nên giận dữ để rồi tổn hại tinh thần của chính mình. Bạn chỉ đơn giản quên nó đi và không ai bắt buộc bạn phải chấp nhận lời chê bai vô căn cứ đó. Cổ Đức có dạy: “Người không tu luôn chê bai người khác, người biết tu phần nào chỉ tự chê chính mình, và người hoàn toàn có tu không than trách gì ai cả.” Một Phật tử thuần thành nên học cách đối đầu và giải quyết những khó khăn của mình như người hoàn toàn biết tu như lời dạy vừa rồi của cổ đức. Một Phật tử thuần thành đừng bao giờ tìm cách đổ trút trách nhiệm cho người khác. Người Phật tử thuần thành cũng không nên tự trách lấy mình, vì quy lỗi và trách cứ người khác hay tự trách chính mình, với đạo Phật, đều là thụ động, sẽ không giúp ích gì được cho người ấy trên bước đường tu tập tự hoàn thiện chính mình. Người Phật tử thuần thành, thay vì khiển trách người khác, nên có sự can đảm và hiểu biết về vấn đề để đi đến sự giải quyết thỏa đáng hơn. Điều này tích cực hơn, và sự tu luyện tích cực ở tâm sẽ giúp giải quyết nhiều vấn đề, và cũng giúp biến thế giới này thành một nơi tốt đẹp hơn cho mọi người sinh sống. Đức Phật dạy: “Người nói nhiều bị chê, người nói ít bị chê, người im lặng cũng bị chê. Trong thế giới này không ai là người không bị chê.” Trên thế gian này, trừ Đức Phật ra, không có ai hoàn toàn tốt, mà cũng không ai hoàn toàn xấu. Chê dường như là một di sản của con người, vì con người ta có thể phục vụ và tận tình giúp đỡ người khác bằng tất cả tấm lòng; tuy nhiên những người được giúp đỡ chẳng những lại quay sang tìm lỗi của người đã từng mang công lãnh nợ để cứu giúp mình, mà còn vui mừng trước sự

suỵ sụp của người ấy. Một lần Đức Phật được một vị Bà La Môn mời đến nhà để cúng dường. Khi Đức Phật đến, thay vì làm cho Ngài vui, hấn đã thóa mạ Đức Phật bằng những lời hết sức thô tục. Đức Phật hỏi: “Này ông Bà La Môn, có phải khách đến thăm nhà ông không?” Người Bà La Môn trả lời: “Phải.” Đức Phật nói: “Ông làm gì khi khách đến?” Người Bà La Môn nói: “Ồ! Tôi sửa soạn một bữa tiệc thịnh soạn.” Đức Phật lại hỏi: “Nhưng nếu khách không ăn được thì ông phải làm sao với những thực vật ấy?” Người Bà La Môn đáp: “Thì chúng tôi phải vui vẻ chia nhau ăn.” Đức Phật nói: “Tốt! Này ông bạn Bà La Môn, ông mời ta đến đây để cúng dường mà ông lại đối xử với ta bằng những lời thóa mạ. Ta không nhận chút nào cả. Làm ơn nhận lại.” Qua câu chuyện trên, chúng ta thấy Đức Phật từ bi, không trả thù trả oán. Ngài khuyến khích: “Hận thù không thể chấm dứt được hận thù mà chỉ có tình thương mới chấm dứt được hận thù.” Phật tử chân thuần nên luôn nhớ lời Phật dạy: “Đem ác ý xâm phạm đến người không tà vạy, thanh tịnh và vô nhiễm, tội ác sẽ trở lại kẻ làm ác như ngược gió tung bụi (125).” Đức Phật dạy: “Người tự giữ được im lặng trước những lời tấn công chửi bới và lạm dụng, người đó đang ở ngay tại Niết Bàn dù rằng chưa đạt được Niết Bàn thực sự.” Trong lịch sử, không có một vị đạo sư nào được hết sức khen ngợi mà cũng bị kịch liệt công kích, chửi rủa và chê trách như Đức Phật. Khi Đức Phật đến một xóm Bà La Môn để hóa duyên khát thực, Ngài đã bị buộc tội giết một phụ nữ với sự giúp đỡ của các đệ tử của Ngài. Những người không phải là Phật tử tố cáo và công kích Ngài đến nỗi ngài A Nan phải thưa với Phật là nên dời đi làng khác. Nhân đó, Đức Phật bảo A Nan: “Này A Nan! Nếu những người dân làng ấy cũng ngược đãi chúng ta thì sao?” Ông A Nan đáp: “Thưa Thế Tôn, thì chúng ta lại di chuyển tới một làng khác nữa.” Đức Phật bèn nhắc ngài A Nan: “Này A Nan! Nếu cứ làm như vậy thì tất cả xứ Ấn Độ này cũng không có chỗ cho chúng ta dung thân. Hãy kiên nhẫn. Những người ngược đãi, chửi mắng đó sẽ tự động chấm dứt.”

Vượt Qua Ngọn Gió Độc Thứ Bảy Là Buồn Khổ: 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). Đức Phật dạy khổ nằm trong nhân, khổ nằm trong quả, khổ bao trùm cả thời gian, khổ bao trùm cả không gian, và khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh, nghĩa là khổ ở khắp nơi. Khổ nằm trong nhân, chính vì vậy mà Bồ Tát sợ nhân chúng sanh sợ quả, nghĩa là chúng sanh vì mê mờ nên chỉ khi nào

quả khổ tới mới lo sợ, khi đang gây nhân khổ thì lại không nhận thấy, mà vẫn cứ thản nhiên như không, nhiều khi lại cho là vui sướng. Khổ nằm trong quả, gây nhân nào gặt quả nấy, đó là định luật tự nhiên, thế nhưng trên đời có ít người công nhận như vậy, ngược lại còn than trời trách đất cho những bất hạnh của họ. Khổ bao trùm cả thời gian; từ vô thủy đến nay, cái khổ của chúng sanh chưa bao giờ dứt, đây là một phần của định luật nhân quả luân hồi (cứ nhân tạo quả, rồi trong quả có nhân, cứ thế mãi không bao giờ ngừng nghỉ). Khổ bao trùm cả không gian; ở đâu có vô minh thì ở đó có khổ. Vô minh không những chỉ bao trùm trong thế giới này mà nó còn trùm khắp vô lượng thế giới. Khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh. Chúng sanh ở địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, A tu la phải khổ sở vô cùng. Loài người bị tham sân si chi phối cũng bị lặn ngụp trong biển khổ. Chư Thiên cũng không tránh được khổ vì ngũ suy tướng hiện. Cho đến các hàng Thánh Tu Đà Hoàn, Tư Đà Hàm, A Na Hàm, Thanh Văn, Duyên Giác, vân vân, vì còn mê pháp, nên không tránh khỏi nỗi khổ biến dịch sinh tử. Xem thế nỗi khổ lớn lao vô cùng. Riêng chỉ các vị Bồ Tát nhờ lòng đại bi, thường ra vào sinh tử, lấy pháp lục độ để cứu độ chúng sanh, mà vẫn ở trong Niết Bàn tự tại.

Vượt Qua Ngọn Gió Độc Thứ Tám Là Lạc hay Vui Sướng: Theo A Tỳ Đạt Ma Luận (Vi Diệu Pháp), lạc là một yếu tố thiên na có nghĩa là an lạc hay hạnh phúc yên tĩnh. “Sukha” đồng nghĩa với “Somanassa.” Đây là trạng thái thích thú không liên quan đến lạc thú vật chất. “Sukha” này chính là hậu quả của sự từ bỏ thú vui vật chất. Dù nghĩa của “Phỉ” và “Lạc” liên hệ mật thiết với nhau, chúng vẫn khác biệt nhau, “phỉ” thuộc về hành uẩn (tạo cho hành giả trạng thái cảm nghe hứng thú trong đề mục), còn “Lạc” là cảm giác giúp cho hành giả thỏa thích hưởng thọ đề mục. Phỉ được so sánh với một khách lữ hành đi trong sa mạc mệt mỏi thấy xa xa có một ốc đảo (trạng thái vui mừng trước khi thật sự thọ hưởng). Khi đến tận ốc đảo tắm rửa và uống nước thỏa thích là “Lạc.” Lạc giúp ta đối đầu với những phiền cái trạo cử và lo âu trong thiên na.

Theo Hòa Thượng Thích Giác Nhiên (Pháp Chủ Giáo Hội Phật Giáo Tăng Già Khất Sĩ Thế Giới), tám ngọn gió là tám món bao gồm: khen, chê, khổ, vui, lợi, suy, phỉ báng và vinh dự. Những thứ này được coi như là tám ngọn gió có thể làm lay chuyển và quay cuồng những ai không đủ định lực. Tám loại gió này chính là một pháp môn dùng để

khảo nghiệm tâm của người tu. Gặp thuận cảnh hay nghịch duyên tâm đều không động. Nếu động tức là tu trì chưa đúng, hay định lực hãy còn kém. Thứ nhất là Khen: Khen hay xưng tán. Nếu có người xưng tán mình một câu, mình cảm giác ngọt ngào như ăn đường mật và cảm thấy thoải mái. Thứ nhì là Chê: Chê là chê bai. Như có người chê bai mình, mình không thích, trong lòng rất khó chịu. Thứ ba là Khổ: Đây là khổ não. Gặp chuyện gì phiền hà mình cảm thấy khổ sở. Thứ tư là Vui: Vui hay khoái lạc. Gặp điều gì vui sướng không nên lấy làm đặc ý. Mọi điều khoái lạc đến thì chúng ta hãy coi đó là một sự khảo nghiệm, để thử xem tâm ý của mình ra sao. Thứ năm là Lợi: Đây là lợi ích. 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. Thứ sáu là Thất (suy): Thất có nghĩa là suy bại. Gặp bất cứ sự gian nan đến đâu, chúng ta không nên nao núng, có thất bại cũng không động tâm. Thứ bảy là Phỉ báng: 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. Thứ tám là Vinh dự: 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.

Khi tám ngọn gió chướng này thổi lên, con người cảm thấy bị chúng xâu xé, chạy lại đầu này để trốn đầu kia. Nhưng khi tâm đứng yên trong trạng thái an định của thiền quán, nó có thể vững vàng như một quả núi, ngay cả khi phải chịu đựng đủ thứ ngược đãi. Đức Phật có một vị đệ tử tại gia thường bỏ bê vợ để tu tập hay đi nghe Đức Phật thuyết pháp. Điều này khiến cho người vợ giận dữ. Bà vợ không những giận chồng mà còn giận luôn cả Đức Phật vì bà cho rằng Đức Phật đã dùng ma lực để cướp mất chồng mình. Một hôm, sau khi người chồng đi nghe pháp về trễ, bà vợ tìm đến la lối và chửi rửa Đức Phật. Đức Phật chỉ yên lặng ngồi nghe mà không nói một lời. Các đệ tử khác cố đẩy người đàn bà ra, nhưng Đức Phật bảo họ đừng làm như vậy. Người đàn bà tiếp tục la lối và rồi bỏ đi khi đã mệt mỏi. Sau khi người đàn bà đã bỏ đi, Đức Phật bèn hỏi các đệ tử: “Nếu có ai đó đem cho các ông một món quà mà các ông thích, thì các ông sẽ làm gì?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con sẽ nhận lãnh món quà ấy.” Đức Phật hỏi tiếp: “Nếu có ai đó đem tặng món quà mà các ông không thích thì các ông sẽ làm gì?” Các đệ tử trả lời: “Bạch Đức Thế Tôn, chúng con sẽ không nhận nó.” Đức Phật nói thêm: “Nếu các ông

không nhận nó, thì món quà đó thuộc về ai?” Các đệ tử trả lời: “Bach Đức Thế Tôn, nó vẫn thuộc về người chủ của nó.” Đức Phật tiếp: “Đó là việc của người đàn bà khi nãy. Bà ấy đem tặng ta một món quà mà ta không thích, nên ta không nhận nó. Vậy thì món quà đó vẫn còn trong tay bà ta.” Như vậy nếu chúng ta không chạy theo những ngọn gió độc của thế gian như được, mất, danh, lợi, chê, khen, vui, buồn, vâng vâng, thì chúng sẽ không ảnh hưởng gì được với chúng ta cả.

Vào đời nhà Tống có vị thi sĩ tên là Tô Đông Pha, đã từng nghiên cứu Phật Pháp thâm sâu, nhưng công phu thiền định còn yếu kém. Tuy nhiên, ông cho rằng định lực của mình đã cao. Một hôm, nhân cảm hứng, ông cảm tác bài thơ:

“Khể thủ thiên trung thiên
Hào quang chiếu đại thiên
Bát phong xuy bất động
Đoan tọa tử kim liên.”

(Khấu đầu lạy chư thiên
Hào quang chiếu đại thiên
Tám gió lay chẳng động
Sen vàng ngồi ngay ngắn).

Lúc đó, ông tự nghĩ rằng mình đã khai ngộ, nên muốn có sự ấn chứng của Thiền Sư Phật Ấn. Ông sai người qua sông mang bài kệ tới chùa Kim Sơn. Thiền sư xem qua liền đề bốn chữ: “Đánh giấm! Đánh giấm!” ngay trên bài kệ, rồi đưa cho thị giả mang về. Tô Đông Pha xem xong, lửa vô minh bốc cao ngàn ngọn. Ông giận dữ bảo: “Sao lại có chuyện này?” Đây là bài khai ngộ mà Thiền sư bảo là “Đánh giấm” nghĩa là làm sao? Nói xong, ông bèn qua sông tìm Thiền sư Phật Ấn để chất vấn. Khi đến chùa thì Thiền Sư Phật Ấn đã chờ sẵn và cười lớn: “Chào mừng Đại Học Sĩ họ Tô, bát phong không lay chuyển, nhưng lại bị cái đánh giấm đẩy qua sông tới đây! Xin chào!” Tô Đông Pha đang cơn giận dữ, nhưng nghe nói đến đó thấy có lý, nên nhìn nhận công phu của mình hãy còn non kém nên lễ tạ Thiền sư. Từ đó ông bỏ thói “Khấu Đầu Thiên”. Thế mới biết, công phu thiền định không thể nói suông mà được.

Tài Liệu Tham Khảo

References

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

Mục Lục

Trang Số	Việt/Anh
I. Tổng Quan Về Chướng Ngại & Thử Thách	2/76
II. Sơ Lược Về Những Chướng Ngại & Thử Thách Lớn Trên Đường Tu Tập Và Sinh Hoạt Hằng Ngày	6/82
III. Những Khảo Đảo & Thử Thách Trên Bước Đường Tu Tập	29/107
IV. Vượt Qua Chướng Ngại & Thử Thách Trong Tu Tập Và Sinh Hoạt Hằng Ngày	35/115
V. Vượt Qua Chướng Ngại & Thử Thách Của Tám Ngọn Gió Độc	62/147
 Tài Liệu Tham Khảo	 73/159
Mục Lục	74/160

Overcoming Obstructions & Challenges In Cultivation and Daily Activities

Thiện Phúc

Generally speaking, obstructions and challenges mean any obstructions on the path of cultivation and daily activities. They have huge powers that in tempting and confusing practitioners. Obstructions and challenges also indicate the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation. They can render cultivators insane, making practitioners to lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower realms. 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 Buddhism, obstructions and challenges are harmful hindrances or harmful obstructions which cause obstructions in cultivation for Buddhist cultivators. They always take turns watching and harming cultivators constantly. They always wait for the opportune moment to attract and lure devoted cultivators to fall to the demonic nets. Cultivators who have a deluded mind (delusive thoughts), which steers him to toward doing things contrary to the way; it's considered over with the wholesome path for this entire lifetime. According to the Pureland Buddhism, Buddhist practitioners have to confront with obstructions and challenges, for three reasons. First, not having a firm foundation and understanding of the Buddha's teachings. Second, not encountering a good knowledgeable advisor or having virtuous friends. Third, not knowing how to practice mental reflection of one's self, or lacking self-awareness. This is the most crucial point among the three. In Buddhism, those 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.

Truly speaking, not only Buddhists but the whole world also are indebted to the Buddha for it is He who first showed the Way to free human beings from lust, anger, stupidity, arrogance, doubtiness, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and lying... If we, Buddhists, can enter and advance on the path of cultivation, not talking about becoming a Buddha, at the every moment, at least, we can reduce evil thoughts, selfishness, hatred, anger, jealousy, grudges, and ill-will. Furthermore, if we can identify these obstructions and challenges in cultivation and daily activities, that is similar to the reduction of the effects of the bad karma that we committed in many aeons in the past, for this the way that the Buddha advanced for overcoming the bad effects. Devout Buddhists should always remember that the true path of cultivation does not necessarily mean to renounce the world and to enter into a temple as a monk or nun, but it means to be able to practice the Buddha's teachings that can help make our lives more peaceful. 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. Devout Buddhists should always remember that the journey "From being a common person to becoming a Buddha" demands continuous efforts with right understanding and practice. Hoping that everyone would have a life of peace, mindfulness and happiness; and a cultivation of enlightenment and emancipation!!!

I. An Overview of Obstructions & Challenges:

In Buddhist teachings, obstructions and challenges 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. Obstructions and challenges also represent the destructive conditions or influences that cause practitioners to retrogress in their cultivation, usually plunder the virtues and murder the wisdom-life of cultivators. They can render cultivators insane, making them lose their right thought, develop erroneous views, commit evil karma and end up sunk in the lower

realms. According to Buddhist teachings, 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, obstructions and challenges are any delusions or forces of distraction. 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.”

In Buddhist teachings, obstructions and challenges are called 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.

Obstructions and challenges can be demonic afflictions. These demons represent the afflictions of greed, anger, resentment, delusion, contempt, doubt and wrong views. They also include the demons of the Five Skandas, the Six Entrances, the Twelve Sense Fields, and the Eighteen Elements. These demons are also called "internal" as they created by topsy-turvy, delusive states of mind. Therefore, they must be overcome by the bright, enlightened mind. The human mind is easily moved, developing afflictions not only because of personal karma but also because of the common karma of living in an

environment filled, for the most part, with evil beings. Some persons cannot resist the attractions of the five Dusts and thus fall into evil ways. Others, encountering adverse conditions, grow sad and mournful and lose their determination to progress. Such developments depending on their severity, render the cultivator despondent, indignant and ill, or worse still, cause him to abandon the Buddhist Order or even to commit suicide out of despair. More harmful still, they can lead to loss of respect and good will toward other cultivators, sometimes even hatred and avoidance of clergy and lay people alike. Loss of faith in cause and effect, bad karma and finally, descent upon the three Evil Paths are the end result. To counteract these demons, the practitioner should reflect that all afflictions are illusory, upsetting, suffocating, binding, evil and conducive only to suffering for both himself and others. To eliminate afflictions is to return to the True Mind, free and liberated, fresh and tranquil, bright and clear, happy and at peace, transcendental and wondrous. The cultivator should also meditate in the same way on all attachments, from the Five Skandas to the Eighteen Elements. In the Lotus Sutra, Sakyamuni Buddha said: "You should not be greedy and attached to gross and vile forms, sound, smell, taste, touch and dharmas. If you do, they will burn you up." Manjusri Bodhisattva once asked a female deity, "How do you see the Eighteen Elements?" The deity replied, "They are similar to the eonic fire burning up the whole world." These are words of warning, reminding us to eliminate the demons of afflictions. If the demons of afflictions or internal demons are not subdued, they will attract external demons which wreak havoc. The ancient have said: "If inside the door there are mean-spirited people, mean-spirited people will arrive at the door; if inside the door there are virtuous, superior people, noble superior people will arrive at the door." As an example, when thieves try to enter a house through the side door, if the owner calmly scolds them in a loud voice, they will naturally be frightened and leave. If on the other hand, he is terrified and panic-stricken, and begs them to desist, he will unwittingly be inviting them into his house.

In the Awakening of Faith, the Patriarch Asvaghosha admonished: "There may be some disciples whose root of merit is not yet mature, whose control of mind is weak and whose power of application is limited, and yet who are sincere in their purpose to seek

enlightenment, these for a time may beset and bewildered by maras and evil influences who are seeking to break down their good purpose. Such disciples, seeing seductive sights, attractive girls, strong young men, must constantly remind themselves that all such tempting and alluring things are mind-made; and, if they do this, their tempting power will disappear and they will no longer be annoyed. Or, if they have vision of heavenly gods and Bodhisattvas and Buddhas surrounded by celestial glories, they should remind themselves that those, too, are mind-made and unreal. Or, if they should be uplifted and excited by listening to mysterious Dharanis, to lectures upon the paramitas, to elucidations of the great principles of the Mahayana, they must remind themselves that these also are emptiness and mind-made, that in their essence they are Nirvana itself. Or, if they should have intimations within that they have attained transcendental powers, recalling past lives, or foreseeing future lives, or, reading others' thoughts, or freedom to visit other Buddha-lands, or great powers of eloquence, all of these may tempt them to become covetous for worldly power and riches and fame. Or, they may be tempted by extremes of emotion, at times angry, at other time joyous, or at times very kind-hearted and compassionate, at other times the very opposite, or at times alert and purposeful, at other times indolent and stupid, at times full of faith and zealous in their practice, at other times engrossed in other affairs and negligent. All of these will keep them vacillating, at times experiencing a kind of fictitious samadhi, such as the heretics boast of, but not the true samadhi. Or later, when they are quite advanced they become absorbed in trances for a day, or two, or even seven, not partaking of any food but upheld inward food of their spirit, being admired by their friends and feeling very comfortable and proud and complacent, and then later becoming very erratic, sometimes eating little, sometimes greedily, and the expression of their face constantly changing. Because of all such strange manifestations and developments in the course of their practices, disciples should be on their guard to keep the mind under constant control. They should neither grasp after nor become attached to the passing and unsubstantial things of the senses or concepts and moods of the mind. If they do this they will be able to keep far away from the hindrances of karma." According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 38, there

are ten kinds of possession by demons of Great Enlightening Beings. Enlightening Beings who can leave these ten can attain the supreme supportive power of Buddhas. The first possession is laziness. The second possession is narrowness and meanness of aspiration. The third possession is satisfaction with a little practice. The fourth possession is exclusivity. The fifth possession is not making great vows. The sixth possession is liking to be in tranquil extinction and annihilating afflictions, forgetting the Bodhi mind. The seventh possession is permanently annihilating birth and death. The eighth possession is giving up the practices of enlightening beings. The ninth possession is not edifying sentient beings. The tenth possession is doubting and repudiating the truth.

Practitioners should always remember that all circumstances are full of obstructions and challenges. 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. Finally, 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.

II. A Summary of Big Obstructions & Challenges on the Path of Cultivation & Daily Activities:

After arriving in Kusinagara, at his death approached, the Buddha asked the assembly of monks if they had any questions. The gathering remained silent. The Buddha reminded them his previously preached teachings. The Buddha emphasized in front of his disciples that Buddhists must definitely build up their foundation of knowledge in cultivation in which we cannot lack understanding of the Big Obstructions & Challenges on the Path of Cultivation. Obstructions & Challenges are also called poison, defilements 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.

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

Two Kinds of Obstructions & Challenges: *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. ***Three Great Obstructions & Challenges of Greed-Anger-Ignorance:*** Also called 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. Three Poisons: greed, anger, and ignorance. Three defilements are also called 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. Broadly speaking, there are 84,000 worries. But after analysis, we can say there are only 10 serious ones including the three evil roots of greed, hatred, and delusion. Three poisons of greed, hatred and ignorance do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation (liberation). ***There Are Three Other Kinds of Obstructions & Challenges:*** 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. ***Four Kinds of Obstructions & Challenges of Our Body:*** According to the Buddha, there are four kinds of obstructions and challenges or 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.

Five Kinds of Obstructions & Challenges or Five Hindrances: According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five hindrances which, in the sense of obstructing and hindering and concealing reality from consciousness. In Buddhist teachings, there are five hindrances. A deluded mind arises not only from doubt, but also from mental fetters. When these mental fetters are present, the mind suffers from hard and prickling states of aversion, frustration and resistance. But according to Zen master Sayadaw U Pandita in “In This very Life,” these five fetters can be overcome. Vipassana meditation clears them automatically from the mind. If they do manage to intrude upon one’s practice, identifying them is the first step toward recovering a broad and flexible mental state. *The first hindrance is Kamacchanda or Lust:* The hindrance of sensuality (sensual desire). Sensual desire is lust for sense objects. Sensual thoughts definitely retarded mental development. They disturb the mind and hinder concentration. Sensuality is due to non-restraint of the six senses, which when unguarded give rise to thoughts of lust so that the mind-flux is defiled. Hence the need for any Buddhist is to be on his guard against this hindrance which closes the door to deliverance. The first mental fetter is to be chained to the various objects of the senses. Desiring only pleasant objects, one will be dissatisfied with what is really occurring in the present moment. The primary object, the rising and falling of the abdomen, may seem inadequate and uninteresting in comparison with one’s fantasies. If this dissatisfaction occurs, one’s meditative development will be undermined. *The second hindrance is the hindrance of Ill-Will or Vyapada:* A desirable object leads beings to attachment, whereas an undesirable one leads to aversion. These are two great fires that burn the whole world. They also produce all kinds of sufferings for sentient beings. As in the case of sense-desire, it is unwise and unsystematic attention that brings

about ill-will. When not under control, ill-will propagates itself, saps the mind and clouds the vision. It distorts the entire mind and thus hinders awakening to ignorance, not only hamper mental growth, but also destroy the whole forest of merits which we had accumulated in so many lives. *The third hindrance is Stiffness and Torpor or Thina-Middha:* The hindrance of sloth and torpor, or sloth is a morbid of the mind or mental states (bodily fatigue is not considered as sloth or torpor). It is not the state of sluggishness of the body (for even the arhats, who are free from this ill, also experience bodily fatigue). This sloth and torpor lessens the yogi's enthusiasm and earnestness for meditation so that the meditator becomes mentally sick and lazy. Laxity leads to greater slackness until finally there arises a state of callous indifference. *The fourth hindrance is Agitation and Worry or Uddhacca-Kukkucca:* Mental restlessness or excitement or worry is a mental state of the mind which is associated with all types of immoral consciousness. The hindrance of worry and flurry, also called restlessness and remorse. This is another disadvantage that makes progress more difficult. When the mind becomes restless like flustered bees in a shaken hive, it cannot concentrate. This mental agitation prevents calmness and blocks the upward path. Worry is just as harmful. When a man worries over one thing and another, over things done or left undone, and over misfortunes, he can never have peace of mind. All this bother and worry, this fidgeting and unsteadiness of mind, prevent concentration. *The fifth hindrance is Doubt or Vicikiccha:* Doubt or indecision which is devoid of the remedy of wisdom. The hindrance of sceptical doubt or uncertainty. The hindrance of doubt is the inability to decide anything definitely. It includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhana, and uncertain on what we are doing. Unless we shed our doubts, we will continue to suffer from it. As long as we continue to take skeptical view of things, sitting on the fence, this will most detrimental to mental development. Methods of overcoming these five hindrances include: *The first method:* A Buddhist must always practice the right efforts to overcome these five hindrances by preventing the arising of evil unwholesome thoughts that have not yet arisen in the mind; discarding such evil thoughts already arisen; producing wholesome thoughts not yet arisen; and promoting and maintain the good thoughts

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

levels of mental purity. These psychic factors, in order, step by step, subdue the hindrances that block the path of concentration. Sense desire, for instance, is subdued by ekaggata, that is, unification of the mind; ill-will by joy (piti); sloth and torpor by applied thought (vitakka); restlessness and worry by happiness (sukha), and doubt by sustained thought (vicara).

Five Other Kinds of Obstructions & Challenges: 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.*

There Are Also Five Other Kinds of Obstructions & Challenges: 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.

There Are Still Five Other Kinds of Obstructions & Challenges: 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.

There Are Still Five Other Kinds of Obstructions & Challenges: According to the point of view of Theravada 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): 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 Kinds of Obstructions & Challenges: There are still five other hindrances for Buddhist practitioners. *First, cruelty as a hindrance:* Every creature, even insects, strives against one another. The strong attack the weak; the weak deceive the strong; everywhere there is fighting and cruelty. *Second, deception and lack of Sincerity as a hindrance:* There is a lack of a clear demarcation between the rights of a father and a son, between an elder brother and a younger; between a husband and a wife; between a senior relative and a younger. On every occasion, each one desires to be the highest and to profit off others. They cheat each other. They don’t care about sincerity and trust. *Third, wicked behavior that leads to Injustice and wickedness as a hindrance:* There is a lack of a clear demarcation as to the behavior between men and women. Everyone at times has impure and lascivious thoughts and desires that lead them into questionable acts and disputes, fighting, injustice and wickedness. *Fourth, disrespect the rights of others as a hindrance:* There is a tendency for people to disrespect the rights of others, to exaggerate their own importance at

the expense of others, to set bad examples of behavior and, being unjust in their speech, to deceive, slander and abuse others. *Fifth, to neglect their duties as a hindrance:* This is a tendency for people to neglect their duties towards others. They think too much of their own comfort and their own desires; they forget the favors they have received and cause annoyance to others that often passes into great injustice. ***Five Kinds of Obstructions & Challenges For Women:*** 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.

Seven Obstructions & Challenges of Latent Proclivities: 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 tendencies (anusaya) since they inhere (anusenti) as cause for the arising of greed for sense desire, etc., again and again. *The first kinds of obstruction & challenges* 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 kinds of obstruction & challenges* is the underlying tendency to aversion, or the inherent tendency to resentment. *The third kinds of obstruction & challenges* is the underlying tendency to views, or the inherent tendency to false view. *The fourth kinds of obstruction & challenges* is the underlying (inherent) tendency to doubt (uncertainty). *The fifth kinds of obstruction & challenges* is the underlying (inherent) tendency to conceit (pride). *The sixth kinds of obstruction & challenges* is the underlying tendency to lust for existence (or lust for becoming). *The seventh kinds of obstruction & challenges* 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.

Seven Messengers of Obstructions & Challenges: For Buddhists, on the path of cultivation, there are lots of big demonic obstructions. According to Buddhist teachings, 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 kind of Obstructions & Challenges 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 kind of Obstructions & Challenges 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 particular 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 kind of Obstructions & Challenges 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 kind of Obstructions & Challenges 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 regrettable 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 others 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 type 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 kind of Obstructions & Challenges is Ignorance:* 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. 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 kind of Obstructions & Challenges 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 perishes 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 kind of Obstructions & Challenges 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 Popular Kinds of Obstructions & Challenges in Cultivation:

Also called Ten poisons, which do not only cause our afflictions, but also prevent us from tasting the pure and cool flavor of emancipation

(liberation). *The first poison is "Lust"*: Lust is the string of craving and attachment confines us to samsara's prison. In other words, craving and attachment are not only roots that prevent us from being sufficiently moved to renounce samsara, but they are also two of the main things that bind us to samsara. In order to overcome craving and attachment, we should contemplate on the impurity of the body. When we are attached to someone, for example, consider how that person is just a sack full of six kinds of filthy substances. Then our attachment and craving will diminish. *The second poison is "Anger"*: Anger is the highly disturbed aspect of the mind that arises when we see something unpleasant. The objects of anger could be sentient beings or inanimate objects; when we involve ourselves with them they completely disturb and torment our mind and we wish to harm them. Anger does great damage, for it can destroy our root merits as if they had been burnt in a fire. Anger is responsible for people taking lives, beating or stabbing others. *The third poison is "Ignorance"*: Ignorance is the opposite of the word 'to know'. In Buddhism, ignorance means 'not knowing', 'not seeing', 'not understanding', 'being unclear', and so forth. Whoever is dominated by ignorance is like a blind person because the eyes are shut, or not seeing the true nature of objects, and not understanding the truths of cause and effect, and so on. Ignorance is the root of all sufferings and afflictions. *The fourth poison is "Pride"*: Pride is the inflated opinion of ourselves and can manifest in relation to some good or bad object. When we look down from a high mountain, everyone below seems to have shrunk in size. When we hold ourselves to be superior to others, and have an inflated opinion of ourselves, we take on a superior aspect. It is extremely difficult to develop any good qualities at all when one has pride, for no matter how much the teacher may teach that person, it will do no good. Haughtiness means false arrogance, thinking oneself correct in spite of one's wrong conduct, thinking oneself is good in spite of one's very bad in reality. Haughtiness also means arrogance and conceit due to one's illusion of having completely understood what one has hardly comprehended at all. Haughtiness is one of the main hindrances in our cultivation. In cultivating the Way, we must have genuine wisdom. Those who have genuine wisdom never praise themselves and disparage others. These people never consider themselves the purest and loftiest, and other

people common and lowly. In Buddhism, those who praise themselves have no future in their cultivation of the Way. Even though they are still alive, they can be considered as dead, for they have gone against their own conscience and integrity. *The fifth poison is "Doubt"*: Doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training. Doubt, as wavering uncertainty, a hindrance and fetter to be removed. One of the mula-klesa, or root causes of suffering. Skepticism, one of the five hindrances one must eliminate on entering the stream of saints. Vichikiccha is a Pali term, a combination of "vi", means without; and "cikiccha" means medicine. One who suffers from perplexity is really suffering from a dire disease, and unless he sheds his doubts, he will continue to worry over and suffer from this illness. As long as man is subject to this mental itch, this sitting on the fence, he will continue to take a skeptical view of things which is most detrimental to mental ability to decide anything definitely; it also includes doubt with regard to the possibility of attaining the jhanas. Doubting is natural. Everyone starts with doubts. We can learn a great deal from them. What is important is that we do not identify with our doubts. That is, do not get caught up in them, letting our mind spin in endless circles. Instead, watch the whole process of doubting, of wondering. See who it is that doubts. See how doubts come and go. Then we will no longer be victimized by our doubts. We will step outside of them, and our mind will be quiet. We can see how all things come and go. Let go of our doubts and simply watch. This is how to end doubting. *The sixth poison is "Wrong Views"*: According to Buddhism, perverted (wrong) views are views that do not accept the law of cause and effect, not consistent with the dharma, one of the five heterodox opinions and ten evils. This view arises from a misconception of the real characteristic of existence. There were at least sixty-two heretical views (views of the externalist or non-Buddhist views) in the Buddha's time. Buddhism emphasizes on theory of causation. Understanding the theory of causation means to solve most of the question of the causes of sufferings and afflictions. Not understanding or refuse of understanding of the theory of causation means a kind of wrong view in Buddhism. According to the Buddha, sentient beings suffer from sufferings and afflictions because of desires, aversions, and delusion,

and the causes of these harmful actions are not only from ignorance, but also from wrong views. Wrong views also means holding to the view of total annihilation, or the view that death ends life, or world-extinction and the end of causation, in contrast with the view that body and soul are eternal, both views being heterodox. The philosophic doctrine that denies a substantial reality to the phenomenal universe.

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

The eighth poison is "Stealing": Stealing means taking possession of anything that has not been given by its owner or stealing, is also wrong, even legally speaking. Stealing, one of the four grave prohibitions or sins in Buddhism. Stealing is taking what isn't given to us. It includes not paying taxes or fees that are due, borrowing things and not returning them, and taking things from our workplace for our own personal use. A Bhiksu or Bhiksuni who steals or violates the property of another, whether the property is privately or publicly owned, breaks the second of the Four Degradation Offences. He or she is no longer worthy to remain a Bhiksu or Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksus or Order of Bhiksunis.

The ninth poison is "Sexual Intercourse": This is the third commandment of the five basic commandments for lay people, and the third precept of the ten major precepts for monks and nuns in the Brahma Net Sutra. Monks or nuns who commit this offence will be expelled from the Order forever. A Bhiksu or Bhiksuni who has sexual intercourse with another person, whether a female or male, and

whether that person has given consent or not, breaks the first of the Four Degradation Offences. He or she is no longer worthy to remain a Bhiksu or Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Bhiksu or Bhiksuni Sangha. A Bhiksu who, when motivated by sexual desire, tells a woman or a man that it would be a good thing for her or him to have sexual relations with him, commits a Sangha Restoration Offence. A Bhiksuni who is intent upon having sexual relations with someone, whether male or female, breaks one of the eight Degradation Offences. She is no longer worthy to remain a Bhiksuni and cannot participate in the activities of the Order of Bhiksunis. Through word or gesture arouses sexual desire in that person, breaks the seventh of the Eight Degradation Offences. Says to that person that she is willing to offer him or her sexual relations, breaks the Degradation Offences. *The tenth poison is "Lying"*: Lying means verbally saying or indicating through a nod or a shrug something we know isn't true. However, telling the truth should be tempered with compassion. For instance, it isn't wise to tell the truth to a murderer about a potential victim's whereabouts, if this would cause the latter's death. According to the Dharmapada Sutra, verse 306, the Buddha taught: "The speaker of untruth goes down; also he who denies what he has done, both sinned against truth. After death they go together to hells."

Ten Armies of Obstructions & Challenges According to the Nipata Sutta: 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 stand just above the Buddha's head. Nevertheless, if the Buddha grows taller still and exceeds the demons in height, the demons will surrender to the Buddha." This teaching means if the Buddha is not taller than the demons, he will be subverted. In the same manner, cultivators 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 Armies of Obstructions & Challenges*

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 Armies of Obstructions & Challenges is Discouragement (Arati-p)*: We always have a tendency not satisfied with what we have in our life. We may feel dissatisfied 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 Armies of Obstructions & Challenges is Hunger and Thirst (Khupipasa-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 restrain ourselves from these desires, then the third mara army cannot disturb us. *The fourth Armies of Obstructions & Challenges 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 Armies of Obstructions & Challenges 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 Armies of Obstructions & Challenges 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 problem directly, with an open and relaxed mind, fear will not arise. *The seventh Armies of Obstructions & Challenges 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 Armies of Obstructions & Challenges 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 Armies of Obstructions & Challenges 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 frost on the window pane at dawn. *The tenth Armies of Obstructions & Challenges is Self-praise and contempt for others (Attukkamsanaparavambhana-p)*: Conceit is really a fearsome mental state. It destroys gratitude; and it makes more difficult for us to acknowledge that we owe any kind of debt to another person. It causes us to forget the good deeds others have done for us in the past. Because of conceit, we belittle and denigrate other people.

Ten Kinds of Obstructions & Challenges For Those Who Cultivate In Bodhisattvas' Spirit: 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.

Fourteen Obstructions & Challenges According to Theravada Buddhism: According to The Abhidharma, there are fourteen poisonous ghosts or fourteen unwholesome factors. These are big demonic obstructions for Buddhists on their paths of cultivation. *First, Ignorance or Delusion:* Delusion or moha is a synonym for avijja, ignorance. Its characteristic is mental blindness or unknowing. Its function is non-penetration, or concealment of the real nature of the object. It is manifested as the absence of right understanding or as mental darkness. Its proximate cause is unwise attention. It should be seen as the root of all that is unwholesome. *Second, Shamelessness:* Ashamed means shame for self, i.e. for one's own faults. Shame or ashamed on self means self moral shame or feeling shameful oneself, or feeling shameful when doing evil. Buddhists should always have shame for self and shame for others. They always keep all the precepts and never breaks any rules, three behaviors of body (action, deed or doing), of speech (speech, word or speaking), and of mind (thought or thinking) are always pure. Moral shame or shyness to commit evils, in sense of being ashamed to do wrong. The treasure of moral shame (one of the seven treasures of Enlightened Beings). Ahirikam or shamelessness is the absence of disgust at bodily and verbal misconduct. In other words, self-shameless means shameless, unshameful, without shame or have no shame of self. *Third, Fearlessness of Wrong Doing:* Apatrapya means not to feel ashamed when others know our own misdeeds; or to have no shame around other people. Moral recklessness is the absence of dread on account of bodily and verbal misconduct. This happens due to lack of respect for

self and others. In Buddhism, shameless and recklessness mean lack of both conscience and shame or no sense of shame or disgrace. *Fourth, Restlessness:* Uddhaccam or Agitation, distracted, loose, or unrestrained. 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. *Fifth, Greed:* Lobho or greed, the first unwholesome root, covers all degrees of selfish desire, longing, attachment, and clinging. Its characteristic is grasping an object. Its function is sticking, as meat sticks to a hot pan. It is manifested as not giving up. Its proximate cause is seeing enjoyment in things that lead to bondage. *Sixth, Wrong View:* Ditthi or false view means seeing wrongly. Its characteristic is unwise or unjustified interpretation or belief. Its function is to preassume. It is manifested as a wrong interpretation or belief. Its proximate cause is unwillingness to see the noble ones. *Seventh, Pride:* Mano or conceit, has the characteristic of haughtiness. Its function is self-exaltation. It is manifested as vainglory. Its proximate cause is greed disassociated from views. It should be regarded as madness. *Eighth, Ill-Will:* Doso or Hatred, the second unwholesome root, comprises all kinds and degrees of aversion, ill-will, anger, irritation, annoyance, and animosity. Its characteristic is ferocity. Its function is to spread, or burn up its own support, i.e. the mind and body in which it arises. It is manifested as persecuting, and its proximate cause is a ground for annoyance. *Ninth, Envy:* Issa or envy has the characteristic of being jealous of other's success. Its function is to be dissatisfied with other's success. It is manifested as aversion towards that. Its proximate cause is other's success. *Tenth, Avarice:* Macchariyam or the characteristic of avarice or stinginess is concealing one's own success when it has been or can be obtained. Its function is not to bear sharing these with others. It is manifested as shrinking away from sharing and as meanness or sour feeling. Its proximate cause is one's own success. *Eleventh, Worry:* Kukkuccam or worry or remorse after having done wrong. Its characteristic is subsequent regret. Its function is to sorrow over what has or what has not been done. It is manifested as remorse. *Twelfth, Sloth:* Thinam or 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. *Thirteenth, Torpor:* Middham or torpor is the morbid state of the mental factors. Its characteristic is unwieldiness. Its function is to smother. It is manifested as drooping, or as nodding and sleepiness. Sloth and torpor always occur in conjunction, and are opposed to energy. Torpor is identified as sickness of the mental factors or kayagelanna. *Fourteenth, Doubt:* Vicikiccha or doubt signifies spiritual doubt, from a Buddhist perspective the inability to place confidence in the Buddha, the Dharma, the Sangha, and the training.

Last But Not Least, Not to Reflect On Our Own Faults But Only See the Faults of Others Is One of the Huge Obstructions In Cultivation: It should be noted that screen and obstructions are things that hinder our insight. In Buddhism, hindrances mean the passions or any delusions which hinder enlightenment. Hindrances that any Buddhist must overcome before achieving enlightenment. 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 cognitive and intellectual, the latter is easier to destroy than the former, for the will to live or the egoistic impulses are the last thing a man can bring under complete control. Arahant is capable of eliminating the hindrance of passions and attain an Incomplete Nirvana, but only Buddhas and Bodhisattvas are able to break through a direct realization of the emptiness of all phenomena and attain a Complete Nirvana. However, in Zen, hindrance (resistance) is one of the six subjects in meditation. By meditations on the distasteful and the delight, delusions and passions may be overcome. In our daily life and cultivation, of course it is easy seen are others' faults, but it is really hard to see one's own faults. This is similar to the evasion of self-responsibility of our own actions and blaming them on other people or on circumstances or unluckiness. In Buddhism, this is considered as one of the demonic obstructions which is very difficult to overcome.

For the majority of us, it is easy seen are others' faults, but hard indeed to see one's own faults. The Buddha taught that we should not evade self-responsibility for our own actions by blaming them on

circumstances or unluckiness. Usually when a man is forced to see his own weakness, he avoids it and instead gives it to self-deceit. He will search his brain for an excuse, even the lamest one will do, to justify his actions. He may succeed in doing this. Sometimes he succeeds so well in trying to fool others, he even manages to fool himself with the very ghost created by his mind. However, you may fool some of the people for some of the time, but not all the people all the time. According to the Buddha, the fool who does not admit he is a fool is a real fool. And the fool who admits he is a fool is wise to that extent. If you have made a mistake, then admit it. You need courage, of course admission of your own mistake is not pleasant. You also need wisdom to see your own faults. Sincere Buddhists should not think that you have been unlucky, or you have been a victim of fate. Face your shortcomings. You must realize that your mind has created the conditions which gave rise to the miseries and difficulties you are experiencing. This is the only way that can help lead you to a happy life. In the Dhammapada Sutta, the Buddha taught very clearly on “Easy to see the faults of others, but it is difficult to perceive our own faults”. It is easy to see the faults of others, but it is difficult to perceive our own faults. A man winnows his neighbor’s faults like chaff, but hides his own, as a dishonest gambler conceals a losing dice (Dharmapada 252). He who sees others’ faults, is easy to get irritable and increases afflictions. If we abandon such a habit, afflictions will also be gone (Dharmapada 253). Those who perceive wrong as wrong and what is right as right, such men, embracing right views and go to the blissful state (Dharmapada 319).

III. Challenges or Testing Conditions Along the Path of Cultivation:

In Buddhist teachings, challenges or 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 verses 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 Thiên 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 occurrences, the practitioner should realize that these karmic marks have appeared as a consequence of his cultivation. He should immediately understand that all karmic occurrences 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 cultivation, suddenly 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 Thiện 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 regress. 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 destitute 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 occurrences 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 occurrences, 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 Thiện 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 Thiện 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 encountered 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 Buddha 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 sleepiness, 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 (Dahrapada 21). Those who have distinctly understood this, advance and rejoice on heedfulness, delight in the Nirvana (Dahrapada 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 (Dahrapada 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 (Dahrapada 24). By sustained effort, earnestness, temperance and self-control, the wise man may make for himself an island which no flood can overwhelm (Dahrapada 25). The ignorant and foolish fall into sloth. The wise man guards earnestness as his greatest treasure (Dahrapada 26). Do not indulge in heedlessness, nor sink into the enjoyment of love and lust. He who is earnest and meditative obtains great joy (Dahrapada 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 (Dahrapada 28). Heedful among the heedless, awake among the sleepers, the wise man advances as does a swift racehorse outrun a weak jade (Dahrapada 29). It was through earnestness that Maghavan rised to the lordship of the gods. Earnestness is ever praised; negligence is always despised (blamed) (Dahrapada 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 (Dahrapada 31). A mendicant who delights in earnestness, who looks with fear on thoughtlessness, cannot fall away, he is in the presence of Nirvana (Dahrapada 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 oneself, 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 difficult 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.”

IV. Overcoming Obstructions & Challenges in Cultivation and Daily Activities:

In order to achieve the ends of peace, mindfulness, happiness, and eventual emancipation. Practitioners should always try to reduce

obstructions and challenges. According to Buddhism, there are many methods of reducing obstructions and challenges, the following methods are the ones that before entering Nirvana, the Buddha reminded practitioners to place on the top ranks in cultivation. ***First, Overcoming Obstructions and Challenges with Sense Restraint in Daily Activities:*** Buddhist practitioners should always contemplate on the six faculties are the main reasons that cause human beings to fall into hells, to be reborn in the realm of the hungry ghosts, or animals, asuras, devas, or human beings, etc. It is agreeable that the six faculties that help us maintain our daily activities, but they are also the main factors that bring sufferings and afflictions to our body and mind. They are the main agents that cause us to create unwholesome karma, and eventually we will fall into evil ways because of them. Do not think that the eyes are that great, just because they help us see things. It is exactly because of their help that we give rise to all kinds of sufferings and afflictions. For instance, when we see an attractive person of the opposite sex, we become greedy for sex. If we do not get what we want, we will be afflicted; and if we get what we want, we will also be afflicted. The other faculties, ear, nose, tongue, body and mind are the same way. They make one give rise to many sufferings and afflictions. Therefore, the Buddha advised his disciples thus: “You should cultivate until you are unaware of heaven above, people in between, and earth below.” If we cultivate until the time heaven, earth, people, east, west, south, north, etc., can no longer impact our six faculties, then at that point we are liberated from all hindrances. The six sense-organs can be entrances to the hells; at the same time, they can be some of the most important entrances to the great enlightenment; for with them, we create karmas and sins, but also with them, we can practise the right way. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are six 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. Besides, practicing meditation can lead to pure and objective observation and is intended to prevent emotions such as joy, sadness, love, jealousy, sympathy, antipathy, desire, hatred, and so on. Buddhist Practitioners always consider the six senses are objects of meditation practices. According to Bikkhu Piyananda in *The Gems of Buddhism Wisdom*, you must always be aware of the sense organs such as eye, ear, nose, tongue and body and the contact they are having with the outside world. You must be aware of the feelings that are arising as a result of this contact. Eye is now in contact

with forms (rupa). Ear is now in contact with sound. Nose is now in contact with smell. Tongue is now in contact with taste. Body is now in contact with touching. Mind is now in contact with all things (dharma). According to the Samannaphala Sutta in the Long Discourses of the Buddha, the Buddha taught about “a guardian of the sense-door.” How does a monk become a guardian of the sense-door? Here a monk, on seeing a visible object with the eye, does not grasp at its major signs or secondary characteristics. Because greed and sorrow, evil unskilled states, would overwhelm him if he dwelt leaving this eye-faculty unguarded, so he practises guarding it, he protects the eye-faculty, develops restraint of the eye-faculty. On hearing a sound with the ear...; on smelling an odour with the nose...; on tasting a flavour with the tongue...; on feeling an object with the body...; on thinking a thought with the mind, he does not grasp at its major signs or secondary characteristics, he develops restraint of the mind-faculty. He experiences within himself the blameless bliss that comes from maintaining this Ariyan guarding of the faculties.

Second, Overcoming Obstructions and Challenges with Balancing Anger: Anger is an emotional response to something that is inappropriate or unjust. If one does not obtain what one is greedy can lead to anger. Anger is an emotion involved in self-protection. However, according to Buddhist doctrines, anger manifests itself in a very crude manner, destroying the practitioner in a most effective way. The Buddha makes it very clear that with a heart filled with hatred and animosity, a man cannot understand and speak well. A man who nurtures displeasure and animosity cannot appease his hatred. Only with a mind delighted in harmlessness and with loving kindness towards all creatures in him hatred cannot be found. Thus, according to the Buddha’s teachings in the 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 also helps us balance ‘Anger’ by contemplation of loving-kindness. When angry states of mind arise

strongly, balance them by developing feelings of loving-kindness. If someone does something bad or gets angry, do not get angry ourselves. If we do, we are being more ignorant than they. Be wise. Keep compassion in mind, for that person is suffering. Fill our mind with loving-kindness as if he was a dear brother. Concentrate on the feeling of loving-kindness as a meditation subject. Spread it to all beings in the world. Only through loving-kindness is hatred overcome.

Third, Overcoming Obstructions and Challenges with Repentance on the Three Karmas: From infinite eons, because we have been drowning deeply in the concept of “Self,” ignorance has ruled and governed us. Thus, our body, speech, and mind have created infinite karmas and even great transgressions, such as being ungrateful and disloyal to our fathers, mothers, the Triple Jewels, etc, were not spared. Now that we are awakened, it is necessary to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely. Maitreya Bodhisattva, even as a “One-Birth Maha-Bodhisattva,” six times daily he still performs the repentance ceremony praying to eliminate binding ignorance quickly. As a Maha-Bodhisattva, his ‘binding ignorance’ is infinitesimal, yet He still repents to eliminate them. Sincere Buddhists should develop vow to feel ashamed and be remorseful by using the same three karmas of body, speech, and mind to repent sincerely, to make the Triple Jewels glorious, help and rescue sentient beings, in order to compensate and atone for past transgressions and repay the four-gratefals including the Triple Jewels, parents, teachers of both life and religion, and all sentient beings. *The first repentance is the repentance of the body karma:* Body karma openly confess all transgressions, vow not to kill or prohibiting taking of life, not to steal or prohibiting stealing, not to commit adultery or prohibiting committing adultery, and pray for them to disappear, and then use that body to practice wholesome actions, such as alms givings, offerings, etc. The Buddha taught: “The body is the origin of all sufferings, is the root of all tortures, punishments and karmic retributions in the three domains.” Because of ignorance and stupidity, sentient beings are only concerned with our bodies and have not the slightest care of other people’s bodies. We are only aware of our own sufferings, but completely oblivious of others’ pains and sufferings. We only know of our hopes for peace and happiness but

unaware that others, too, have hope for peace and happiness. Moreover, because of ignorance and stupidity, we give rise to the mind of self and other, which gives rise to the perception of friends and strangers. Gradually over time, this perception sometimes develops into feuds and hatred among people, who become enemies for countless aeons (life after life, one reincarnation after reincarnation). There are three kinds of body karma: killing, stealing, and sexual misconducts. To repent the body karma, we should bow and prostrate our body to the Triple Jewels, and realize that our body is inherently impermanent, filled with sicknesses, constantly changing, and transforming. Thus, in the end, we cannot control and command it. We should never be so obsessed and overly concerned with our body and let it causes so many evil deeds. *The second repentance is the repentance of the speech karma:* Speech karma openly confess all transgressions, vow not to lie, not to exaggerate, not to abuse (curse), not to have ambiguous talk, not to insult, not to exaggerate, not to speak with a double-tongue, and pray for them to disappear, and then use that speech to practice Buddha Recitation, chant sutras, speak wholesomely, etc. The Buddha taught: “The mouth is the gate and door to all hateful retaliations.” The karmic retribution for speech-karma is the greatest. Speech-karma gives rise to four great karmic offenses: lying, insulting, gossiping, and speaking with a double tongue maner. Because of these four unwholesome speeches, sentient beings accumulate infinite and endless offenses ranging from speaking artificially, sweetly, manipulatively to speaking untruthfully, words and actions contradicting one another, etc. Once the mind of hatred arises, not mention strangers, even one’s parents, religious masters, etc., there is not an insult one will not speak. No malicious words will be spared, whether saying hateful words with intention of causing separation between two people, saying something happened when it didn’t or when it didn’t happened saying it did; thus speaking irresponsibly and chaotically without the slightest consideration of what is being said. Sincere Buddhists should always repent the body-karma by using the “mouth of transgressions” of the past to change it into praises and glorification of the virtuous practices of the Buddhas. Use that speech often to speak of kindness, encouraging others to cultivate the Way and change for the better, i.e. sitting meditation, Buddha-Recitation, or

chanting sutras, etc. Thereafter, for the remainder of this life, vow not to use one mouth and tongue to speak vulgarly, disrespectfully, and before the Triple Jewels, sincerely confess and willingly admit to all offenses without concealment. Thus, use the same mouth and tongue which has created countless offenses in the past to give birth to infinite merits, virtues, and wholesome karma at the present. *The third repentance is the repentance of the mind-karma:* Mind Karma must be genuine, remorseful, vow not to be covetous, not to be malicious, not to be unbelief, not to be greedy, not to be hatred, not to be ignorant, vowing not to revert back to the old ways. Sincere Buddhists should always remember that the mind consciousness is the reason to give rise to infinite offenses of the other five consciousnesses, from Sight, Hearing, Scent, Taste, and Touch Consciousnesses. The mind consciousness is similar to an order passed down from the King to his magistrates and chancellors. Eyes take great pleasure in looking and observing unwholesome things, ears take great pleasure in listening to melodious sounds, nose takes great pleasure in smelling aromas and fragrance, tongue takes great pleasure in speaking vulgarly and irresponsibly as well as finding joy in tasting the various delicacies, foods, and wines, etc; body takes great pleasure in feeling various sensations of warmth, coolness, softness, velvet clothing. Karmic offenses arise from these five consciousness come from their master, the Mind; the mind consciousness is solely responsible for all their actions. In the end, this will result in continual drowning in the three evil paths, enduring infinite pains and sufferings in hells, hungry ghosts, and animals. In the Dharmapada, the Buddha taught: “Guard one’s mind much like guarding a castle; protect the mind similar to protecting the eye ball. Mind is an enemy capable of destroying and eliminating all of the virtues and merits one has worked so hard to accumulate during one’s existence, or sometimes many lifetimes. To repent the mind-karma, sincere Buddhists should think that the three karmas of Greed, Hatred, and Ignorance of the mind are the roots and foundations of infinite karmic transgressions. The mind-karma is the web of ignorance which masks our wisdom and is the affliction and worry that cover our true nature. It should be feared and needs be avoided. Sincere Buddhists should use their heart and mind to sincerely confess

and repent, be remorseful, and vow never again to commit such offenses.

Fourth, Overcoming Obstructions and Challenges Through Cultivation of Kusala Dharmas: “Kusala” means volitional action that is done in accordance with the Aryan Eightfold Noble Path. So, Kusala is not only in accordance with the right action, but it is also always in accordance with the right view, right understanding, right speech, right livelihood, right energy, right concentration and right samadhi. According to the Dharmapada Sutra, verse 183, the Buddha taught: Not to do evil, to do good, to purify one’s mind, this is the teaching of the Buddhas.” Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. Thus, wholesome deeds clean our mind and give happiness to oneself and others. Kusala means good, right, or wholesome. It is contrary to the unwholesome. According to Buddhism, kusala karma means volitional action that is done in accordance with the Aryan Eightfold Noble Path. So, Kusala karma is not only in accordance with the right action, but it is also always in accordance with the right view, right understanding, right speech, right livelihood, right energy, right concentration and right samadhi. According to the Dharmapada Sutra, verse 183, the Buddha taught: Not to do evil, to do good, to purify one’s mind, this is the teaching of the Buddhas.” Kusala karmas or good deeds will help a person control a lot of troubles arising from his mind. Inversely, if a person does evil deeds he will receive bad results in this life and the next existence which are suffering. An honest man, especially one who believes in Buddhist ideas of causality and lives a good life. There are two classes of people in this life, those who are inclined to quarrel and addicted to dispute, and those who are bent to living in harmony and happy in friendliness. The first class can be classified wicked, ignorant and heedless folk. The second class comprised of good, wise and heedful people. The Buddha has made a clear distinction between wickedness and goodness and advises all his disciples not to do evil actions, to perform good ones and to purify their own heart. He know that it is easy to do evil action. To perform meritorious one far more difficult. But His disciples should know how to select in between evil and good, because wicked people will go to

hell and undergo untold suffering, while good ones will go to Heaven and enjoy peaceful bliss. Moreover, Good one even from afar shine like the mountain of snow with their meritorious actions, while bad ones are enveloped in darkness like an arrow shot in the night.” According to The Connected Discourses of the Buddha, Chapter Ambapali, there are two starting points of wholesome states. *First*, virtue that is well purified which includes basing upon virtue and establishing upon virtue. *Second*, view that is straight. According to The Long Discourses of the Buddha, there are three good (wholesome) roots. For Monks and Nuns, there are the wholesome roots of non-greed, non-hatred, and non-delusion (no selfish desire, no ire, no stupidity); the wholesome roots of almsgiving, kindness, and wisdom; and the wholesome roots of good deeds, good words, good thoughts. Three good roots for all moral development: the wholesome root of no lust or selfish desire, the wholesome root of no ire or no hatred, and the wholesome root of no stupidity. For Ordinary People, there are three wholesome roots: the wholesome root of almsgiving; the wholesome root of mercy; and the wholesome root of wisdom. There are also three good upward directions or states of existence. *The first path is the wholesome path*: This is the highest class of goodness rewarded with the deva life. *The second path is the path of human beings*: The middle class of goodness with a return to human life. *The third path is the path of asuras*: The inferior class of goodness with the asura state. According to The Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are three kinds of wholesome element. *First*, the wholesome element of renunciation. *Second*, the wholesome element of non-enmity. *Third*, the wholesome element of non-cruelty. According to the Long Discourses of the Buddha, there are three kinds of right conduct: right conduct in body, right conduct in speech, and right conduct in thought. Three good deeds (the foundation of all development) include no lust (no selfish desire), no anger, and no stupidity (no ignorance). According to the Abhidharma, there are three doors of wholesome kamma pertaining to the sense-sphere. *First*, bodily action pertaining to the door of the body: not to kill, not to steal, and not to commit sexual misconduct. *Second*, verbal action pertaining to the door of speech: not to have false speech, not to slander, not to speak harsh speech, and not to speak frivolous talk. *Third*, mental action pertaining to the door of

the mind: not to have Covetousness, not to have Ill-will, and not to have wrong views. According to The Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are three kinds of wholesome investigation. First, the wholesome investigation of renunciation. Second, the wholesome investigation of non-enmity. Third, the wholesome investigation of non-cruelty. According to The Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are three kinds of wholesome perception. *First*, the wholesome perception of renunciation. *Second*, the wholesome perception of non-enmity. *Third*, the wholesome perception of non-cruelty. According to the Mahayana, there are four good roots, or sources from which spring good fruit or development: Sravakas, Pratyeka-buddhas, Bodhisattvas, and Buddhas. According to the Kosa Sect, there are four good roots, or sources from which spring good fruit or development: the level of heat, the level of the summit, the level of patience, and the level of being first in the world. According to the Surangama Sutra, book Eight, There are four good roots, or sources from which spring good fruit or development. The Buddha reminded Ananda as follows: “Ananda! When these good men have completely purified these forty-one minds, they further accomplish four kinds of wonderfully perfect additional practices.” *The first root is the level of heat*: When the enlightenment of a Buddha is just about to become a function of his own mind, it is on the verge of emerging but has not yet emerged, and so it can be compared to the point just before wood ignites when it is drilled to produce fire. Therefore, it is called ‘the level of heat.’ *The second root is the level of the summit*: He continues on with his mind, treading where the Buddhas tread, as if relying and yet not. It is as if he were climbing a lofty mountain, to the point where his body is in space but there remains a slight obstruction beneath him. Therefore it is called ‘the level of the summit.’ *The third root is the level of patience*: When the mind and the Buddha are two and yet the same, he has well obtained the middle way. He is like someone who endures something when it seems impossible to either hold it in or let it out. Therefore it is called “the level of patience.” *The fourth root is the level of being first in the world*: When numbers are destroyed, there are no such designations as the middle way or as confusion and enlightenment; this is called the ‘level of being first in the world.’ According to the Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there

are eight right factors: Right views, Right thinking, Right speech, Right action, Right livelihood, Right effort, Right mindfulness, and Right concentration. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “As a flower that is colorful and beautiful, but without scent, even so fruitless is the well-spoken words of one who does not practice it (Dharmapada 51). As the flower that is colorful, beautiful, and full of scent, even so fruitful is the well-spoken words of one who practices it (Dharmapada 52). As from a heap of flowers many a garland is made, even so many good deeds should be done by one born to the mortal lot (Dharmapada 53). If a person does a meritorious deed, he should do it habitually, he should find pleasures therein, happiness is the outcome of merit (Dharmapada 118). Even a good person sees evil as long as his good deed has not yet ripened; but when his good deed has ripened, then he sees the good results (Dharmapada 120). Do not disregard small good, saying, “It will not matter to me.” Even by the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the wise man, gathers his merit little by little (Dharmapada 122).” In the Forty-Two Sections Sutra, chapter 14, the Buddha taught: “A Sramana asked the Buddha: “What is goodness? What is the foremost greatness?” The Buddha replied: “To practice the Way and to protect the Truth is goodness. To unite your will with the Way is greatness.” For lay Buddhists, kusala dharmas can be going to a temple to do good deeds there, but kusala dharmas can also be what we do to make others happier or moraler so that they can come closer to enlightenment and emancipation. Devout Buddhist practitioners should always remember that before entering meditation practices, we should do a lot of good deeds, for the level of mind stillness depends not only on methods of cultivation, but also greatly depends the good deeds that we accomplished. If we are not completely emancipated, our happiness in meditation also synonymous with the happiness that we did for others. Therefore, a Buddhist practitioner must be the one who always gives the happiness, peace, and mindfulness to others all his life. In other words, beside the effort for meditation, Buddhist practitioners should always try to do many good deeds, for good deeds will support meditation result very well.

Fifth, Overcoming Obstructions and Challenges by Staying Away From Akusala Dharmas: Unwholesome deeds (anything connected with the unwholesome root or akasula mula) accompanied by greed,

hate or delusion and cause undesirable karmic results or future suffering. There are two kinds of causes in the world: good causes and bad causes. If we create good causes, we will reap good results; if we create bad causes, we will surely reap bad results. According to The Path of Purification, unwholesome deeds are both unprofitable action and courses that lead to unhappy destinies. Unwholesome mind creates negative or unwholesome thoughts (anger, hatred, harmful thoughts, wrong views, etc), speech (lying, harsh speech, double-tongued, etc), as well as deeds which are the causes of our sufferings, confusion and misery. Unwholesome or negative mind will destroy our inner peace and tranquility. According to Buddhism, if we create bad causes, we will surely reap bad results. People who create many offenses and commit many transgressions will eventually have to undergo the retribution of being hell-dwellers, hungry-ghosts, and animals, etc. In general, doing good deeds allows us to ascend, while doing evil causes us to descend. In everything we do, we must take the responsibility ourselves; we cannot rely on others. According to The Path of Purification, “Bad Ways” is a term for doing what ought not to be done and not doing what ought to be done, out of desire, hate, delusion, and fear. They are called “bad ways” because they are ways not to be traveled by Noble Ones. Incorrect conduct in thought, word or deed, which leads to evil recompense. Unwholesome speech or slanderous or evil-speech which cause afflictions. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Do not speak unwholesome or harsh words to anyone. Those who are spoken to will respond in the same manner. Angry speech nourishes trouble. You will receive blows in exchange for blows (Dharmapada 133). If like a cracked gong, you silence yourself, you already have attained Nirvana. No vindictiveness (quarrels) will be found in you (Dharmapada 134).” Unwholesome views or wrong views mean seeing or understanding in a wrong or wicked and grasping manner. There are five kinds of wrong views: wrong views of the body, one-sided views, wrong views which are inconsistent with the dharma, wrong views caused by attachment to one’s own erroneous understanding, and wrong views or wrong understandings of the precepts. Unwholesome deeds are bad, wrong, cruel, evil or mischievous acts. Unwholesome or wicked deeds which are against the right. Maliciousness is planning to harm others. It includes thinking how

to revenge a wrong done to us, how to hurt others' feelings or how to embarrass them. From the earliest period, Buddhist thought has argued that immoral actions are the result of ignorance (avidya), which prompts beings to engage in actions (karma) that will have negative consequences for them. Thus evil for Buddhism is a second-order problem, which is eliminated when ignorance is overcome. Thus the definition of sin and evil is pragmatic: evil actions are those that result in suffering and whose consequences are perceived as painful for beings who experience them. Unwholesome or evil karmas of greed, hatred and ignorance, all created by body, mouth and speech. Unwholesome or harmful actions, or conduct in thought, word, or deed (by the body, speech, and mind) to self and others which leads to evil recompense (negative path, bad deeds, or black path). Unwholesome or negative Karma includes: greed, anger, ignorance, pride, doubt, wrong views, killing, stealing, sexual misconduct, and unwholesome thoughts. According to the Sigalaka Sutra, there are four causes of unwholesome or evil actions: unwholesome action springs from attachment, ill-will, ignorance, and fear. According to the Sigalaka Sutra, the Buddha taught: "If the Ariyan disciple does not act out of attachment, ill-will, folly or fear, he will not do evil from any one of the four above mentioned causes." In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: "As rust sprung from iron eats itself away when arisen, just like ill deeds lead the doer to a miserable state (Dharmapada 240). There are three kinds of unwholesome paths (the states of woe, realms of woe, evil realms, or evil ways). Also called evil ways or three evil paths, or destinies of hells, hungry ghosts and animals. These are three paths which can be taken as states of mind, i.e., when someone has a vicious thought of killing someone, he is effectively reborn, for that moment, in the hells. Sentient beings in evil realms do not encounter the Buddhadharma, never cultivate goodness, and always harm others. Sometimes the Asura realm is also considered an unwholesome or evil realm because though they have heavenly merits, they lack virtues and have much hatred. There are four fundamental unwholesome passions. These four are regarded as the fundamental evil passions originating from the view that there is really an eternal substance known as ego-soul. *First*, the belief in the existence of an ego-substance. *Second*, ignorance about the ego. *Third*, conceit about the ego. The fourth

fundamental unwholesome passion is self-love. All karmas are controlled by the threefold deed (body, speech, and mind). Three deeds of the body, four deeds of the mouth, and three deeds of the mind. According to Buddhism, evil phenomena refers to supernatural phenomena which are said to be side effects of cultivation, such as clairvoyance and other magical abilities, as well as hallucinations. They are considered to be distractions, and so meditators are taught to ignore them as much as possible and to concentrate on meditative practice only. “Akusala” is a Sanskrit term for “bonds of assumptions of bad states.” These are obstructions of body (kayavarana) and of mind (manas-avarana). Some Buddhist exegetes also add the third type, obstructions of speech (vag-avarana). These are said to be caused by influences of past karma, in imitation of past activities, and are the subtle traces that remain after the afflictions (klesa) have been destroyed. An example that is commonly given is of an Arhat, who has eliminated the afflictions, seeing a monkey and jumping up and down while making noises like a monkey, but the subtle traces still remain deep in the conscious. According to Buddhism, an unwholesome person means an evil person, one who has evil ideas of the doctrine of voidness, to deny the doctrine of cause and effect. Thus, the Buddha advises us not make friends with wicked ones, but to associate only with good friends. He points out very clearly that if we yearn for life, we should avoid wickedness like we shun poison because a hand free from wound can handle poison with impunity. The dhammas of the good ones do not decay, but go along with the good ones to where meritorious actions will lead them. Good actions will welcome the well doer who has gone from this world to the next world, just as relatives welcome a dear one who has come back. So the problem poses itself very clear and definite. Wickedness and goodness are all done by oneself. Wickedness will lead to dispute and to war, while goodness will lead to harmony, to friendliness and to peace. Also according to the Buddhism, the unwholesome people are those who commit unbelievable crimes and whose minds are filled with greed, hatred and ignorance. Those who commit lying, gossip, harsh speech, and double-tongued. Those who abuse others’ good heart; those who cheat others for their own benefits; those who kill, steal; those who act lasciviously; those who think of wicked plots; those who always think of wicked

(evil) scheme. There are three unwholesome paths or three evil paths: hells, hungry ghosts, and animals. Great Master Ying-Kuang reminded Buddhist followers to singlemindedly recite the Buddha's name if they wish for their mind not to be attaching and wandering to the external world. Do not forget that death is lurking and hovering over us, it can strike us at any moment. If we do not wholeheartedly concentrate to practice Buddha Recitation, praying to gain rebirth to the Western Pureland, then if death should come suddenly, we are certain to be condemned to the three unwholesome realms where we must endure innumerable sufferings and sometime infinite Buddhas have in turn appeared in the world, but we are still trapped in the evil paths and unable to find liberation. Thus, cultivators should always ponder the impermanence of a human life, while death could come at any moment without warning. We should always think that we have committed infinite and endless unwholesome karmas in our former life and this life, and the sufferings awaiting for us in the unwholesome realms. Upon thinking all these, we will be awakened in every moment, and we no longer have greed and lust for the pleasures of the five desires and six elements of the external world. If condemned to hell, then we will experience the torturous and agonizing conditions of a mountain of swords, a forest of knives, stoves, frying pans; in each day and night living and dying ten thousand times, the agony of pain and suffering is inconceivable. If condemned to the path of hungry ghost, then the body is hideously ugly wreaking foul odors. Stomach is large as a drum but neck is as small as a needle; though starving and thirsty, the offenders cannot eat or drink. When seeing food and drinks, these items transform into coals and fires. Thus, they must endure the torture and suffering of famine and thirst, throwing, banging their bodies against everything, crying out in pain and agony for tens and thousands of kalpas. If condemned to the animal realm, then they must endure the karmic consequences of carrying and pulling heavy loads, get slaughtered for food, or the strong prey on the weak, mind and body always paranoid, frightened, and fearful of being eaten or killed, without having any moment of peace. There are five kinds of unwholesome deeds in this world. *The first kind of unwholesome deed is Cruelty*: Every creature, even insects, strives against one another. The strong attack the weak; the weak deceive the strong; everywhere

there is fighting and cruelty. *The second kind of unwholesome deed is Deception and lack of Sincerity:* There is a lack of a clear demarcation between the rights of a father and a son, between an elder brother and a younger; between a husband and a wife; between a senior relative and a younger. On every occasion, each one desires to be the highest and to profit off others. They cheat each other. They don't care about sincerity and trust. *The third kind of unwholesome deed is wicked behavior that leads to Injustice and wickedness:* There is a lack of a clear demarcation as to the behavior between men and women. Everyone at times has impure and lascivious thoughts and desires that lead them into questionable acts and disputes, fighting, injustice and wickedness. *The fourth kind of unwholesome deed is Disrespect the rights of others:* There is a tendency for people to disrespect the rights of others, to exaggerate their own importance at the expense of others, to set bad examples of behavior and, being unjust in their speech, to deceive, slander and abuse others. *The fifth kind of unwholesome deed is to neglect their duties:* There is a tendency for people to neglect their duties towards others. They think too much of their own comfort and their own desires; they forget the favors they have received and cause annoyance to others that often passes into great injustice. According to the Long Discourses of the Buddha, Sangiti Sutra, there are eight unwholesome factors: wrong views, wrong thinking, wrong speech, wrong action, wrong livelihood, wrong effort, wrong mindfulness, and wrong concentration. Eight wrong perceptions of thought: desire, hatred, vexation with others, home-sickness, patriotism or thoughts of the country's welfare, dislike of death, ambition for one's clan or family, and slighting or being rude to others. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are nine unwholesome causes of malice which are stirred up by the thought "There is no use to think that a person has harmed, is harming, or will harm either you, someone you love, or someone you hate". *First*, he has done me an injury. *Second*, he is doing me an injury. *Third*, he will do me an injury. *Fourth*, he has done an injury to someone who is dear and pleasant to me. *Fifth*, he is doing an injury to someone and pleasant to me. *Sixth*, he will do an injury to someone who is dear and pleasant to me. *Seventh*, he has done an injury to someone who is hateful and unpleasant to me. *Eighth*, he is doing an injury to someone

who is hateful and unpleasant to me. *Ninth*, he will do an injury to someone who is hateful and unpleasant to me. Ancient virtues taught on unwholesome doings as followed: “Those who spit at the sky, immediately the spit will fall back on their face.” Or to harbor blood to spit at someone, the mouth is the first to suffer from filth. Five practical suggestions to prevent evil thoughts given by the Buddha. *First*, harbouring a good thought opposite to the encroaching one, e.g., loving-kindness in the case of hatred. *Second*, reflecting upon possible evil consequences, e.g., anger sometimes results in murder. *Third*, simple neglect or becoming wholly inattentive to them. *Fourth*, tracing the cause which led to the arising of the unwholesome thoughts and thus forgetting them in the retrospective process. *Fifth*, direct physical force. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “Let’s hasten up to do good. Let’s restrain our minds from evil thoughts, for the minds of those who are slow in doing good actions delight in evil (Dharmapada 116). If a person commits evil, let him not do it again and again; he should not rejoice therein, sorrow is the outcome of evil (Dharmapada 117). Even an evil-doer sees good as long as evil deed has not yet ripened; but when his evil deed has ripened, then he sees the evil results (Dharmapada 119). Do not disregard (underestimate) small evil, saying, “It will not matter to me.” By the falling of drop by drop, a water-jar is filled; likewise, the fool becomes full of evil, even if he gathers it little by little (Dharmapada 121). A merchant with great wealth but lacks of companions, avoids a dangerous route, just as one desiring to live avoids poison, one should shun evil things in the same manner (Dharmapada 123). With a hand without wound, one can touch poison; the poison does not affect one who has no wound; nor is there ill for him who does no wrong. (Dharmapada 124). Whoever harms a harmless person who is pure and guiltless, the evil falls back upon that fool, like dust thrown against the wind (Dharmapada 125). Some are born in a womb; evil-doers are reborn in hells; the righteous people go to blissful states; the undefiled ones pass away into Nirvana (Dharmapada 126). Neither in the sky, nor in mid-ocean, nor in mountain cave, nowhere on earth where one can escape from the consequences of his evil deeds (Dharmapada 127). The evil is done by oneself; it is self-born, it is self-nursed. Evil grinds the unwise as a diamond grinds a precious stone (Dharmapada 161). Bad deeds are

easy to do, but they are harmful, not beneficial to oneself. On the contrary, it is very difficult to do that which is beneficial and good for oneself (Dharmapada 163). The foolish man who slanders the teachings of the Arhats, of the righteous and the Noble Ones. He follows false doctrine, ripens like the kashta reed, only for its own destruction (Dharmapada 164). By oneself the evil is done, by oneself one is defiled or purified. Purity or impurity depend on oneself. No one can purify another (Dharmapada 165). Not to slander, not to harm, but to restrain oneself in accordance with the fundamental moral codes, to be moderate in eating, to dwell in secluded abode, to meditate on higher thoughts, this is the teaching of the Buddhas (Dharmapada 185).” In the Forty-Two Sections Sutra, the Buddha taught: “The Buddha said: “When an evil person hears about virtue and intentionally or voluntarily comes to cause trouble, you should restrain yourself and should not become angry or upbraid him. Then, the one who has come to do evil will do evil to himself.” There was one who, upon hearing that I protect the way and practice great humane compassion, intentionally or voluntarily came to scold me. I was silent and did not reply. When he finished scolding me, I asked, ‘If you are courteous to people and they do not accept your courtesy, the courtesy returns to you, does it not?’ He replied, ‘It does.’ I said, ‘Now you are scolding me but I do not receive it. So, the misfortune returns to you and must remain with you. It is just as inevitable as the echo that follows a sound or as the shadow that follows a form. In the end, you cannot avoid it. Therefore, be careful not to do evil.’ An evil person who harms a sage is like one who raises his head and spits at heaven. Instead of reaching heaven, the spittle falls back on him. It is the same with one who throws dust into the wind instead of going somewhere else, the dust returns to fall on the thrower’s body. The sage cannot be harmed; misdeed will inevitably destroy the doer.”

Sixth, Overcoming Obstructions and Challenges Through Keeping Precepts: Discipline or morality consists in observing all the precepts laid down by the Buddha for the spiritual welfare of his disciples. Discipline (training in moral discipline) wards off bodily evil. Learning by the commandments or cultivation of precepts means putting a stop to all evil deeds and avoiding wrong doings. At the same time, one should try one’s best to do all good deeds. Learning by the commandments or

prohibitions, so as to guard against the evil consequences of error by mouth, body or mind. Every one of us knows that holding precepts means holding precepts, but when challenges comes, we break the precepts instead of holding them. Keeping precepts teaches us that we cannot truly save others unless we remove our own cankers by living a moral and upright life. However, we must not think that we cannot guide others just because we are not perfect ourselves. Keeping precepts is also a good example for others to follow, this is another form of helping others. Holding the precepts also means to observe the precepts with the mind that does not move. No matter what state you encounter, your mind does not move. According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five advantages to one of good morality and of success in morality. First, through careful attention to his affairs, he gains much wealth. Second, precept keeper gets a good reputation for morality and good conduct. Third, whatever assembly he approaches, whether of Khattiyas, Brahmins, Ascetics, or Householders, he does so with confidence and assurance. Fourth, at the end of his life, he dies unconfused. Fifth, after death, at breaking up of the body, he arises in a good place, a heavenly world. According to the Uttarasanghati Sutra, there are five benefits for the virtuous in the perfecting of virtue. First, one who is virtuous, possessed of virtue, comes into a large fortune as consequence of diligence. Second, one who is virtuous, possessed of virtue, a fair name is spread abroad. Third, one who is virtuous, possessed of virtue, enters an assembly of Khattiyas, Brahmins, householders or ascetics without fear or hesitation. Fourth, one who is virtuous, dies unconfused. Fifth, one who is virtuous, possessed of virtue, on the break up of the body after death, reappears in a happy destiny or in the heavenly world. In the Dharmapada Sutra, the Buddha taught: “The scent of flowers does not blow against the wind, nor does the fragrance of sandalwood and jasmine, but the fragrance of the virtuous blows against the wind; the virtuous man pervades every direction (Dharmapada 54). Of little account is the fragrance of sandalwood, lotus, jasmine; above all these kinds of fragrance, the fragrance of virtue is by far the best (Dharmapada 55). Of little account is the fragrance of sandal; the fragrance of the virtuous rises up to the gods as the highest (Dharmapada 56). Mara never finds the path of those who

are virtuous, careful in living and freed by right knowledge (Dharmapada 57). To be virtuous until old age is pleasant; to have steadfast faith is pleasant; to attain wisdom is pleasant; not to do evil is pleasant (Dharmapada 333).

Seventh, Overcoming Obstructions and Challenges by Not Breaking Precepts: According to Buddhism, breaking precepts means to violate or to break religious commandments. Breaking precepts also means to turn one's back on the precepts. To offend against or break the moral or ceremonial laws of Buddhism. The Buddha taught in the thirty-sixth of the forty-eight secondary precepts in the Brahma-Net Sutra: "I vow that I would rather pour boiling metal in my mouth than allow such a mouth ever to break the precepts and still partake the food and drink offered by followers. I would rather wrap my body in a red hot metal net than allow such a body to break the precepts and still wear the clothing offered by the followers." According to the Mahaparinibbana Sutta and the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five dangers to the immoral through lapsing from morality (bad morality or failure in morality). First, precept breaker suffers great loss of property through neglecting his affairs. Second, precept breaker gets bad reputation for immorality and misconduct. Third, whatever assembly the precept breaker approaches, whether of Khattiyas, Brahmins, Ascetics, or Householders, he does so differently and shyly. Fourth, at the end of his life, he dies confused. Fifth, after death, at the breaking up of the body, he arises in an evil state, a bad fate, in suffering and hell.

Eighth, Overcoming Obstructions and Challenges Through the Cultivation of Doing no Evil, Doing Only Good, and Purifying the Mind: In order to reduce demonic obstructions as well as to terminate the suffering and affliction in life, The Buddha advises his fourfold disciple: "Do no evil, to do only good, to purify the mind." In the Agama Sutra, the Buddha taught: "Do not commit wrongs, devoutly practice all kinds of good, purify the mind, that's Buddhism", or "To do no evil, to do only good, to purify the will, is the doctrine of all Buddhas." These four sentences are said to include all the Buddha-teaching. The Buddha's teachings in the Dharmapada Sutra: "A wise man should abandon the way of woeful states and follows the bright way. He should go from his home to the homeless state and live in

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

Ninth, Overcoming Obstructions and Challenges Through Subduing Greed, Anger, and Jealousy: Craving here means greed, affection, or desire for worldly wealth. Most people define happiness as the satisfaction of all desires. The desires are boundless, but our ability to realize them is not, and unfulfilled desires always create suffering. When desires are only partially fulfilled, we have a tendency to continue to pursue until a complete fulfillment is achieved. Thus, we create even more suffering for us and for others. We can only realize the true happiness and a peaceful state of mind when our desires are few. The Buddha taught: “Craving and desire are the cause of all unhappiness or suffering. Everything sooner or later must change, so do not become attached to anything. Instead devote yourself to clearing your mind and finding the truth, lasting happiness.” Knowing how to feel satisfied with few possessions help us destroy greed and desire. This means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to cultivate. This is an effective way to cut

through the net of passions and desires, attain a peaceful state of mind and have more time to help others. 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 taught that in order to subdue anger and resentment, we must develop a compassionate mind by meditating on loving kindness, pity and compassion. The Buddha taught: “Bandits who steal merits are of no comparison to hatred and anger. Because when hatred and anger arise, inevitable innumerable karma will be created. Immediately thereafter, hundreds and thousands of obstructions will appear, masking the proper teachings of enlightenment, burying and dimming the Buddha Nature. Therefore, a thought of hatred and anger had just barely risen, ten thousands of karmic doors will open immediately. It is to say with just one thought of hatred, one must endure all such obstructions and obstacles.” In Buddhism, 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. For practitioners, 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 true 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. Our greeds, hates, conceits and a host of other defilements go hand in hand

with our ignorance. In Buddhism, 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. In meditation, if we want to eliminate jealousy, we should see and feel it without judgment or condemnation for judgment and condemnation only nourish jealousy in our mind. To refrain from greed, anger, jealousy, and other evil thoughts to which people are subject, we need strength of mind, strenuous effort and vigilance. When we are free from the city life, from nagging preoccupation with daily life, we are not tempted to lose control; but when we enter in the real society, it becomes an effort to check these troubles. Meditation will contribute an immense help to enable us to face all this with calm. There are only two points of divergence between the deluded and the enlightened, i.e., Buddhas and Bodhisattvas: purity is Buddhahood, defilement is the state of sentient beings. Because the Buddhas are in accord with the Pure Mind, they are enlightened, fully endowed with spiritual powers and wisdom. Because sentient beings are attached to worldly Dusts, they are deluded and revolve in the cycle of Birth and Death. To practice Pure Land is to go deep into the Buddha Recitation Samadhi, awakening to the Original Mind and attaining Buddhahood. Therefore, if any deluded, agitated thought develops during Buddha Recitation, it should be severed immediately, allowing us to return to the state of the Pure Mind. This is the method of counteracting afflictions with the meditating mind.

Tenth, Overcoming Obstructions and Challenges Through Striving to Be Content With Few Desires and Be Satisfied With What We Have At This Very Moment: Content with few desires. “Thiểu Dục” means having few desires; “tri túc” means being content. Knowing how to feel satisfied with few possessions means being content with material conditions that allow us to be healthy and strong enough to practice the Way. “Knowing how to feel satisfied and being content with material conditions” is an effective way to cut through the net of passions and desires, attain a peaceful state of body and mind and accomplish our supreme goal of cultivation. Being content with few desires means having few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status

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

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

engage in all kinds of activities, think and calculate every imaginable method without abandoning any plot, so long as it is beneficial, but whether or not our actions affect others we never care. We have been doing all these for what? For a better life, clothes, house, and for storing more money. If we think carefully, we will see that the sun rises, reaches its stand still, and then it will set and disappears in the evening; a full moon will soon become half, quarter, then lose its brightness; mountains become deep canyons; oceans become hills of berries, etc. The way of life has always been rise and fall, success and failure, victory and defeat, lost and found, together and apart, life and death, etc., goes on constantly and there is absolutely nothing that remain unchanged and eternal. People with wisdom should always satisfy with their current circumstances. The Buddha extols simple living as being more conducive to the development of one's mind. Thus, the Buddha always preaches the self-contentment for the benefit of the Bhikkhus as follow: The robes or clothes they receive, whether coarse or fine; alms or food they receive, whether unpalatable or delicious; the abodes or houses they receive, whether simple or luxurious. Those who satisfy with these three conditions can reduce the desires, and at the same time develop the habits and values of simple living. Devout Buddhists should always remember that to Buddhism, sensual pleasure are something fleeting, something that comes and goes. Can something be really called "Happiness" when it is here one moment and gone the next? Is it really so enjoyable to go around hunting for something so ephemeral, which is changing all the time? Look at the amount of trouble we have to go through to get all those sensual pleasures which we think will bring us happiness. Some people have such strong desire for pleasure that they will break the law, commit brutal crimes and cause others to suffer just so they can experience these pleasures. They may not understand how much suffering they themselves will have to endure in the future as a consequence of the unwholesome acts they have committed. Even ordinary people may become aware that a disproportionate amount of suffering is necessary to bring together a few moments of happiness so much that it really is not worth it. Devout Buddhists should always remember that suffering will always follow craving. All the problems in this world are rooted in the desire for pleasure. It is on account of the

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

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

Twelfth, Overcoming Obstructions and Challenges Through Striving to Cultivate the Ten Good Actions and Deva-Gati: According

to the Mahayana Buddhism, there are ten meritorious deeds, or the ten paths of good action. First, to abstain from killing, but releasing beings is good; second, to abstain from stealing, but giving is good; third, to abstain from sexual misconduct, but being virtuous is good; fourth, to abstain from lying, but telling the truth is good; fifth, to abstain from speaking double-tongued (two-faced speech), but telling the truth is good; sixth, to abstain from hurtful words (abusive slander), but speaking loving words is good; seventh, to abstain from useless gossiping, but speaking useful words; eighth, to abstain from being greedy and covetous; ninth, to abstain from being angry, but being gentle is good; tenth, to abstain from being attached (devoted) to wrong views, but understand correctly is good. According to the Vimalakirti Sutra, chapter ten, the Buddha of the Fragrant Land, Vimalakirti said to Bodhisattvas of the Fragrant Land as follows: “As you have said, the Bodhisattvas of this world have strong compassion, and their lifelong works of salvation for all living beings surpass those done in other pure lands during hundreds and thousands of aeons. Why? Because they achieved ten excellent deeds which are not required in other pure lands.” What are these ten excellent deeds? They are: using charity (dana) to succour the poor; using precept-keeping (sila) to help those who have broken the commandments; using patient endurance (ksanti) to subdue their anger; using zeal and devotion (virya) to cure their remissness; using serenity (dhyana) to stop their confused thoughts; using wisdom (prajna) to wipe out ignorance; putting an end to the eight distressful conditions for those suffering from them; teaching Mahayana to those who cling to Hinayana; cultivation of good roots for those in want of merits; and using the four Bodhisattva winning devices for the purpose of leading all living beings to their goals (in Bodhisattva development). According to Hinayana Buddhism, according to Most Venerable Narada, there are ten kinds of good karma or meritorious actions which may ripen in the sense-sphere. Generosity or charity which yields wealth; morality gives birth in noble families and in states of happiness; meditation gives birth in realms of form and formless realms; reverence is the cause of noble parentage; service produces larger retinue; transference of merit acts as a cause to give in abundance in future births; rejoicing in other’s merit is productive of joy wherever one is born; rejoicing in other’s

merit is also getting praise to oneself; hearing the dhamma is conducive to wisdom; expounding the dhamma is also conducive to wisdom; taking the three refuges results in the destruction of passions, straightening one's own views and mindfulness is conducive to diverse forms of happiness.

Thirteenth, Overcoming Obstructions and Challenges Through Striving to Let the Sorrowless Flowers Always Bloom In Our Minds:

The opportunity our precious human lives does not last forever. Sooner or later, death comes to everyone. The very true nature of our lives is impermanent, and death inevitable. When we first took birth, given the countless number of bodies into which we have been born. Death is an irrevocable result of living. Therefore, we should not ignore it; on the contrary, it is good to think about it seriously. According to the Buddhist point of view, death is not an end but a means leading to another rebirth. The conscious mind only migrates from life to life. The starting point of such a process is impossible to retrace. However, our existence in samsara is not naturally infinite. Also according to the Buddhist point of view, it is possible to put an end to it. A seed has no beginning but it is not naturally infinite, if we burn the seed we can destroy its potential to grow. That is the end of it. The only way to do is to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we no longer continue to grow any seed for this rebirth cycle. Due to our deluded mind, even in this present life, we are constantly operating with negative actions. We do not have much freedom from afflictive emotions. We are enslaved by them. We are prisoners of our own devices. For example, when anger rises in us, we become completely under the control of this afflictive emotion. It makes us think and act in ways we do not want to. If we step back and look in a mirror when we become angry, we will see what anger has done to us. We will see anger's power to destroy us and others around us. We might wonder if it is indeed possible to expiate a non-virtuous deed such as one of these five heinous crimes. According to "Prasanghika Madhyamika," any kind of negative deed can be expiated. This is a property of negativities. If we do not leave them unattended until they are ripen, we can purify them. Non-virtuous deeds are negative by nature but have the quality of being purified. There are people who believe that

they can get away with whatever negative action they commit. They are those who do not believe in the law of cause and effect. We have no comment on these people. Sincere Buddhists should always remember that according to the law of cause and effect, the consequences of any kind of act one commits, virtuous or non-virtuous, must be faced by that same person. In other words, each person is responsible for his own actions. And again, the only way to do this is to let the sorrowless flowers always bloom in our minds. Why? Because once the sorrowless flowers bloom in our minds, we are able to purify all negative and non-virtuous deeds in the past; at the same time, we can avoid similar negative and non-virtuous deeds at the present and in the future. However, the sorrowless flowers only bloom when we are content with few desires; or when we have few desires. Here “desires” include not only the desire for money and material things but also the wish for status and fame. It also indicates seeking the love and service of others. In Buddhism, a person who has attained the mental stage of deep faith has very few desires and is indifferent to them. We must note carefully that though such a person is indifferent to worldly desires, he is very eager for the truth, that is, he has a great desire for the truth. To be indifferent to the truth is to be slothful in life. To be content with few desires also means to be satisfied with little material gain, that is, not to feel discontented with one’s lot and to be free from worldly cares. This does not mean to be unconcerned with self-improvement but to do one’s best in one’s work without discontent. Such a person will never be ignored by those around him. But even if people around him ignored him, he would feel quite happy because he lives like a king from a spiritual point of view. We must have few desires in two areas: the desires for food and sex. Food and sex support ignorance in perpetrating all sort of evil. Thus, Confucius taught: “Food and sex are part of human nature.” That is to say we are born with the craving for food and sex. Why is that we have not been able to demolish our ignorance, eliminate our afflictions, and reveal our wisdom? Because we always crave for food and sex. Sincere Buddhists should always remember that food gives rise to sexual desire, and sexual desire gives rise to ignorance. Once the desire for food arises, the desire for sex arises as well. Men are attracted to beautiful women, and women are charmed by handsome men. People become infatuated

and obsessed and cannot see through their desires. The nourishment from the food we eat is transformed into reproductive essence; and once that essence is full, sexual desire arises. Sincere Buddhists should always remember that the less tasty the food is, the better. Food should not be regarded as too important. Sincere Buddhists should practice moderation and eat only enough to sustain ourselves. We should neither eat very rich food, nor eat spoilt food, for either one could ruin our health. Finally, the sorrowless flowers only bloom when we understand things as they really are, that is seeing the impermanent, unsatisfactory, and non-substantial or non-self nature of the five aggregates of clinging in ourselves. It is not easy to understand ourselves because of our wrong concepts, baseless illusions, perversions and delusions. It is so difficult to see the real person. The Buddha taught that to be a real knower, we must first see and understand the impermanence of the five aggregates. He compares material form or body to a lump of foam, feeling to a bubble, perception to a mirage, mental formations or volitional activities to water-lily plant which is without heartwood, and consciousness to an illusion. The Buddha says: "Whatever material form there be whether past, future or present, internal, external, gross or subtle, low or lofty, far or near that material form is empty, unsubstantial and without essence. In the same manner, the remaining aggregates: feeling, perception, mental formation, and consciousness are also empty, unsubstantial and without essence. Thus, the five aggregates are impermanent, whatever is impermanent, that is suffering, unsatisfactory and without self. Whenever you understand this, you understand yourselves." To Buddhists, the blooming of the sorrowless flowers bloom also means the illumination of wisdom. In Buddhism, wisdom is of the highest importance; for purification comes through wisdom, through understanding; and wisdom in Buddhism is the key to enlightenment and final liberation. But the Buddha never praised mere intellect. According to him, knowledge should go hand in hand with purity of heart, with moral excellence. Wisdom gained by understanding and development of the qualities of mind and heart is wisdom par excellence. It is the knowledge of loving kindness, of compassion, of joy, of letting go, of altruism, of understanding of the law of cause and effect, of wishing for freedom, of seeking

enlightenment and emancipation for others. It is saving knowledge, and not mere speculation, logic or specious reasoning. However, devout Buddhists never fall in love with wisdom; nor induce the search after wisdom; nor adore wisdom. Although wisdom really has its significance and bearing on mankind, devout Buddhists should use it as an encouragement of a practical application of the teaching that leads the follower to dispassion, enlightenment and final deliverance. Hoping that the sorrowless flowers are blooming everywhere, so that one day all beings will achieve Buddhahood together!

V. Overcoming Obstructions and Challenges of Eight Poisonous Winds:

At the time of the Buddha, in India, material comfort was much less than it is today and human sufferings and afflictions were more noticeable. Nowadays, with all the progress in human civilization that has brought mankind to an age that people can travel to remote planets, but these progresses are still unable to help human beings to overcome obstructions and challenges in daily life activities in order to lessen or abolish the basic sufferings and afflictions. Why do people in the modern civilization have no ability to lessen their sufferings and afflictions? Buddhism sees in our world that terrific realm of desires and sensual love, where men are constantly disturbed from both within ourselves and from social influences. This is, as the Buddha called it, the “world of desire”, which brings forth the growth of the four marks of birth, existence, decay and death, and ultimately all sufferings and afflictions. Even with the world of those who are superior to ours, that is the “world of pure form,” the world of deities and fairies whose life rises above all desires to the sphere of interplaying motives of forms, there still exist sufferings and afflictions. Or even with a higher world, the world of no-form (arupadhatu) which excludes all desires and form; there exists only mind, this world is still subject to sufferings and afflictions. Desires cause people rush about using their energy trying to collect many more materials, and when they have them they find that these do not satisfy them, but they must have more materials. In fact, the more they have the more they desire to have. That is to say they never feel happy and content with what they have. According to the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are eight

winds or influences (or worldly conditions) which fan the passions and prevent cultivators from advancing along the right path to enlightenment. They are also called the Eight Worldly States. They are so called because they continually succeed each other as long as the world persists; the approval that has the gain, etc., and the resentment that has the loss, etc. They are so called “Eight Winds” because they prevent people from advancing along the right path to enlightenment and liberation. When these eight worldly winds blow, men find themselves torn between them, they try to run toward one end to flee the other, so they continue endlessly in the cycle of birth and death. These eight poisonous winds are big challenges and demonic obstructions on the paths of cultivation and daily activities that Buddhist practitioners should always try to overcome.

Overcoming the First Poisonous Wind of Gains: People are often swayed either by their attachment to gain, fame, praise, and pleasure, or by their aversion to loss, disgrace, blame, and suffering. In fact, life is a process of gain and loss, but people only satisfy with gain and feel miserable with loss; therefore, people continue to suffer. If life is a continuous process of temporary happiness of gain and suffering of loss, life would not worth living any more. Thus, the Buddha taught: “It is under adverse circumstances one should remain high and moral courage and maintain proper equilibrium. Our life, especially that of lay people, has ups and downs while struggling in daily activities, in order for us to have less disappointment, we should be prepared to accept both the good and the bad.” In the time of the Buddha, a noble lady was offering food to the Venerable Sariputra and some other monks. While serving them, she received a note stating that certain misfortunes had affected her family. Without becoming upset, she calmly kept the note in her waist-pocket and continued to serve the monks as if nothing had happened. A maid who was carrying a pot of ghee to offer to the monks was so startled that she slipped and broke the pot of ghee. Thinking that the lady would naturally feel sorry at the loss, Venerable Sariputra consoled her, saying that all breakable things are bound to break. The wise lady remarked: “Bhante, what is this trivial loss? I have just received a note stating certain misfortunes have occurred in my family. I accepted without losing my balance. I am serving you all despite the bad news.” Such brave courage of the lady

should be highly commended. According to the Vimalakirti, Chapter Tenth, the visiting Bodhisattvas (from Fragrant Land) asked: “How many Dharmas should a Bodhisattva achieve in this world to stop its morbid growth (defilements) in order to be reborn in the Buddha’s pure land?” Vimalakirti replied: “A Bodhisattva should bring to perfection eight Dharmas to stop morbid growth in this world in order to be reborn in the Pure Land.” First, benevolence towards all living beings with no expectation of reward. Second, endurance of sufferings for all living beings dedicating all merits to them. Third, impartiality towards them with all humility free from pride and arrogance. Fourth, reverence to all Bodhisattvas with the same devotion as to all Buddhas (i.e. without discrimination between Bodhisattvas and Buddhas. Fifth, absence of doubt and suspicion when hearing (the expounding of) sutras which he has not heard before. Sixth, abstention from opposition to the Sravaka Dharma. Seventh, abstention from discrimination in regard to donations and offerings received with no thought of self-profit in order to subdue his mind. Eighth, self-examination without contending with others. Thus, he should achieve singleness of mind bent on achieving all merits; these are the eight Dharmas. According to the Buddhist points of view, the Sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of gain: gain of relatives, gain of wealth and gain of health. Devout Buddhists should always remember that no beings arise in a happy, heavenly state after death because of the gain of relatives, wealth and health. The next two gains are gain of morality and gain of right views. Devout Buddhists should always remember that beings are reborn in a happy or heavenly state because of gains in morality and right views. According to the Buddha in The Flower Ornament Scripture, the Buddha, the one who realizes Thusness, the worthy, the truly awake, becomes manifest, not by one condition, not by one phenomenon, but by means of infinite phenomena. It is accomplished by ten infinities of things: First, it is accomplished by the mind of enlightenment that took care of infinite sentient beings in the past. Second, it is accomplished by the infinite supreme aspirations of the past. Third, it is accomplished by great benevolence and compassion, which infinitely save all sentient beings in the past. Fourth, it is accomplished by infinite continuous commitments of the past. Fifth, it is accomplished by infinite cultivation of virtues and knowledge

tirelessly in the past. Sixth, it is accomplished by infinite services of Buddhas and education of sentient beings in the past. Seventh, it is accomplished by infinite pure paths of wisdom and means in the past. Eighth, it is accomplished by infinite pure virtues of the past. Ninth, it is accomplished by infinite ways of adornment in the past. Tenth, it is accomplished by infinite comprehensions of principles and meanings in the past.

Overcoming the Second Poisonous Wind of Loss: According to the sangiti Sutta in the Long Discourses of the Buddha, there are five kinds of loss: The first three losses include loss of relatives, loss of wealth, and loss of health. No beings fall into an evil state or a hell state after death because of loss of relatives, wealth or health. The next two losses include loss of morality and loss of right view. Beings do fall into an evil state or a hell state by loss of morality and right views. The Buddha taught: Buddhists should courageously accept losses. One must face these losses with equanimity and take them as an opportunity to cultivate our sublime virtues. At the time of the Buddha, once the Buddha went seeking alms in a village. Owing to the intervention of Mara, the Buddha did not obtain any food. When the Mara questioned the Buddha rather sarcastically whether he was hungry or not, the Buddha solemnly explained the mental attitude of those who were free from impediments, and replied: “Ah, happily do we live, we who have no impediments. Feeders of joy shall we be even as the gods of the Radiant Realm.” On another occasion, the Buddha and his disciples observed the rainy season in a village at the invitation of a Brahmin who, however, completely forgot to attend the needs of the Buddha and the Sangha. Throughout the period of three months, although Venerable Moggallana volunteered to obtain food by his psychic powers, the Buddha making no complaint, was contented with the fodder of horses offered by a horse dealer.

Overcoming the Third Poisonous Wind of Yaso or Fame: Honour and dishonour are a pair of inevitable worldly conditions that confront us in the course of our daily lives. We always welcome honour or fame and dislike dishonour. Honour gladdens our heart; dishonour disheartens us. We desire to become famous. We long to see our pictures in the papers. We are greatly pleased when our activities, however insignificant, are given publicity. Sometimes we seek undue

publicity too. We must agree that human nature is to feel pleasant and happy when our fame is spread far and wide. But through our practical experience, fame and glory are passing away; sooner or later they will vanish. To obtain honour, some are prepared to offer gratification or give substantial donations to those in power. For the sake of publicity, some exhibit their generosity by giving alms to a hundred monks and nuns and even more, but they may be totally indifferent to the sufferings of the poor and the needy in the neighbourhood. According to the Sutra In Forty-Two Sections, Chapter 21, the Buddha said: "There are people who follow emotion and desire and seek for fame. By the time their reputation is established, they are already dead. Those who are greedy for worldly fame do not study the Way and wear themselves out in wasted effort. It is just like a stick of burning incense which, however fragrant its scent, consumes itself. So too, greed for fame brings the danger of a fire which burns one up in its aftermath."

Overcoming the Fourth Poisonous Wind of Dishonour: We will surely be perturbed when receiving dishonour. This is again the human nature. It takes a long long time to build up a good reputation, but in no time the hard-earned good name can be ruined. This matter is not difficult to understand because human nature is always like that, we always like to praise ourselves and to dishonour others. Nobody is exempt from the ill-famed remark even the Buddha. You may live the life of a Buddha, but you will not be exempt from criticisms, attacks, and insults. At the time of the Buddha, the Buddha was the most famous for his virtues, but he was the one who received the most criticisms, attacks and insults. Some antagonists of the Buddha spread a rumour that a woman used to spend the night in the monastery, but they failed because no one believed them. Having failed in this mean attempt, they spread false news among the people that the Buddha and his disciples murdered that very woman and hid her corpse in the rubbish-heap of withered flowers within the monastery. The conspirators admitted that they were the culprits. It is needless to waste time in correcting the false reports unless circumstances compel you to necessitate a clarification. The enemy is gratified when he sees that you are hurt. That is what he actually expects. If you are indifferent, such misrepresentations will fall on deaf ears. It is not possible to put a stop to false accusations, reports and rumours; therefore, in The Gems

of Buddhism Wisdom, most Venerable Dhammananda taught: In seeing the faults of others, we should behave like a blind person. In hearing unjust criticism of others, we should behave like a deaf person. In speaking ill of others, we should behave like a dumb person. Dogs bark, but the caravans move on peacefully. We should expect mud to be thrown at us instead of roses. Then there will be no disappointments. Though difficult, we should try to cultivate nonattachment. Alone we come, alone we go. Nonattachment is happiness in this world. Unmindful of the poisonous darts of uncurbed tongues, alone we should wander serving others to the best of our ability. It is rather strange that great men have been slandered, vilified, poisoned, crucified or shot. Great Socrates was poisoned, Noble Jesus Christ, and Gandhi was shot, etc. The world is full of thorns and pebbles. It is impossible to remove them all. But if we have to walk, in spite of such obstacles, instead of trying to remove them, which is impossible, it is advisable to wear a pair of slippers and walk harmlessly. In The Dhammapada Sutta, the Buddha taught: Be like a lion that trembles not at sounds. Be like the wind that does not cling to the meshes of a net. Be like a lotus that is not contaminated by the mud from which it springs. We are living in a muddy world. Numerous lotuses spring therefrom without being contaminated by the mud, they adorn the world. Like lotuses we should try to lead blameless and noble lives, unmindful of the mud that may be thrown at us. Wander alone like a rhinoceros. Being the kings of the forest, lions are fearless. By nature they are not frightened by the roaring of other animals. In this world, we may hear adverse reports, false accusations, degrading remarks of uncurbed tongues. Like a lion, we should not even listen to them. Like a boomerang, false reports will end where they began. Great men are indifferent to honour, or dishonour. They are not upset when they are criticized or maligned for they work not for fame, nor for name or honour. They are indifferent whether others recognize their services or not. To work, they have the right but not to the fruit thereof.

Overcoming the Fifth Poisonous Wind of Praise: Special characteristics of Pasamsa is that it is natural to be happy when praised and to be depressed when blamed. Praise, if worthy, is pleasing to the ears. If unworthy, as in the case of flattery, though pleasing, it is deceptive. However, they all are sounds which will produce no effect if

they do not reach our ears. From a worldly standpoint, a word of praise may bring forth special grace, special benefit, or special authority. The wise man do not resort to flattery; nor do they wish to be flattered by others. The praiseworthy, they praise without being envious. The blameworthy, they blame not contemptuously but out of compassion with the object of reforming others. In summary, the praiseworthy, one should praise seriousness. According to the Flower Adornment Sutra, Chapter 27, there are ten praise-worthy qualities. In the concentration of the differentiated bodies of all sentient beings, Enlightening Beings are lauded for ten praise-worthy qualities. First, enter into True Thusness, and so are called Tathagata, those who have arrived at Thusness. Second, are aware of all truths, and so called Buddha, Enlightened. Third, are praised by all worlds, and so are called teachers of truth. Fourth, know all things, and so are called omniscient. Fifth, are resorted to by all worlds, and so are called refuge. Sixth, have mastered all teaching methods, and so are called the guides. Seventh, lead all beings into universal knowledge, and so are called great leaders. Eighth, are lamps for all worlds, and so are called light. The ninth praise-worthy quality includes their aspirations are fulfilled; they have accomplished salvation; they have done their tasks; they abide in unobstructed knowledge; and individually know all things, so they are called adepts of the ten powers. Tenth, thoroughly comprehend all cycles of the Teaching, so they are called all-seers.

Overcoming the Sixth Poisonous Wind of Blame: Most of ordinary people are prone to seek the ugliness in others but not the good and beautiful. A sincere Buddhist should follow the Buddha's teaching in dealing with "Praise and blame" in the secular world. For instance, assume that blame has just been made about you or your work. Very often in such a situation you may feel insulted. Your ego may be damaged. But before you let such thought to arise, examine that blame objectively. On the one hand, if the blame given is well-founded and arises with good intention, you should accept that blame in good faith so as to use it constructively for self-improvement. On the other hand, if it is unjust, ill-founded and given with bad intention, there is still no reason to lose your temper and damage your own mental health. Just ignore the blame since it is untrue and you are under no obligation to accept it. The ancient said: "The uncultivated man always blames

others; the cultivated man blames himself most of the time, and the fully-cultivated man blames no one.” A sincere Buddhist should learn to face and handle his problems like the fully-cultivated man that the ancient just taught. A sincere Buddhist should never try to find a scapegoat on which to place the blame. A sincere Buddhist should not try to blame anyone, not even on himself or herself, for, to Buddhism, blaming on others or on self, is a negative attitude and will not help the person advance on the cultivating path to perfect himself or herself. Instead of blaming on anyone, a sincere Buddhist should have the courage and understanding for a better solution to the problem. This should be more positive, and a positive frame of mind will help solve many problems, and also make the world a much better place to live for everyone. The Buddha says: “Those who speak much are blamed, those who speak little are blamed, and those who are silent are also blamed. In this world there is none who is not blamed.” In this world, except the Buddha, nobody is perfectly good and nobody is totally bad. Blame seems to be a universal legacy of people, for one may serve and help others to the best of one’s ability; however latter, those very persons whom one has helped will not only find fault with him who once incurred debts or sold property to save them; but they will also rejoice in his downfall. On one occasion, the Buddha was invited by a Brahmin to his house for alms. When the Buddha arrived at his house, instead of entertaining the Buddha, he poured a torrent of abuse with the filthiest words. The Buddha politely inquired, “Do visitors come to your house, good Brahmin?” The Brahmin said: “Yes.” The Buddha asked: “What do you do when the visitors come?” The Brahmin replied: “Oh, we prepare a sumptuous feast.” If they don’t eat the food you serve, then what would you do?” The Brahmin said: “We gladly partake of it.” The Buddha then said: “Well, good Brahmin, you have invited me for alms and you have entertained me with abuse. I accept nothing. Please take it back.” Through this story, we see that the Buddha did not retaliate. The Buddha exhorts: “Hatreds do not cease through hatreds but through love alone they cease.” Sincere Buddhists should always remember the Buddha’s teaching: “Whoever harms a harmless person who is pure and guiltless, the evil falls back upon that fool, like dust thrown against the wind.” (Dhammapada 125). The Buddha says: “He who can keep silent himself when attacked, insulted

and abused, he is in the presence of Nirvana although he has not yet attained Nirvana.” In history, there was no teacher so highly praised as the Buddha and so severely criticized, reviled and blamed as the Buddha. When the Buddha arrived at a Brahman village to beg for alms, non-Buddhists accused the Buddha and his disciples of murdering a woman, and they criticized the Buddha to such an extent that the Venerable Ananda appealed to the Buddha to leave for another village. The Buddha said: “How, Ananda, if those villagers also abuse us?” Ananda replied: “Well then, Lord, we will proceed to another village.” The Buddha then reminded Ananda: “Then, Ananda, the whole of India will have no place for us. Be patient. These abuses will automatically cease.”

Overcoming the Seventh Poisonous Wind of Dukkha or Sufferings: The Buddha teaches that suffering is everywhere, suffering is already enclosed in the cause, suffering from the effect, suffering throughout time, suffering pervades space, and suffering governs both philistine and saint. Suffering is already enclosed in the cause; so it is said that the Bodhisattva fears the cause while the philistine fears the effect. In fact, human beings do not care about the cause when doing what they want. They only fear when they have to suffer from their wrong-doings. Suffering from the effect; we always reap what we have sown. This is a natural law, but some people do not know it; instead they blame God or deities for their misfortune. Suffering throughout time; humankind has suffered from time immemorial till now, because suffering never ceases; it is part of the law of causality. Suffering throughout space; suffering goes together with ignorance. Since ignorance is everywhere, in this world as well as in the innumerable other worlds, suffering also follows it. Suffering governs both philistine and saint. Those people who are damned in Hell, in the realm of the starved ghosts, the animals, and Asura undergo all kinds of suffering. Human beings driven by greed, anger, and ignorance are condemned to suffer. Deities, when their bliss is over, suffer from their decay body. All saints of Hinayana school, except the Arhats, including the Stream Enterer, the Once-Returner, the Non-Returner who are still infatuated with their so-called attainment, are subject to the suffering from the cycle of birth and death. Only the Bodhisattvas are exempt from

suffering since they voluntarily engage themselves in the cycle in order to save people with their six Noble Paramita Saving Devices.

Overcoming the Eighth Poisonous Wind of Sukkha: According to the Abhidharma, “Sukha” is a jhana factor meaning pleasant mental feeling. It is identical with “joy” or “bliss.” Sukha is identical with Somanassa, joy, and not with the sukha of pleasant bodily feeling that accompanies wholesome-resultant body-consciousness. This “Sukha” rendered as bliss, is born detachment from sensual pleasures; it is therefore explained as unworldly or spiritual happiness (niramisasukha). Though “Piti” and “Sukha” are closely connected, they are distinguished in that “Piti” is a conative factor belonging to the aggregate of mental formations, while “Sukha” is a feeling belong to the aggregate of feeling. “Piti” is compared to the delight a weary traveler would experience when coming across an oasis, “Sukha” to his pleasure after bathing and drinking. “Sukha” helps us encountering the hindrances of restlessness and worry.

According to Most Venerable Thich Giac Nhiên (President of the International Sangha Buddhist Bhiksu Order), the eight winds that blow people who lack samadhi-power. They are dharmas that test our mind, to see whether adverse or favorable situations will upset our equilibrium. If they upset us, our cultivation still lacks maturity and we are deficient in the power of samadhi. The first wind is Praise: This means adulation (flattery). When others praise us, it tastes as sweet as honey; it is a comfortable sensation. The second wind is Ridicule: This means somebody makes fun of us. If someone mock us, even a little, we can not stand it, and it is a very uncomfortable sensation. The third wind is Pain: This means suffering. When we experience a little bit of suffering, we become afflicted. Whenever suffering befalls us, it is a test to see whether or not we can forbear it. The fourth wind is Pleasure: This refers to happiness. We should not let a little happiness overwhelm us. All kinds of happy states are tests, to see what we will do with them. The fifth wind is Gain: This refers to getting advantages. We become pleased when we gain benefits and are sad when we lose them. This shows a lack of samadhi-power. The sixth wind is Loss: This refers to failure. No matter what difficulties arise, we ought to take them in stride and not be upset when we lose out. The seventh wind is Defamation: This means slander. 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. The eighth wind is Honor: This refers to situations of exaltation. 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 frost on the window pane at dawn.

When these eight winds blow, men find themselves torn between them, they try to run to one end to flee the other. But when the mind is poised in the tranquil state of meditation, it can remain steadfast like a mountain, even when we are subjected to all kinds of abuse. The Buddha had a lay disciple who often neglected his wife in order to practice the Way or to go to listen to the Buddha's teachings. This made his wife feel very angry. She was angry not only with her husband, but also with the Buddha. She believed that the Buddha was using some mystical power to steal her husband. One day, after her husband had come home late, she went to the Buddha and yelled at Him with very harsh words. The Buddha sat listening quietly without speaking a word. His disciples tried to push the woman away, but the Buddha instructed them not to do that. The woman continued to yell at the Buddha and then left when she was tired. After she left, the Buddha asked his disciples: "If someone offers you a gift that you like, what would you do?" The disciples replied: "Lord, we would accept it." The Buddha asked again: "If someone offers you a gift that you do not like, what would you do?" The disciples replied: "Lord, we would not accept it." The Buddha added: "If you did not accept it, what would become of it?" The disciples replied: "It would remain in the owner's hands." The Buddha continued: "Now just that has happened with the woman who was here. She offered me a disagreeable gift, and I did not accept it. So that gift is still in her hands." Thus, if we do not go after these poisonous winds of gain, loss, fame, defamation, praise, ridicule, sorrow, and joy... there is no way they can impact us.

In the Sung Dynasty, a poet named Su Tung Po was adept in Buddhist study. Although his skill in Zen concentration was immature, he felt himself to be quite accomplished. One day, feeling exuberant and possessed by a sudden inspiration, he penned a verse:

"I pay my respect to the chief of gods,
Whose hairmark-light illumines the universe;

The Eight Winds blow me not, as I
Meditate on this purple-golden lotus.”

He thought he had already gained enlightenment, and he wanted this enlightenment certified by Zen Master Foyin. Thereupon, he sent his servant to Gold Mountain Monastery across the river from his home. The elderly Zen Master took a look at the verse the messenger handed him and wrote two words on the paper: “Fart! Fart!” and told the attendant to take the message back. Su Tung Po read the reply and blew up in a fit of anger. He thundered, “How dare you! This is my enlightenment testimonial; how dare you call it a fart?” He promptly rowed across the river to talk with the Zen Master. Unexpectedly, as soon as he reached the gate of Gold Mountain, Zen Master Foyin was waiting for him, to say “Oh, welcome! Welcome to the Great Adept Su Tung Po, one who is unmoved by the Eight Winds, but who let a couple of tiny farts blow him all the way across the river. Welcome!” The two were old friends and fellow cultivators, and they were in the habit of joking with each other. Su Tung Po’s volcanic anger, right on the verge of exploding, was cooled off completely by the truth Zen Master Foyin’s statement. All he could do was admit that his samadhi still lacked maturity and bow Master Foyin. He apologized for making a scene, and thereafter he avoided bragging. Zen skill is proven by practice, not by skill of mouth. If we do not practice what we preach, it does not count.

Tài Liệu Tham Khảo
References

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

Mục Lục Phần Việt Ngữ

<i>Trang Số</i>	<i>Việt/Anh</i>
<i>I. Tổng Quan Về Chương Ngại & Thử Thách</i>	<i>2/76</i>
<i>II. Sơ Lược Về Những Chương Ngại & Thử Thách Lớn Trên Đường Tu Tập Và Sinh Hoạt Hằng Ngày</i>	<i>6/82</i>
<i>III. Những Khảo Đảo & Thử Thách Trên Bước Đường Tu Tập</i>	<i>29/107</i>
<i>IV. Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Trong Tu Tập Và Sinh Hoạt Hằng Ngày</i>	<i>36/115</i>
<i>V. Vượt Qua Chương Ngại & Thử Thách Của Tám Ngọn Gió Độc</i>	<i>63/147</i>
 <i>Tài Liệu Tham Khảo</i>	 <i>74/159</i>
<i>Mục Lục</i>	<i>74/160</i>

Table of Content of English Section

<i>Page Number</i>	<i>English/Vietnamese</i>
<i>I. An Overview of Obstructions & Challenges</i>	<i>76/2</i>
<i>II. A Summary of Big Obstructions & Challenges on the Path of Cultivation & Daily Activities</i>	<i>82/6</i>
<i>III. Challenges or Testing Conditions Along the Path of Cultivation</i>	<i>107/29</i>
<i>IV. Overcoming Obstructions & Challenges in Cultivation and Daily Activities</i>	<i>115/36</i>
<i>V. Overcoming Obstructions and Challenges of Eight Poisonous Winds</i>	<i>147/63</i>
 <i>References</i>	 <i>159/74</i>
<i>Table of Content</i>	<i>160/74</i>